

راهبردهای تقویت حافظه کوتاهمدت یا حافظه کاری

- راهبرد تکرار 1

نام فعالیت: من به باغ وحش رفتم.

ابزار: لیوان پلاستیکی یا کاسه رنگی یک شکل، حیوانات کوچک اسباب بازی.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 تا 5 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا 6 حیوان کوچک پلاستیکی را انتخاب کنید.

2. حیوانات را زیر لیوانها قرار دهید؛ طوری که پیدا نباشد.

3. به نوآموز بگویید ما قرار است به باغ وحش برویم. باید خوب دقت کنیم نام حیوانی را که زیر هر ظرف است به خاطر بسپاریم.

4. نفر اول شروع می کند. لیوان اول را برمی دارد و پس از نشان دادن آن به همه، مجدد لیوان را روی حیوان می گذارد و می گوید:

من رفتم باغ وحش یک زنبور (نام حیوان زیر اولین لیوان). نفر دوم لیوان دوم را برمی دارد و می گوید: من رفتم باغ وحش یک زنبور و یک شیر (نام حیوان زیر دومین لیوان). همین طور بازی تا آخرین لیوان ادامه پیدا می کند.

5. وقتی نوبت نفر دوم است، نباید لیوان اول را بردارد. باید آن را به یاد سپرده باشد. اما چنانچه کودک فراموش کرد، او را راهنمایی کنید و سپس ادامه دهید.

6. در شروع بازی از 4 لیوان استفاده کنید و بعد از چندین بار تکرار، هر وقت اطمینان حاصل کردید که کودک شما 4 اسم را

به راحتی حفظ می کند، می توانید بازی را با 5 لیوان انجام دهید. به همین ترتیب می توانید تعداد لیوانها را تا 7 عدد افزایش دهید.

فعالیت تکمیلی

* این بازی را می توانید با همه ابزاری که به یک دسته مربوط هستند انجام دهید: کارت کلمات نشانه، حبوبات، میوه های خرد شده، نوشت افزار و...

* می توانید شکل حیوان یا وسیله مورد نظر را روی کاغذ بکشید و آن ها را زیر لیوان قرار دهید.

- راهبرد تکرار 2

نام فعالیت: گوش کن، پیدا کن!

ابزار: تعدادی مداد و قیچی در رنگ های مختلف، نخ در رنگ های متفاوت.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 تا 5 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا گروهی از وسایلی را که در یک دسته قرار دارند آماده کنید. مثلاً نوشت افزار، ابزار خیاطی، لوازم آشپزی، میوه ها و ...

2. ابزار مربوط به هر گروه را در یک قفسه یا قسمت مجزا قرار دهید.

3. نام هر گروه و ابزارهای مربوط به آن را به کودک بگویید.

4. به کودک بگویید که دو وسیله را بیاورد که هر کدام در یک گروه جداگانه قرار دارد. در این فعالیت کودک را تشویق کنید و وسایلی را که شما گفته‌اید، ابتدا تکرار کند و سپس به سمت قفسه‌ها حرکت کند.
 5. به هر شیء یک صفت بدهید و از کودک بخواهید آن‌ها را بیاورد. مثال: مداد رنگی قرمز را از قفسه نوشت‌افزار و نخ سفید را از قفسه خیاطی پیدا بکن و بردار!
 6. چنانچه کودک فراموش کرد، دوباره آن را تکرار کنید.
 7. بعد از موفقیت کودک در به‌خاطر سپردن دو شیء همراه صفت‌هایشان، می‌توانید تعداد صفت‌های شکل یا تعداد ابزارها را بیشتر کنید. مثال: نخ سبز کاموا، مدادرنگی آبی کوتاه.
- در مثال بالا باید توجه داشته باشید که هم‌زمان در قفسه خیاطی باید نخ سبز نازک و کاموا وجود داشته باشد و در قفسه نوشت‌افزار هم مدادرنگی آبی بلند و کوتاه. بدین‌صورت کودک باید به ویژگی خاصی که شما ذکر کرده‌اید، توجه کند.

فعالیت تکمیلی

این بازی را می‌توانید با کارت کلمات انجام دهید.

- راهبرد تصویرسازی 1

نام فعالیت: بگم و حدس بزن!

ابزار: هندوانه، لباس قرمز، گل قرمز، زعفران، رب و ...

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر

نحوه ارائه

1. ابتدا چند وسیله را انتخاب کنید که بعضی از ویژگی‌هایشان با هم مشترک باشند. مثلاً همگی قرمز رنگ باشند. بعضی از قرمزها خوراکی باشند یا بعضی از آن‌ها پوشیدنی باشند یا اسباب‌بازی و ... غیر از این گروه، یک گروه وسیله‌ای دیگر با ویژگی‌های مشترک انتخاب کنید و روی میزی قرار دهید. انتخاب وسایل و رنگ به عهده خودتان است.
2. هر دو نفر رو به روی میز قرار بگیرند و اجسام روی میز را با دقت نگاه کنند و ویژگی‌هایشان را به خاطر بسپارند. اجسام با پارچه پوشانده شوند.
3. نفر اول که شروع‌کننده بازی است، یک جسم از روی میز در ذهنش انتخاب کند و بدون اینکه به فرد مقابل بگوید، ویژگی‌هایش را با خودش مرور کند.
4. سپس شروع کند به توصیف آن شکل و ویژگی‌هایش را یکی‌یکی بیان کند. اما اصلاً نباید اسم شکل را بگوید یا با دست به شکل اشاره کند.
5. نفر دوم باید با دقت به این ویژگی‌ها گوش دهد و تصویر شکل مذکور را در ذهن خود بکشد و پس از پایان توصیف‌های نفر اول، حدس بزند نفر اول چه جسمی را در نظر داشته است؟
6. بعد از حدس‌زدن نفر دوم، نوبت او می‌شود. این بار او یک جسم را از روی میز انتخاب می‌کند و به توصیف آن می‌پردازد.

فعالیت تکمیلی

- این فعالیت را می‌توانید با کارت کلمات انجام دهید.

- راهبرد تصویرسازی 2

نام فعالیت: گوش بده، آن را بکش!

ابزار: مداد رنگی، کاغذ، کاربرگ خرس

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا عکس خرسی را که در ادامه می‌آید چاپ کنید. می‌توانید یک خرس یا یک حیوان دیگر را روی کاغذ بکشید؛ به گونه‌ای که فقط اجزای اصلی کشیده شوند؛ مثلاً سر، گوش و ...). کشیدن اجزای صورت اختیاری است.
2. سپس یک داستان درباره آن خرس و ویژگی‌هایش بگویید. از کودک بخواهید به داستان شما و ویژگی‌های خرس با دقت گوش دهد و خرس را در ذهنش تصویرسازی بکند. در داستان به چند ویژگی خرس مانند رنگ لباس و مدل گل سر، همچنین در صورتی که اجزای صورت را نکشیده‌اید، به رنگ چشم و احساس خرس (خندان، ناراحت و ...) نیز اشاره کنید. در داستان به چند اتفاق درباره خرس، مانند رفتن به جنگل، بازی کردن دوستانش اشاره کنید. توجه کنید داستان شما خیلی سخت و دارای ویژگی‌های زیاد نباشد تا کودک در به یاد سپردن آن دچار ناکامی نشود. بعد از اتمام داستان، از کودک بخواهید ویژگی‌های خرس را که شما به آن اشاره کردید نقاشی کند. در این مرحله چنانچه کودک موردی را فراموش کرده بود، او را راهنمایی کنید.
3. بعد از پایان نقاشی، ویژگی‌های خرس را با هم مرور کنید.
4. در مرحله دوم، یک خرس دیگر مطابق همان خرس بکشید و مواردی را که در داستان به آن اشاره کرده‌اید به خرس اضافه کنید. سپس چند ویژگی دیگر، غیر از موارد ذکر شده در داستان، به نقاشی خرس خود اضافه کنید و به کودک بگویید به مدت چند ثانیه به عکس خرس شما نگاه کند و از آن در ذهنش عکس بگیرد تا به خاطر بسپارد.
5. سپس از کودک بخواهید که آن ویژگی‌های خرس را که در داستان به آن اشاره نشده بود اما در نقاشی شما وجود داشت، به نقاشی خود اضافه کند.
6. در آخر دو خرس را کنار هم قرار دهید و ویژگی‌ها را تطبیق دهید. در این فعالیت زیبایی نقاشی اهمیتی ندارد و به یاد سپردن ویژگی‌های خرس مهم است.

فعالیت تکمیلی

در مراحل بعد می‌توانید داستان جدیدی بگویید و به تعداد ویژگی‌های ذکر شده بیفزایید.

- راهبرد دسته‌بندی 1

ابزار: چند گروه از وسایل مانند میوه‌ها، پوشاک و نوشت افزار.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا چند گروه وسیله را بیاورید.
2. وسایل را به صورت نامرتب در کمدی در بسته بچینید.
3. به کودک نام 5 وسیله را بگویید، به گونه‌ای که این 5 وسیله در دو گروه مختلف قرار داشته باشند. به طور مثال: سیب، کاغذ رنگی، نارنگی، چسب مایع و خیار.
4. از کودک بخواهید از کمد وسایل، آن 5 وسیله را بیاورد. در این مرحله به کودک کمک کنید بتواند این 5 وسیله را دسته بندی کند و هر کدام را در ذهنش جدا کند. به طور مثال، گروه اول سیب، نارنگی و خیار هستند و گروه دوم کاغذ رنگی و چسب مایع.
5. به همین ترتیب بازی را ادامه دهید. در مراحل بعد می‌توانید تعداد گروه‌های ذکر شده و یا تعداد وسایل را بیشتر کنید.

فعالیت تکمیلی

این بازی را می‌توانید با کارت کلمات انجام دهید.

- راهبرد دسته‌بندی 2

ابزار: سبد 3 عدد، تعدادی عروسک یا اسباب‌بازی، پوشاک و نوشت‌افزار.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا سه گروه وسیله از مجموعه‌های اسباب‌بازی‌ها، پوشاک، نوشت‌افزار (را که از هر دسته حداقل دو مورد وجود دارد در جایی قرار دهید). (وسایل به صورت نامرتب قرار بگیرند).
2. حتماً در هر دسته وسایل متفاوتی وجود داشته باشند، به طور مثال، در دسته پوشاک، کلاه، کت، جوراب، دست‌کش و شلوار وجود داشته باشد. (سه سبد، ظرف، قفسه و ... در همان قسمت که وسایل قرار دارند قرار دهید).
3. به کودک بگویید قرار است با استفاده از راهبرد دسته‌بندی این وسایل را مرتب کند. (دسته‌بندی یعنی وقتی اطلاعاتی به ما داده می‌شود، آن‌ها را در ذهنمان به هم مرتبط و در گروه‌های مجزا دسته‌بندی کنیم. این طوری به خاطر آوردن آن اطلاعات برای ما راحت‌تر می‌شود. حالا از شما می‌خواهم هر کدام را در دسته خودش و در سبد جدا قرار بدهید).
4. سپس به کودک نام شش وسیله را بگویید، به طوری که متعلق به هر سه گروه باشند، این شش کلمه را به صورت نامرتب بگویید. به طور مثال تراش، عروسک خرس، جوراب، توپ، شلوار و چسب.
5. از کودک بخواهید این شش وسیله را در ذهنش دسته‌بندی کند و برای شما بگوید که هر وسیله را در کدام دسته قرار می‌دهد. در این قسمت حتماً به کودک فرصت دهید تا خودش بتواند دسته‌ها را شناسایی و تفکیک کند و شما دسته‌بندی نکنید. در صورتی که به کمک احتیاج داشت می‌توانید یک دسته را شما بگویید و دو دسته دیگر را خودش بگوید. مثلاً بگویید جوراب و شلوار هر دو پوشیدنی هستند. برای همین در گروه پوشاک قرار می‌گیرند.
6. پس از ذکر دسته‌ها، از کودک بخواهید وسایل مربوط به هر دسته را با هم بردارد و سر جایش بگذارد و سپس به سراغ دسته بعدی برود. به این ترتیب، کودک با نظم ذهنی می‌تواند این فعالیت را انجام دهد. این مرحله نیاز به تمرین و یادآوری دارد و چنانچه کودک نتوانست هر دسته را به صورت تفکیک‌شده بردارد، یک‌بار دیگر وسایل مربوط به هر دسته را با هم مرور کنید. به

طور مثال ابتدا تراش و چسب را بردار و بعد به سراغ عروسک و توپ برو. حتی اگر تراش و توپ در کنار هم بودند، باز با هم باید ابتدا تراش و چسب را بردارد و بعد به سراغ دسته بعدی برود.

7. کودک خودش به انتخاب خودش یک سبد را انتخاب کند و وسایل آن دسته را داخلش قرار دهد. سبدها نباید از قبل تفکیک شده باشند. مثلاً نباید بگوییم برو اسباب‌بازی‌ها را در قفسه اسباب‌بازی‌های اتاقت قرار بده. چون در این حالت به جای کودک، ما دسته‌بندی را انجام داده‌ایم.

8. چنانچه اطمینان حاصل کردید کودک در به خاطر سپردن شش وسیله از سه دسته موفق است، می‌توانید تعداد موارد را افزایش دهید. اما حتماً این کار گام‌به‌گام و همراه با تمرین انجام شود تا کودک دچار ناکامی نشود.

- راهبرد دسته‌بندی 3

ابزار: ظرف برنج، 10 وسیله کوچک که متعلق به سه گروه مختلف باشند.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا سه گروه وسیله کوچک به‌طور مثال گروه لوازم آشپزخانه: لیوان، قاشق، نمکدان، پیاله؛ گروه میوه‌ها: خیار، نارنگی، سیب؛ گروه تنقلات: نبات، شکلات و آب‌نبات را که از هر دسته حداقل دو مورد وجود دارد، در ظرف حاوی برنج قرار دهید. می‌توانید چند وسیله دیگر را که خارج از این سه دسته باشند نیز داخل برنج‌ها قرار دهید. در کل ده وسیله داخل ظرف برنج باشد. وسایل را داخل برنج‌ها مخفی کنید؛ به‌گونه‌ای که پیدا نباشند. انتخاب دسته‌ها و وسایل به عهده خودتان است.

2. به کودک بگویید قرار است با استفاده از راهبرد دسته‌بندی وسایلی را که شما می‌گویید از بین برنج‌ها پیدا کند و هر کدام را در دسته خودش قرار دهد.

3. سپس به کودک نام شش وسیله را بگویید؛ به‌طوری‌که متعلق به هر سه گروه باشند. این شش کلمه را به‌صورت نامرتب بگویید. به‌طور مثال لیوان، شکلات، نارنگی، آب‌نبات، خیار و قاشق.

4. از کودک بخواهید این شش وسیله را در ذهنش دسته‌بندی کند و برای شما بگوید که هر وسیله را در کدام دسته قرار می‌دهد. در این قسمت حتماً به کودک فرصت دهید خودش دسته‌ها را شناسایی و تفکیک کند و شما دسته‌بندی نکنید. در صورتی که به کمک احتیاج داشت، می‌توانید یک دسته را شما بگویید و دو دسته دیگر را خودش بگوید. مثلاً بگویید لیوان و قاشق هر دو وسایل آشپزخانه هستند، برای همین در گروه لوازم آشپزخانه قرار می‌گیرند.

5. پس از ذکر دسته‌ها، از کودک بخواهید وسایل مربوط به هر دسته را با هم بردارد و روی زمین بگذارد و سپس به سراغ دسته بعدی رود. هر دسته را به‌صورت تفکیک‌شده روی زمین بگذارد. به این ترتیب کودک با نظم ذهنی بهتری می‌تواند این فعالیت را انجام دهد. این مرحله نیاز به تمرین و یادآوری دارد و چنانچه کودک نتوانست هر دسته را به‌صورت تفکیک‌شده بردارد، یک‌بار دیگر وسایل مربوط به هر دسته را با هم مرور کنید. به‌طور مثال ابتدا لیوان و قاشق را بردارد و بعد به سراغ خیار و سیب برود. حتی اگر ابتدا لیوان و بعد خیار را پیدا کرد، خیار را داخل برنج‌ها قرار دهد و قاشق را پیدا کند و سپس به سراغ دسته بعدی برود.

6. چنانچه اطمینان حاصل کردید که کودک در به خاطر سپردن شش وسیله از سه دسته موفق است، می‌توانید تعداد موارد را افزایش دهید. اما حتماً این کار گام‌به‌گام و همراه با تمرین انجام شود تا کودک دچار ناکامی نشود.

این بازی را می‌توانید با کارت کلمات انجام دهید.

– راهبرد یادداشت‌برداری 1

ابزار: کاغذ، مداد رنگی، 8 وسیله کوچک، ظرف برنج.

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. ابتدا 8 وسیله کوچک را در ظرف برنج پنهان کنید.

2. نام 4 وسیله را که در ظرف برنج هست و نقاشی کردن آن‌ها برای کودک راحت است، بگویید. این 4 وسیله می‌توانند به یک دسته متعلق باشند؛ مثلاً موجودات خاکی، جنس‌های فروشگاه، میوه‌ها و موجودات دریایی.
3. از کودک بخواهید این 4 وسیله را نقاشی کند. زیبایی نقاشی اهمیتی ندارد، مهم این است که خود کودک تشخیص دهد که هر شکل کدام وسیله است (اگر کودک می‌تواند آن را بنویسد، اسم وسیله را بنویسد).
4. پس از سپری شدن زمانی کوتاه یا طی کردن مسافتی توسط کودک، کودک را به سمت ظرف برنج ببرید و از او بخواهید با نگاه کردن به نقاشی یا نوشته‌اش، مواردی را که کشیده پیدا کند.

– راهبرد یادداشت‌برداری 2

ابزار: 6 وسیله ترجیحاً متعلق به چند دسته متفاوت، کاغذ و مداد

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

1. تعدادی وسیله را در قسمت‌های متفاوت آشپزخانه یا اتاق قرار دهید: به‌طور مثال شامپو، صابون، ماکارونی، رب، خامه و شیر. هر دسته در قسمتی جدا باشد. مثلاً شامپو و صابون با هم در یک کابینت و خامه و شیر در یخچال.
2. به غیر از این 6 وسیله، وسایل دیگری هم در کنار این 6 وسیله قرار داشته باشند.
3. به کودک نام 6 وسیله را بگویید و از او بخواهید با استفاده از راهبرد یادداشت‌برداری شکل آن‌ها را روی کاغذ بکشد. زیبایی نقاشی اهمیتی ندارد، مهم این است که کودک خودش تشخیص دهد هر شکل نشانه کدام وسیله است (اگر کودک می‌تواند آن را بنویسد، اسم وسیله را بنویسد).
4. از کودک بخواهید که به آشپزخانه رود و با نگاه کردن به کاغذ یادداشت‌برداری‌اش، وسایل موردنظر را پیدا کند و در ظرف جداگانه‌ای قرار دهد.

* فعالیت تکمیلی

این فعالیت را می‌توانید به صورت نمایش نیز انجام دهید. به طور مثال شما فروشنده یک سوپرمارکت شوید و کودکان با استفاده از کاغذش به خرید بروند و وسایلی را که لازم دارد از شما بخواهد و شما راهنمایی‌اش کنید.

- مرور راهبردهای تقویت حافظه کوتاه مدت یا حافظه کاری

هدف: تقویت حافظه کاری.

تعداد افراد: 2 نفر.

نحوه ارائه

تا به اینجا راهبردهای (تکرار، تصویرسازی، دسته‌بندی، یادداشت‌برداری) به کودکان آموزش داده شده‌اند. هر شخصی مختار است بنا بر توانایی‌های خودش و شرایط، یکی از راهبردهای بالا را استفاده کند. لزوماً همه نباید یک فعالیت را با یک راهبرد پیش ببرند. در موقعیت‌های یادگیری کودکان به آن‌ها نشان دهید که 4 مدل فعالیت با 4 راهبرد متفاوت قابل انجام است. البته گاهی بعضی شرایط ایجاب می‌کند که فقط از یک راهبرد استفاده شود.

1. یک فعالیت را با توجه به علاقه کودک یا با مشورت او انتخاب کنید؛ فعالیتی که با 4 راهبرد قابل انجام باشد.

2. پس از توضیح فعالیت، از کودک سؤال کنید می‌خواهد از کدام راهبرد استفاده کند؟

3. پس از پرسیدن از کودک، چنانچه نیاز به راهنمایی داشت، حتماً او را راهنمایی کنید.

فعالیت تکمیلی

- بقیه اعضای خانواده یا دوستان در کلاس می‌توانند همان فعالیت را با راهبردهای متفاوت انجام دهند تا راهبردها برای کودک مرور شوند.

- فعالیت مشابه همان فعالیت انتخاب کنید و از کودک بخواهید از راهبرد دیگر استفاده کند.