

## #2 PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA (ROBOCZA)

Pamięć robocza to przede wszystkim umiejętność aktywnego utrzymywania w pamięci i korzystania z informacji, które są nam potrzebne do wykonania bieżącego zadania. Dzięki niej zapamiętujemy informacje na chwilę, łączymy je z posiadaną już wiedzą, a w razie potrzeby modyfikujemy. Dane z pamięci krótkotrwałej mogą trafić do pamięci długotrwałej lub zostać usunięte, gdy zostaną uznane za zbędne.

Jeśli Twoja pamięć robocza działa sprawnie to np:

- lepiej rozumiesz czytany tekst,
- szybciej uczysz się nowych informacji,
- łatwiej "przełączasz się" między zadaniami, co pozwala Ci wykonywać kilka czynności jednocześnie,
- szybciej przyswajasz np. zasady gry czy treść poleceń.

**Na co zwrócić uwagę:** Jeżeli dziecko nie ma sprawnej pamięci roboczej, trudno mu jest przetwarzać nowe informacje, a tym samym sprostać szkolnym wymaganiom. Jego trudności zaczynają się już na etapie poleceń.

### JAK ROZWIJAĆ PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁĄ?

#### 1. ĆWICZENIE Z LODÓWKĄ

##### Materiały:

- Lodówka z zawartością
- Kartka papieru
- Długopis lub ołówek

##### Wykonanie:

- Poproś dziecko, aby otworzyło drzwi lodówki i popatrzyło na jej zawartość przez 20 sekund, starając się w tym czasie zapamiętać jak najwięcej produktów, które znajdują się w środku.
- Zamknij drzwi i poproś, aby dziecko wypisało wszystko to, co zapamiętało.
- Otwórz drzwi i sprawdźcie razem, co udało się poprawnie zapamiętać.

## 2. ĆWICZENIE Z KARTAMI

Gry pamięciowe to doskonały sposób na wzmocnienie pamięci wzrokowej i strategii zapamiętywania. W treningu z młodszymi dziećmi (3-5 lat) lepiej korzystać z 6 par (12 kart), aby dziecko nie czuło, że zadanie je przerasta. Następnie należy stopniowo zwiększać liczbę kart.

### Materiały:

- Zestaw kart z obrazkami tworzącymi pary (przygotowany samodzielnie na bazie rysunków lub gotowy)
- Wybrane miejsce do zabawy

### Wykonanie:

- Przetasuj i rozłóż karty obrazkami do dołu (w konfiguracji 3 x 4).
- Poproś dziecko, aby za każdym razem odkrywało po dwie karty, zapamiętując obrazki i ich położenie. Dobre trafienie to odkrycie pary tych samych obrazków. Liczcie ile rund zajmuje dziecku odkrycie wszystkich par - im mniej tym lepiej.

### Wskazówki dotyczące strategii:

- Grę można sobie ułatwić rozpoczynając od kart znajdujących się w rogu i po bokach.
- Jedną ze strategii jest przeniesienie położenia kart na układ pokoju, w którym odbywa się trening. Za punkty orientacyjne mogą służyć rogi pokoju, schody, sofa, telewizor, itp. Kiedy dziecko odkrywa kartę w górnym rogu, która przedstawia małpkę, może wyobrazić sobie małpkę siedzącą w rogu pokoju. Jeżeli kolejna karta przedstawia papugę, dziecko wyobraża sobie, że na lampie w rogu pokoju siedzi papuga.

## 3. ĆWICZENIE Z POKOJEM

### Materiały:

- Wybrany pokój
- Kartka papieru
- Długopis lub ołówek

### Wykonanie:

- Wybierz dowolny pokój w waszym domu i podobnie, jak w przypadku lodówki, daj dziecku 20 sekund na zapamiętanie jak największej ilości znajdujących się w nim przedmiotów. Po zamknięciu drzwi do pokoju, jego zadaniem będzie spisanie wszystkich zapamiętanych rzeczy.
- Otwórz drzwi i sprawdźcie razem, co udało się poprawnie zapamiętać. W miarę zwiększania poziomu trudności, możesz również zapytać o kolor, kształt lub inne szczegóły dotyczące poszczególnych przedmiotów.