



TRÆN ARBEJDSHUKOMMELSEN

Her finder du nogle øvelser og lege, der kan øve arbejdshukommelsen.

Ordremse

En lavpraktisk måde at gøre det på er ved at øve en række af ord. Du starter som voksen med at sige et ord højt, og barnet gentager det. Herefter fylder du et ekstra ord på "remsen" – og barnet gentager begge ord. Herefter et tredje ord, hvorefter remsen for eksempel lyder "Bord – Bil – Ananas" osv. Hvor langt kan børn mon komme? Hvor langt kan du selv komme? Hvilke støttestrategier tages automatisk i brug, uden at vi tænker over det? Tæller du/de ord på fingrene? Lukker de øjnene? Ser de tingene og begreberne for sig? Du kan også prøve at lægge nogle distraherende forstyrrelser ind undervejs og se, hvordan det påvirker evnen til at huske remsen. Når I er nået til et vist antal, kan I prøve baglæns: igen, ord for ord – og du fylder på lidt efter lidt. Eller I kan vende tilbage til remsen dagen efter – eller ugen efter – og se, hvor mange ord fra remsen hjernen egentlig husker.

HopFrogHop

Man kan også bruge digitale hjælpemidler og træne huskesekvenser ved hjælp af for eksempel spillet HopFrogHop, hvor en frø skal følge en beskrevet bane af lysende åkander, mens man distraheres af en summende myg, som man skal tage hånd om, mens man forsøger at huske sin sekvens af måske tre, fem, syv eller ni lysende åkander: www.tvokids.com/games/hopfroghop.

En variation over dette spil er med frøer, der kvækker toner – hvorefter man skal huske, i hvilken rækkefølge frøerne kvækkede tonerne, samtidig med at man (selvfølgelig) distraheres af et spørgsmål undervejs: www.tvokids.com/games/ribbitfrograbbit.

Sjove hjemmesider

På sitet www.lumosity.com, der er blandt de seriøse og ambitiøse udbydere på hjernetræningsmarkedet, er der også gode øvelser, som kræver bevidst arbejdshukommelsesbrug – og hvor man kan følge sin egen progression skridt for skridt. Måske behøver børnene hjælp til at få oversat spillenes regler, men derefter "kører" det.

Nogle andre af de mere kendte sites er www.cogmed.com, www.junglememory.com og www.cognifit.com. En del af disse øvelser har til formål at fylde mere og mere ind i udøverens arbejdshukommelse ud fra idéen om, at jo mere du fylder i, des større bliver den. Som var arbejdshukommelsen en mave.





Lege

Også nogle af de jordnære lege, vi i øvrigt gerne leger med børn i Danmark, kan bruges til at sætte børnenes arbejdshukommelse i sving.

Kimsleg

Et barn (eller flere, i en gruppe) får lov til at kigge på nogle forskellige ting i et bestemt tidsrum, hvorefter barnet/gruppen skal huske så mange af tingene som muligt.

Variation af Kimsleg

En person får lov til at kigge på nogle forskellige ting i et bestemt tidsrum, hvorefter en eller flere ting fjernes, og barnet/gruppen skal huske så mange af tingene som muligt.

Memory

Barnet matcher kortene to og to blandt flere, der ligger spredt ud på bordet med bagsiden opad, og bruger arbejdshukommelsen til at fastholde, hvor hvilke kort ligger.

Giv talrække, og bed barn om at gentage bagfra: "4 - 7 - 2 - 5 - 9 - 3".

Giv talrække, og bed børnene om at gentage det andet/tredje tal for eksempel: "5 - 2 - 8 - 6".

Arbejdshukommelses-vendekort (digitalt eller fysisk)

En række vendekort vendes i et pænt hurtigt tempo, et efter et. Det tilbagevendende spørgsmål er: "Er dette kort magen til det forrige?" Man får point, når man svarer rigtigt. Noget lignende kan laves på www.luminosity.com.

Stroop-test

Børnene laver en stroop-test, som går ud på at sige ordenes farve højt, kolonne for kolonne. Det er ikke selve ordet, der læses højt, men ordets farve! Det kræver, at barnet bevarer instruktionen i arbejdshukommelsen, fordi det ellers vil være tilbøjeligt til at læse ordet op (i stedet for farven).

Rød	Blå	Gul	Grøn
Blå	Grøn	Gul	Rød
Grøn	Rød	Blå	Grøn
Rød	Gul	Rød	Grøn
Grøn	Blå	Rød	Gul
Blå	Grøn	Blå	Rød
Rød	Blå	Rød	Gul

