

چگونه ضریب هوشی کودکم را افزایش دهم؟

شاید به عنوان پدر و مادرِ کودکان پنج تا نه ساله، فکر کنید تمام تلاش خود را برای رشد ذهنی فرزندان تان انجام داده‌اید. از هنگام نوزادی، برای شان کتاب خوانده‌اید، سرگرمی‌های فکری و اسباب‌بازی‌های ذهنی برای شان تهیه کرده‌اید، آنان را با کتابخانه آشنا کرده‌اید و اکنون هم در یک مدرسه‌ی خوب، درس می‌خوانند. اما آیا باید از این پس، خیال تان راحت باشد؟

پدر و مادر با تشویق هر گام کوچک کودک، کمک بزرگی به خلاقیت‌های بزرگ‌تر او در آینده خواهند کرد. اکنون محققان معتقدند تحریک‌های ذهنی کودکان از سوی پدر و مادر، نقشی بسیار مهم در تقویت هوش آنان دارد. ژن و محیط، هر دو سهم فراوانی در افزایش هوش کودک دارند و در این راستا، عامل‌های محیطی را سلامت، تغذیه و تربیت خانوادگی معرفی کرده‌اند. براساس یافته‌های اخیر، حتی اگر ژن‌ها، نقش اصلی در میزان ضریب هوشی افراد داشته باشند، هرگز نمی‌توان تأثیر پدر و مادر را بر ذهن کودک، منکر شد و نادیده گرفت. به خصوص در سال‌های اول زندگی کودک، وقتی مغز هنوز در حال شکل‌گیری و تکامل است، توجه‌های پدر و مادر حتی اگر شرکت در بازی‌های ساده‌ای چون «دالی موشک» باشد، به ایجاد



در ترکیب و ساخت پازل در مقایسه با کودکانی که تمرین موسیقی نداشته‌اند، دقیق‌تر و سریع‌تر و در درک مفهوم‌های ریاضی، موفق‌ترند.

● با تشویق، کنجکاوی کودک را تحریک کنید:

هم‌گام با رشد جسمانی کودک، قدرت تفکر و اندیشه‌ی او نیز در حال رشد و شکوفایی است. او از طریق تجربه‌ی وقایع جدید در زندگی، دنیا را می‌شناسد و آن را کشف می‌کند. نیازی نیست کنجکاوی را به کودکان، آموزش دهیم بلکه باید وجود سرشار از کنجکاوی‌شان را به‌صورت هدفمند، ارضا کنیم. پدر و مادر با تشویق هر گام کوچک کودک، کمک بزرگی به خلاقیت‌های بزرگ‌تر او در آینده خواهند کرد.

● برای اشیاء، اسم بگذارید:

کودکان حتی پیش از آن‌که بتوانند صحبت کنند، قادرند بسیاری از چیزها (برای نمونه: اجسام مختلف و رنگ‌ها) را درک کنند. در این سن اگر به او بگویید: «عروسک خرسی سفیدت را بباور» او به‌طور دقیق می‌داند این اسم، متعلق به کدام اسباب‌بازی‌اش است. بنابراین، یکی دیگر از وظیفه‌های پدر و مادر، نام‌گذاری انواع رنگ‌ها، اندازه‌ها و شکل‌ها برای تقویت درک کودک است.

● بایستید و هورا بکشید:

وقتی کودک‌تان موفق می‌شود برای اولین بار از فنجان، آب بخورد و شما فریاد شادی سر می‌دهید، این عمل شما، نه تنها او را خوشحال می‌کند بلکه ارتباط‌های قشر جلوبی و بخش درونی مغز او را که جایگاه احساس‌هاست، تقویت می‌نماید. بین ده تا هجده‌ماهگی، این ارتباط‌های مغزی، شکل می‌گیرد. برای نمونه، وقتی اولین گام‌های او را تشویق می‌کنید، این عمل، باعث خوشحالی او می‌شود و در پی آن، جریانی از مواد شیمیایی در مغز او آزاد می‌گردد که این چرخه را تقویت می‌کند. در مقابل، هرگونه بی‌تفاوتی و بی‌توجهی پدر و مادر به رفتارهای کودک، موجب تقویت نشدن چرخه‌ی ارتباط‌های مغزی او می‌شود و کودک نسبت به انجام کارهای جدید، دلسرد می‌گردد.

● به فرزند خود توجه کنید:

هرگز توجه خود را از فرزندان‌تان دریغ نکنید. گرچه توجه پدر و مادر در سنین پایین برای کودک بسیار مهم است اما پیشرفت ذهنی و هوشی او در این سنین، به پایان نمی‌رسد. شبکه‌های عصبی، به‌خصوص آن‌هایی که به احساس‌ها مربوط می‌شوند تا سنین نوجوانی در حال توسعه‌اند. بنابراین با افزایش سن، می‌توانید به کتاب خواندن فرزندان‌تان، اهمیت بیشتری بدهید. او را در گفت‌وگوهای خانوادگی، سهیم کنید، از او نظر بخواهید، به او موسیقی بیاموزید و نیز مشوقی مهربان باشید.

مداربندهای مغزی پیچیده و ضروری و تقویت آن برای ارتقای هوش کودک، کمک می‌کند.

«کریگ رمی» پروفیسور روان‌شناسی کودک می‌گوید: «درواقع، لازم است پدر و مادر بدانند که چه‌قدر داده‌های‌شان به فرزندان، مهم و سرنوشت‌ساز است و کودک از سنین بسیار پایین و بدو تولد، تحت‌تأثیر تربیت پدر و مادر قرار می‌گیرد.»

تحقیق‌های دانشمندان روی دو گروه از کودکان، نشان داده که تجربه‌ها و تعلیم‌های دوران کودکی، روند رشد و تکامل مغزی را تسریع و تقویت می‌کند.

دو سال اول زندگی، به نوعی «دوره‌ی طلایی» رشد مغزی کودک است و این زمان، دوران ایجاد ارتباط‌های مغزی به‌حساب می‌آید. در این سن، در مغز، بیش از ۳۰۰ تریلیون ارتباط وجود دارد و در همین زمان، سلول‌هایی که هنوز مرتبط نشده‌اند و مورد استفاده قرار نگرفته‌اند، غیرقابل استفاده می‌شوند.

نقش شما به‌عنوان پدر و مادر، تنها به دوران کودکی و نوجوانی محدود نمی‌شود زیرا فرزندان در جوانی و بزرگسالی هم به پشتیبان و راهنما نیاز دارند.

بنابراین، به‌نظر می‌رسد به‌منظور برنامه‌ریزی کمک به ذهن فرزندان، محدودیت زمانی داریم. دانشمندان معتقدند نیازی نیست برای دست‌یابی به این هدف، آموزش‌های رسمی خاصی را برای کودک در پیش بگیریم. آنچه ضروری‌ست، ایجاد فضای مناسب و تحریک‌کننده برای تعلیم روزمره است. برای این منظور، متخصصان، رعایت توصیه‌های زیر را از ابتدای کودکی، پیشنهاد می‌کنند:

● به چشمان نوزاد، نگاه کنید:

چشمان نوزاد در شش‌هفتگی، تا فاصله‌ی ۱۷/۵ سانتیمتری متمرکز می‌شود و این به‌طور دقیق به‌اندازه‌ی فاصله‌ی است که شما، کودک را جلوی خود نگه می‌دارید و به صورت او نگاه می‌کنید. این عمل، ارتباط‌های مغزی را به الگویی تشخیصی که با هر بار دیدن، تقویت می‌شود، تبدیل می‌کند و به کودک کمک می‌کند در شناخت مفهوم‌های مشابه و نام‌مشابه، مهارت بهتری کسب کند.

● با کودک حرف بزنید:

دکتر «هوتنلوچر» پروفیسور روان‌شناسی معتقد است: «فرمان‌های اولیه‌ی زبانی برای کودک، بسیار مهم‌اند زیرا زبان در موفقیت عملکرد ذهنی، بسیار اهمیت دارد و هر درک و استنباطی از زبان، به ایجاد توانایی کلامی و بیان درست واژه‌ها کمک می‌کند. دامنه‌ی واژه‌های کودک، بستگی مستقیم به میزان صحبت پدر و مادر طی دو سال اول زندگی او دارد.»

● موسیقی در رشد ذهن کودک، مؤثر است:

موسیقی، دنیایی فراتر از ریتم و ملودی به کودک می‌آموزد. دانشمندان معتقدند تعلیم سرودهای گروهی و نواختن پیانو برای کودکان سه‌ساله به تدریج باعث تقویت قدرت استدلال فرازمانی آنان می‌شود. این کودکان

منصوره آرام‌فرد

کارشناس ارشد روان‌شناسی

منبع: اینترنت