

مقدمه برای والدین

در دنیای امروزی همه ما در تمامی سنین از کودکی گرفته تا بزرگسالی، در محاصره‌ی حجم بالایی از اطلاعات هستیم که در هر لحظه از کانال‌های مختلف حسی (بینایی، چشایی، شنوایی، لامسه، بویایی) وارد مغز شده و در نواحی مختلف مغزی پردازش می‌شوند. گسترش استفاده از ابزارهای دیجیتالی مانند رادیو، تلویزیون، تلفن همراه، تبلت و کامپیوترهای شخصی سرعت ورود این جریان‌های اطلاعات را افزایش داده و مغز را با چالش جدیدی تحت عنوان «انتخاب اطلاعات مهم‌تر» روبه‌رو کرده است. این چالش به این معنا است که مغز باید در هر لحظه تشخیص دهد که کدام بخش از اطلاعات برای ما در آن لحظه و موقعیت مهم‌تر و کدام‌یک کم اهمیت‌تر است. در صورت عملکرد بهینه‌ی توجه، این انتخاب به‌درستی انجام می‌شود و مغز هم به‌طور موثر اطلاعات مهم را از اطلاعات غیرضروری جدا می‌کند. اما در غیر این صورت، مغز با ورود بی‌رویه‌ی اطلاعاتی مواجه می‌شود که هیچ فایده‌ایی برای آن ندارند. به همین دلیل، در دنیای امروز کنترل توجه یکی از کلیدهای طلایی موفقیت است و تلاش برای تقویت این عملکرد، نیاز افراد در همه‌ی سنین به ویژه در سنین کودکی است. از آنجا که مغز در سنین کودکی کماکان دوره‌ی رشد و تکامل خود را طی می‌کند، از ظرفیت‌های بیشتری هم برای تغییر برخوردار است که می‌توان از این ظرفیت‌ها برای ارتقای عملکردهای مغزی از جمله توجه استفاده بهینه برد. یکی از کارهایی که می‌توان در این راستا انجام داد، برنامه‌ریزی برای انجام تمرینات مغزی برای کودکان است که همانند بازی‌های حرکتی به صورت روزانه و منظم انجام شود.

مجموعه‌ی کتاب‌های باشگاه مغز توجه و تمرکز کودکان، تلاشی جدید از تیم باشگاه مغز است که سعی دارد تا با ارایه تمرینات مبتنی بر یافته‌های علمی، این عملکرد مغزی مهم را در کودکان ارتقا دهد و سهمی هرچند کوچک در پرورش و رشد مغزی کودکان سرزمینمان ایفا کند. امید است تا بتوانیم این بار نیز همچون گذشته، این مسیر را با موفقیت و سربلندی به سرانجام برسانیم.

دکتر تارا رضاپور، دکتر حامد اختیاری

با باشگاه مغز کودک آشنا شویم:

کتاب پیش‌رو، جلد سوم از مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز کودکان توجه و تمرکز، برای رده‌ی سنی ۵ تا ۸ سال است. تمرینات این مجموعه در سه سطح آسان (جلد اول)، متوسط (جلد دوم) و دشوار (جلد سوم) طراحی شده که می‌توانند در هر دو صورت وابسته (هر سه جلد) و یا مستقل (یک و یا دو جلد) مورد استفاده قرار گیرند. این تمرینات با هدف فعال‌سازی و تقویت چهار بعد عملکرد توجه زیر طراحی شده است:

- ۱ توجه پایدار (تمرکز):** توانایی در نگه‌داشتن یک پاسخ رفتاری ثابت در طول انجام یک کار طولانی، تکراری و یکنواخت، مانند تمریناتی که در آن‌ها کودک باید مسیری را بدون برداشتن مداد از روی کاغذ بکشد و یا دنبال کند.

- ۲ توجه انتخابی:** توانایی برای معطوف کردن ذهن بر روی یک هدف در حین نادیده‌گرفتن عوامل مزاحمی که سعی در پرت کردن توجه دارند، مانند تمریناتی که در آن‌ها کودک باید به دنبال یک تصویر هدف بگردد و تصاویر مزاحم را نادیده بگیرد.

- ۳ توجه تقسیم‌شده:** توانایی برای انجام هم‌زمان چند فعالیت با هم، مانند تمریناتی که در آن کودکان باید هم‌زمان به دنبال بیش از یک نوع تصویر باشند و یا هم‌زمان با رسم مسیر، شمارش تصویر هدف را هم انجام دهد.

- ۴ توجه انعطاف‌پذیر:** توانایی تغییر دادن جهت توجه بین چندین فعالیت متفاوت، مانند تمریناتی که در آن کودک باید به تناوب برای رسم مسیر، مداد رنگی‌اش را بین رنگ سبز و قرمز تغییر دهد.

البته در خصوص تمرینات مغزی، باید به این نکته نیز اشاره نمود که هم‌پوشانی بالایی که میان عملکردهای مغزی وجود دارد، مرزبندی و تفکیک این نوع تمرینات را بر اساس عملکردهای مغزی مورد هدف دشوار می‌سازد؛ به‌طوری که ممکن است برای حل یک تمرین، هر سه نوع عملکرد توجه انتخابی، توجه تقسیم شده و توجه انعطاف‌پذیر فعال شود. به همین دلیل اگر چه در این کتاب سعی در تفکیک تمرینات بر اساس نوع عملکردهای مغزی شده است، اما نمی‌توان از این هم‌پوشانی نیز غافل شد.

جدول زیر، معماری عملکردهای مغزی فعال شده در تمرینات جلد سوم را نشان می‌دهد. تعداد دایره‌ها نشان‌دهنده‌ی درجه‌ی سختی تمرینات هستند که در این جلد در سطح دشوار قرار دارند. این درجه‌بندی بدان منظور است تا توانمندی‌های کودک را پله پله افزایش دهد.

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	پله	ابعاد عملکرد توجه فعال شده در جلد سوم (سطح دشوار)
			••				•	گستره‌ی توجه و توجه پایدار	
		••				•		توجه انتخابی	
	••				•			توجه تقسیم‌شده	
••				•				جابه‌جایی توجه	

توصیه‌هایی برای والدین برای استفاده از این کتاب:

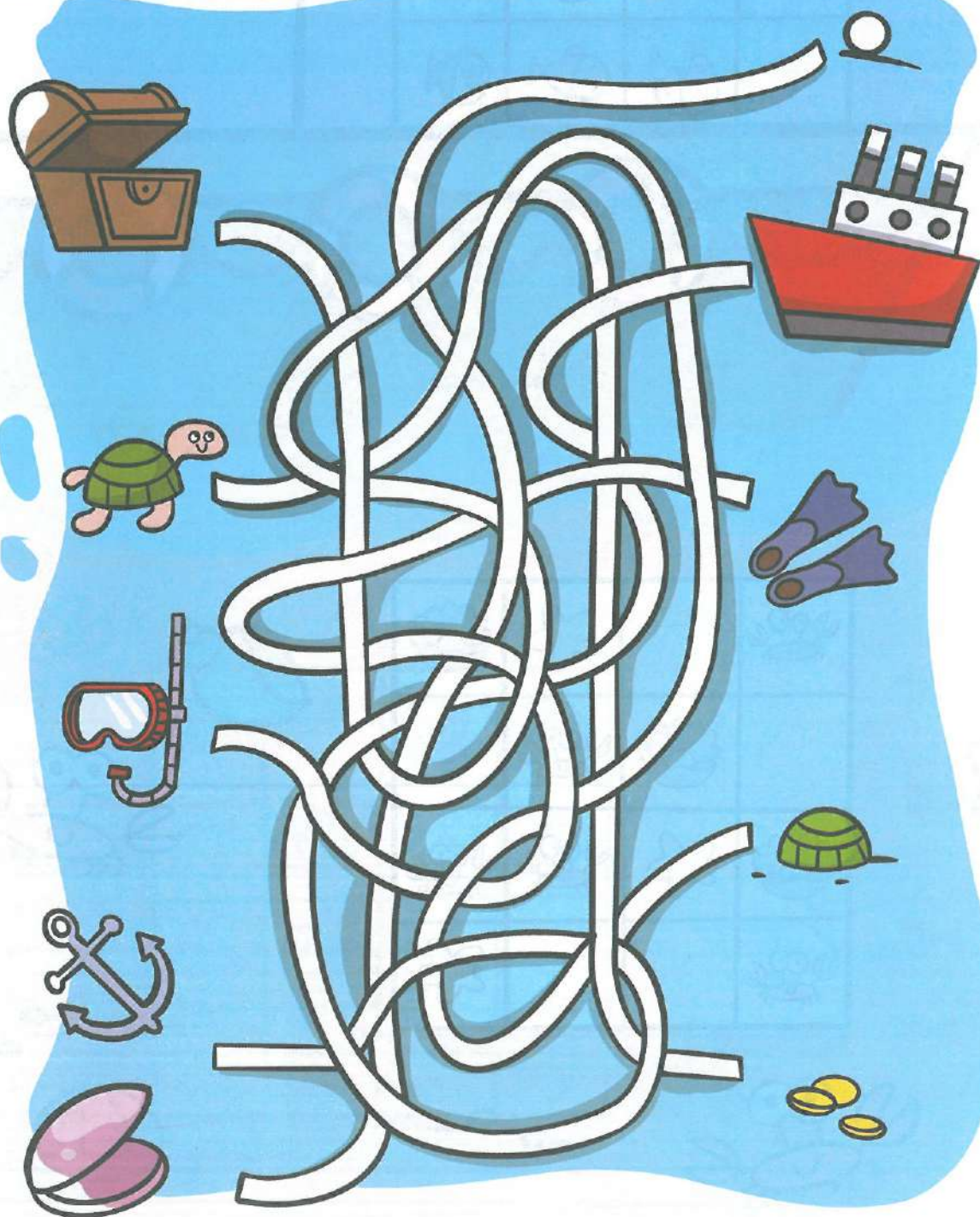
- بهتر است در هنگام انجام تمرینات ۴ پله‌ی اول که ممکن است برای کودک جدید و ناآشنا باشند، در کنار کودک حضور داشته باشند و توضیحات کامل را به او بدهند و مطمئن شوند که کودک منظور تمرین را متوجه شده است. این توصیه به ویژه برای تمریناتی مثل جدول سودوکو که کمی پیچیده هستند، بسیار مهم است.
- برای انجام تمریناتی که از تصویر و یا تفاوت هدف، بیش از یک تکرار وجود دارد و کودک باید تمامی موارد را پیدا کند، والدین سعی کنند با تشویق کودک به ادامه‌ی تمرین، او را تا انجام‌دادن کامل تمرین همراهی کنند.
- برای اغلب تمرینات این کتاب، داستانی کوتاه تعریف شده است تا کودکان با شنیدن و یا خواندن این داستان‌ها، اشتیاق بیشتری برای انجام این تمرینات پیدا کنند. پیشنهاد می‌شود، حتماً داستان هر تمرین قبل از انجام آن خوانده شود.
- برای انجام تمرینات این کتاب، به ویژه در ۴ پله‌ی اول، زمان اهمیتی ندارد و مهم یادگیری کودک است. در تمریناتی که در صورت سوال آن‌ها، به سرعت عمل اشاره شده است، والدین می‌توانند کودک را تشویق کنند که سرعت بیشتری در حل تمرین داشته باشد. در غیر این صورت، والدین برای حل تمرینات عجله نکنند.
- انجام برخی از تمرینات، نیاز به استفاده از برجسب‌های انتهایی کتاب دارد. حتماً در انجام این تمرینات سعی شود تا خود کودک این برجسب‌ها را از کاغذ جدا کرده و بر روی مکان مورد نظر برجسباند.
- در تمریناتی که نیاز به نقاشی و رنگ‌آمیزی دارد، والدین کودک را آزاد بگذارند تا کودک با خلاقیت خود این تمرینات را انجام دهد.
- برخی از تمرینات دو قسمتی هستند که هر دو قسمت باید انجام شود و پس از آن کودک به سراغ تمرین بعدی برود. بنابراین برای حل تمرینات چندبخشی، کودک باید بخش‌ها را به‌ترتیب انجام دهد، مگر آنکه در صورت سؤال از واژه‌ی هم‌زمان استفاده شده باشد.

توجه پایدار (تمرکز)

پله

۱

۱ امروز، روز بازی کردن در ساحل است. آیا می توانی بگویی هر کدام از تصاویری که در سمت راست می بینی مربوط به کدام تصویر در سمت چپ است؟ خطها را دنبال کن و هر تصویر سمت راست را به تصویر مرتبط در سمت چپ وصل کن.



۲ توی ساحل همه چیز باید سر جای خود قرار گیرد. مثل جدول هایی که می بینی. برای کامل کردن هر جدول، باید در هر ستون، هر ردیف، و هر مربع چهار تایی، از هر چهار تصویر فقط یک بار استفاده کنی. برای گذاشتن تصاویر هر جدول، از برچسب های انتهای کتاب استفاده کن.

