

افزایش هوش کودکان

(تهیه و تنظیم : مدیریت سلامت سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت)

دو سال اول زندگی به نوعی دوره طلایی رشد مغزی کودک است و این زمان دوران ایجاد ارتباطات مغزی به حساب 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. آنچه ضروری است ایجاد فضای مناسب و تحریک کننده برای تعلیم روزمره است و برای این منظور رعایت توصیه‌های زیر را از ابتدای کودکی پیشنهاد می‌شود.

۱ - به چشمان نوزاد نگاه کنید چشمان نوزاد در شش هفتگی تا فاصله ۱۷/۵ سانتیمتری متمرکز می‌شود و این دقیقاً به اندازه فاصله‌ای است که شما کودک را جلوی خود نگه می‌دارید و به صورت او نگاه می‌کنید. این عمل ارتباطات مغزی را به الگویی تشخیصی که با هر بار دیدن تقویت می‌شود تبدیل می‌کند؛ و به کودک کمک می‌کند در شناخت مفاهیم مشابه و نامتشابه مهارت بهتری کسب کند.

۲ - با کودک حرف بزنید فرمان‌های اولیه 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 صحیح لغات کمک می‌کند. دامنه لغات کودک بستگی مستقیم به میزان صحبت والدین طی دو سال اول زندگی او دارد.

۳ - 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 سه ساله به تدریج باعث تقویت قدرت استدلال فرا زمانی آنان می‌شود. این کودکان در ترکیب و ساخت پازل در مقایسه با بچه‌هایی که تمرین موسیقی نداشته‌اند، دقیق‌تر و سریع‌تر و در درک مفاهیم ریاضی موفق‌ترند.

۴- کودک را ماساژ دهید، مطالعات نشان داده‌اند که ماساژ روزانه کودکان رشد مغزی آنان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

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

۶ - برای اشیاء اسم بگذارید. کودکان حتی پیش از آنکه بتوانند صحبت کنند، قادرند بسیاری چیزها (برای مثال اجسام مختلف و رنگ‌ها) را درک کنند. در این سن اگر به او بگویید: عروسک خرسی سفیدت را بیاور، او دقیقاً می‌داند این اسم متعلق به کدام اسباب بازی‌اش است. بنابراین یکی دیگر از وظایف والدین نام‌گذاری انواع رنگ‌ها، اندازه‌ها و شکل‌ها برای تقویت درک کودک است.

۷ - 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 ارتباطات قشر جلویی مغز و بخش درونی مغز او را که جایگاه احساسات است، تقویت می‌نماید. بین ده تا هجده ماهگی این ارتباطات مغزی شکل می‌گیرند

برای مثال 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 والدین به رفتارهای کودک موجب تقویت نشدن چرخه ارتباطات مغزی او می‌شود و کودک نسبت به انجام کارهای جدید دلسرد می‌گردد.

۸- به توجه خود نسبت به فرزند ادامه دهید هرگز توجهات خود را از فرزندان دروغ نکنید. گرچه توجه والدین در سنین پایین برای کودک بسیار مهم است، اما پیشرفت ذهنی و هوشی او در این سنین به پایان نمی‌رسد. شبکه‌های عصبی، به‌خصوص آنها که به احساسات مربوط می‌شوند تا سنین نوجوانی در حال توسعه‌اند. بنابراین با افزایش سن می‌توانید به کتاب خواندن فرزندان اهمیت بیشتری بدهید، او را در گفت و گوهای خانوادگی سهیم کنید، از وی نظر بخواهید، به او موسیقی بیاموزید و نیز مشوقی مهربان برایش باشید.

۹- تا می‌توانید در حضور او مطالعه کنید.

۱۰- با کودک خود بازی کنید. شرکت در بازی‌های دسته جمعی، مهارت‌های هوش اجتماعی کودک را افزایش می‌دهد.

۱۱- مطمئن شوید کودکان خوب استراحت کرده است، خوابیدن دست کم ده ساعت در شبانه روز برای او لازم است

۱۲- درخواست‌های تکراری کودک را اجابت کنید. تکرار ارتباط نرون‌ها را در مغز تقویت می‌کند؛ بنابراین اگر برای چندمین بار از شما می‌خواهند کتابی را برایش بخوانید، بدون اصرار و پافشاری روی خواندن یک داستان دیگر، آن را برای او بخوانید

۱۳- وقتی کودک نوپای شما به چیزی اشاره می‌کند و نامش را می‌پرسد در جوابش به او اطلاعات بیشتری بدهید به طور مثال: آن یک توپ است، یک توپ آبی با خط‌های قرمز.

۱۴- هرگز به کودکان نگویید "تو چیزی نمی‌فهمی" زیرا اگر کودک آن را باور کند، حرف شما تحقق خواهد یافت.

علاوه بر این‌ها، 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