



KAKO POBOLJŠATI RADNO PAMĆENJE VAŠEG DJETETA?

Pamćenje definiramo kao *moгуćnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija* (Zarevski, 1997). Pamćenje ima neopisivo važnu ulogu u našem životu. Ono nam omogućuje akumuliranje znanja, prisjećanje stvari iz prošlosti, isticanje u sportu, prepoznavanje prijatelja, povezivanje s okolinom te nam pomaže u svakodnevnom funkcioniranju i radu.

VRSTE PAMĆENJA

Prema vremenu zadržavanja informacija, postoji podjela na tri faze pamćenja kroz koje informacija prolazi: **senzorno, kratkoročno i dugoročno pamćenje** (Zarevski, 1997). Pri tome, važnu ulogu imaju kontrolni procesi poput pažnje, ponavljanja, kodiranja, pronalaženja i dosjećanja koji određuju tok kretanja informacije.

Senzorno pamćenje *veoma kratko zadržava nadolazeće informacije u nepromijenjenom obliku. **Kratkoročno pamćenje** naziva se još i aktivno ili primarno pamćenje, a podrazumijeva privremenu pohranu informacija koje vrlo brzo blijede.* Kapacitet kratkoročnog pamćenja je 7 ± 2 , koji označava broj čestica informacija koje ljudi mogu pohraniti bez ponavljanja ili uporabe posebnih mnemotehnika. Pri tome sedam informacija predstavlja prosječan kapacitet, a devet i pet su najviši i najniži kapacitet u normalnom rasponu kratkoročnog pamćenja.

Dugoročno pamćenje *obuhvaća zadržavanje informacija u trajnijem obliku pohrane – tijekom dana, tjedna ili čak doživotno* (Purves i sur., 2016). Velik broj informacija u dugoročnom pamćenju ostaje cijeli život. Zarevski (1997) navodi podjelu dugoročnog pamćenja na deklarativno i proceduralno pamćenje. **Deklarativno pamćenje** povezano je s *pamćenjem činjenica i znanja*, a može se podijeliti u dvije vrste: **epizodičko pamćenje**

(pamćenje posebnih epizoda, tj. određenih događaja i određenih stvari i pojava, vezanih uz određeno vrijeme) i **semantičko pamćenje** (značenja riječi i pravila njihova kombiniranja u rečenice). **Proceduralno pamćenje je znanje o tome kako nešto učiniti.**

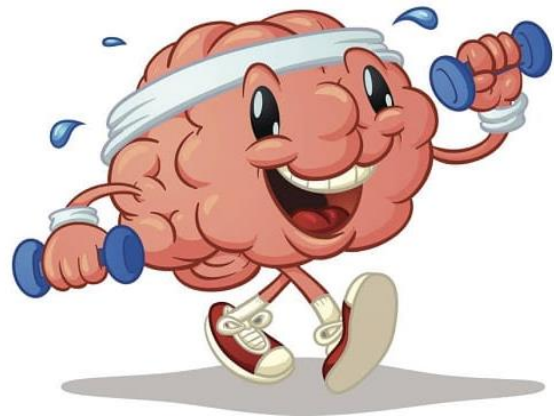
RADNO PAMĆENJE

Često se radno pamćenje koristi kao **sinonim za kratkoročno pamćenje**. I zaista, ta dva pojma su jako bliska, razlika je više teoretska nego praktična.

Kratkoročno pamćenje odnosi se na **skladištenje informacija**, a radno pamćenje s **njihovom manipulacijom**. Radno pamćenje je vrlo važno jer je to korak koji prethodi spremanju informacija u dugoročno pamćenje.

Ono je direktno povezano s mogućnošću učenja i održavanja pažnje kao i uspjehom u složenim zadacima poput **logičkog zaključivanja i čitanja s razumijevanjem**. Istraživanja su pokazala da djeca sa slabijim radnim pamćenjem imaju poteškoća pri učenju i ostvaruju slabiji školski uspjeh.

KAKO POBOLJŠATI DJETETOVO RADNO PAMĆENJE?



Postoji više vježbi kako poboljšati djetetovo radno pamćenje, a ovdje ćemo navesti nekoliko primjera. Važno je napomenuti da **ne frustrirate dijete**. Ako mu je teško, stanite. **Pohvalite ga za trud i napredak**, a ne samo kada uspije. **Pokušajte od toga napraviti igru**, jer ćete se na taj način i vi i vaše dijete zabavljati dok provodite vježbe pamćenja!

1. Stavite na stol nekoliko bojica, gumica i čaša u različitim bojama. Zatim kažete djetetu (uputa može varirati po vašem izboru): “Uzmi **crvenu bojicu** i **plavu gumicu** te ih stavi u **zelenu čašu**.” Zatim neka dijete izvrši zadatak. Nakon prvog pokušaja, mijenjajte boje, oblike i uputu.

2. Recite polako djetetu tri broja (otprilike jedan broj svake sekunde). Na primjer: “osam, četiri, dva”. Zatim tražite dijete da ih ponovi. Je li dijete uspjelo? Odlično! Sada pokušajte s četiri broja. Na primjer: “četiri, tri, sedam, jedan”. Ponovno tražite dijete da ponovi.



Dodajte po jedan broj sve dok dijete ne uspije ponoviti niz i dobit ćete njegov kapacitet radnog pamćenja. **Četiri je odličan rezultat za predškolca.** Ako se dijete muči s ponavljanjem dva broja, obratite pažnju na druge znakove poteškoća s pamćenjem. Važno je da stanete sa zadatkom kada dijete ne može ponoviti niz jer vam **nije cilj da dijete frustrirate.**

Ovo je vrlo efikasna metoda vježbanja radnog pamćenja. Možete ju koristiti bilo kad i bilo gdje. Koristite to kao igru, tako da vi prvi zadate niz i tražite dijete da ponovi. Zatim ono vama zada niz, a vi morate ponoviti. Ovu vježbu možete varirati i s riječima, bojama, ili za napredne – zadatak je izgovoreni niz ponoviti unatrag.

3. **Igra memory-** zabavna i odlična igra za poboljšanje radne memorije. Sastoji se od određenog broja parova sličica koji se tijekom igre pokušavaju pronaći.



4. **Neka dijete podučava vas!** Kada radite nešto s djetetom, zatražite ga da vam objasni što to točno radite, korak po korak. To pomaže djetetu da stvori vizualnu, verbalnu i kognitivnu vezu s aktivnošću koju izvršava.

5. **Igranje šaha-** naučite svoje dijete kako igrati šah! Igranje šaha je jedan od najboljih načina za **poboljšanje radnog pamćenja i kognitivnog procesiranja.**



- 6. Grupiranje.** Pomozite svom djetetu da svlada bolje strategije učenja i pamćenja tako što ćete ga naučiti da grupira pojmove. Grupa je u ovom slučaju određeni broj povezanih elemenata. Sjećate se kako je kratkoročno pamćenje ograničeno? Što ako 1 4 7 nisu samo tri slučajna broja, nego datum 14.7.? Sada možemo zapamtiti tri broja, a zauzet će nam samo jedno (od onih 7) mjesta. Grupiranje je uvijek prisutno kod stvari koje znamo jako, jako dobro – ono je znak majstorstva u nekom području. Sve više i više informacija postaju isprepletene i počinju se ponašati kao jedna velika grupa.
- 7. Vizualizacija.** Kad pokušavate zapamtiti neki pojam, pokušajte ga vizualizirati u glavi ili čak i nacrtati. Ova metoda je posebno dobra kod pamćenja riječi, na primjer spiska za kupovinu. Zamislite sve stvari koje trebate kupiti na neobičnim mjestima u svom stanu. U mislima prolazite kroz stan – vidi brašno na ormariću s cipelama, mlijeko kapa s lusterama... Idući put kad odete u kupovinu, ostavite spisak kod kuće i napravite igru za cijelu obitelj!

- 8. Origami.** Još jedna super zabavna i korisna aktivnost za vježbanje pamćenja je origami. Kad učite raditi nove oblike, radno pamćenje i pažnja su na maksimumu. Toliko je detalja na koje treba paziti! Kad napravite svinju po stoti put, u domeni smo dugoročnog, specifično proceduralnog pamćenja.



Koristeći neke od ovih tehnika, zasigurno ćete primijetiti značajne pomake u **koncentraciji** vašeg djeteta i **poboljšanju radnog pamćenja**. Kao i uvijek, pružanje zabavne, aktivne i podržavajuće okoline je najbolji način da pomognete djetetu u usvajanju novih vještina.

Pripremila:

Marija Lisica, psihologinja