**Gdy dziecko znów mówi „nie pamiętam”**

Kaja Borecka (psycholog, logopeda)

Wiele razy rodzice na pytanie „Co było w przedszkolu?” słyszą odpowiedź  „nie pamiętam”. Zastanawiamy się wtedy, naprawdę nie pamięta, czy nie chce mu się opowiadać? A przecież wszystkim nam zależy, aby dziecko pamiętało lepiej i więcej. Specjaliści twierdzą, że jest to możliwe.   
Trzeba tylko:

* **trenować pamięć** (dzięki ćwiczeniom tworzy się większa liczba połączeń nerwowych i pojawia się więcej miejsca dla nowych informacji),
* **odpowiednio ją żywić** (pożywką dla szarych komórek jest glukoza, a ważnym pierwiastkiem magnez, wrogiem jest kofeina zawarta m.in. w herbacie)
* **zapewnić odpowiednią dawkę ruchu** (krew wtedy szybciej krąży, a mózg jest dotleniony i uważniejszy).

Oto kilka propozycji ćwiczeń na lepszą pamięć:

* **Ćwicz obie półkule mózgowe.** Jeśli jest praworęczne i większość czynności wykonuje prawą ręką, zachęć, by spróbowało wykonać niektóre lewą – i odwrotnie, gdy jest leworęczne, niech  rozsunie zamek błyskawiczny, zamiesza herbatę, spróbuje umyć zęby lub uczesać się prawą ręką. Wejdźcie po schodach tyłem, poproś, by podniosło słuchawkę telefonu lewą ręką, gdy zawsze robi to prawą.
* **Poproś dziecko o zapamiętywanie przypadkowych wyrazów**. Powiedz najpierw dwa, potem trzy, wreszcie cztery wyrazy, a dziecko niech je powtarza. To proste, ale doskonałe ćwiczenie na słabą i leniwą pamięć.
* **Niech dziecko weźmie dwa ołówki i kartkę papieru.** Poproś, by pomyślało, co za chwilę mogłaby narysować (dom, drzewo, a może po prostu kółko). Gdy już będzie zdecydowane, niech zacznie rysować dwiema rękami. Nie przejmuj się, że lewa połowa rysunku będzie mniej staranna niż prawa, jeśli dziecko jest praworęczne. Nie to jest najważniejsze. Ważne, że pracują dwie półkule. Jeśli po tym ćwiczeniu dziecko będzie chciało coś zapamiętać, przyjdzie mu to łatwiej.
* **Na kartce narysuj dziecku kilka prostych figur.** Niech się im przyjrzy i postara zapamiętać po kolei. Przewróć kartkę na drugą stronę. Poproś, by dziecko zamknęło oczy i odtworzyło układ figur w myślach. Niech teraz otworzy oczy i narysuje je z pamięci. Porównaj, czy ten sam układ figur macie teraz po obydwu stronach kartki?
* **Wybierz imię, które składa się z wielu liter, np. Karolinka i z każdą literą układajcie jak najwięcej imion.** Będą to imiona na litery z tego imienia. Możesz wybrać markę samochodu, potrawę, imię ulubionego bohatera z bajki, gatunek rośliny itp., a następnie z poszczególnych liter tego wyrazu spróbujcie tworzyć kolejne marki samochodów, potrawy, imiona bohaterów bajkowych i gatunki kwiatów.
* **Napisz na kartce pięć słów.** Przeczytaj je dziecku i postarajcie się z dzieckiem zapamiętać je, łącząc w historyjkę. Dopisuj kolejne słowa i na koniec wyrecytujcie wszystkie.
* **Sprawdzajcie swoją pamięć.** Po drodze do przedszkola zapamiętujcie, ile drzew minęliście, ile autobusów przejechało, ile osób w kapeluszach przeszło obok Was.
* **Weź ulubioną książkę Twojego dziecka, przeczytaj kilka stron jakiejś bajki.** Sformułuj pytania do tego, co przeczytałaś. Poproś, by dziecko odpowiedziało na nie.
* Graj z dzieckiem w gry planszowe.
* **Ucz dziecko wierszyków, piosenek, przysłów na pamięć.**
* **Ćwiczcie wyobraźnię.**
* **Codziennie wieczorem, przed zaśnięciem, przypominajcie sobie, co wydarzyło się tego dnia.**
* **Korzystaj z rymowanek, które ktoś wcześniej wymyślił lub twórz nowe.** Ucz dziecko tych rymowanek i zachęcaj, by tworzyło własne. Zapamiętujcie wszystkie.

**Wybierz najlepszy sposób na zapamiętywanie dla swojej pociechy**

* Jeśli dziecko ma zapamiętać coś jednorazowo, na niezbyt długi czas, niech posłuży się znakami przy zapamiętywaniu. Może to być węzełek na chusteczce, gumka założona na rączkę.
* Jeśli dziecko ma kłopoty z zapamiętywaniem twarzy, wypróbujcie proste ćwiczenie – wytnijcie z gazety kilka kolorowych zdjęć twarzy i przyporządkujcie im imiona. Przez chwilę przyglądajcie się twarzom. Wymyślcie krótką historię na temat każdej z nich – Ewa ma kręcone włosy, a Wojtek nosi okulary… Odłóżcie zdjęcia. Spróbujcie sobie przypomnieć, kto nosi okulary, a kto ma kręcone włosy. Po chwili weźcie ponownie wycięte fotografie i powiedzcie z pamięci imię każdej z nich. Powiększając galerię postaci, zapamiętując ich imiona i różne szczegóły z wyglądem związane, będziecie ćwiczyli pamięć.
* Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie dom z wieloma pokojami. Każdą informację wkłada do innego pokoju. Gdy będzie chciało do niej sięgnąć, wyobrazi sobie, że otwiera drzwi określonego pokoju.
* Jeśli pociecha chce zapamiętać drogę do jakiegoś miejsca, zachęć, by spróbowała zapamiętywać znaczące punkty – kiosk po prawej stronie, wysokie drzewo na rogu, przeszklony biurowiec po lewej stronie ulicy.
* Przedmioty, których dziecko najczęściej szuka, niech kładzie w kilku określonych miejscach – buty zawsze w tym samym miejscu w przedpokoju, czapkę niech schowa do rękawa kurtki.