

## مقدمه برای والدین

یکی از شایع‌ترین شکایتهای پدران و مادران، مربوط به مشکلاتی است که در رفتار روزانه‌ی کودکان مشاهده می‌شود و والدین اغلب آن‌ها را بی‌دقتی و یا حواس‌پرتی می‌نامند. اگرچه علت اصلی این مشکلات مربوط به یکی از عملکردهای مغزی است که توجه نام دارد، اما تفاوت‌های متعددی بین آن‌ها دیده می‌شود. توجه به عنوان یکی از مهم‌ترین عملکردهای مغزی، جنبه‌های متعددی دارد که یکی از این جنبه‌ها، توانایی حفظ و نگهداری توجه روی یک فعالیت یا یک موضوع خاص است. این جنبه از توجه، توجه پایدار یا تمرکز نام دارد. عملکردهای اجرایی، در صورت عملکرد بهینه به فرد کمک می‌کنند تا بدون آنکه عوامل مزاحم متعدد (مانند صدای تلویزیون) حواسش را پرت کنند، تمرکز خود را روی فعالیتی که انجام می‌دهد حفظ کند و بدون خطا که همان بی‌دقتی نامیده می‌شود، فعالیت را به‌درستی انجام دهد. توجه پایدار، در کنار سایر جنبه‌های توجه (توجه انتخابی، توجه تقسیم‌شده، جابه‌جایی توجه) یکی از مهم‌ترین عوامل در فرایند یادگیری است، زیرا فرد باید بتواند در حین یادگیری، توجه خود را روی مطالب و مفاهیم جدید متمرکز نموده و با انتقال آن‌ها به حافظه‌ی خود، این اطلاعات را برای بلندمدت نگه دارد و در آینده از آن‌ها استفاده کند. از آنجا که سال‌های کودکی فرصتی طلایی برای آموزش و یادگیری کودک است، تقویت عملکردهای مغزی نظیر توجه که در فرایند یادگیری نقش کلیدی ایفا می‌کنند، اهمیت فراوانی دارد. از سویی دیگر، بسیاری از پژوهشگران توجه را جزئی از عملکردهای عالی مغز که عملکردهای اجرایی نامیده می‌شود، می‌دانند که برای یک زندگی هدفمند و موفق در سنین بزرگسالی لازم و ضروری هستند. عملکردهای اجرایی، مجموعه‌ای از عملکردهای مغزی هستند که منجر به تنظیم مؤثر رفتار و هیجانات شده و به افراد در تصمیم‌گیری و حل مسئله کمک می‌کنند. به همین دلیل، استفاده از ابزارها و روش‌هایی که می‌توانند این عملکرد مغزی را در سنین کودکی ارتقا بخشند، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و سرمایه‌گذاری زمانی مهمی است که ارزشمندی آن در سال‌های آتی برای موفقیت کودک، آشکار می‌شود.

مجموعه‌ی کتاب‌های باشگاه مغز کودکان توجه و تمرکز، تلاشی جدید از تیم باشگاه مغز است که سعی دارد تا با ارائه‌ی 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 دوم 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 شماره‌ها و یا نقاط را به‌هم وصل کند تا تصویر کامل شود.

- 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 پاسخی را که متضاد با ویژگی‌های ظاهری تمرین است، علامت بزند (مثل کشیدن فلش در جهت مخالف با جهت حرکت ماشین‌ها).

**۳ توجه تقسیم‌شده:** توانایی برای انجام هم‌زمان چند فعالیت با هم، مانند تمریناتی که در آن کودک باید هم‌زمان به دنبال بیش از یک نوع تصویر باشد و یا در کنار 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 به دنبال اشکال هدف متفاوتی بگردد و تعداد آن‌ها را بشمارد.

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؛ به طوری که ممکن است برای حل یک تمرین، هر سه نوع عملکرد توجه انتخابی، توجه تقسیم‌شده 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 فعال‌شده در تمرینات جلد دوم را نشان می‌دهد. تعداد دایره‌ها نشان‌دهنده‌ی درجه‌ی سختی تمرینات هستند که در این جلد در سطح متوسط قرار دارند. این درجه‌بندی بدان منظور است تا توانمندی‌های کودک را پله‌پله افزایش دهد.

پله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
توجه پایدار (تمرکز)	●				●●			
توجه انتخابی		●				●●		
توجه تقسیم‌شده			●				●●	
توجه انعطاف‌پذیر				●				●●

ابعاد عملکرد توجه فعال شده در جلد دوم (سطح متوسط)

## توصیه‌هایی برای والدین برای استفاده از این کتاب:

**۱** 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.

**۲** 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 انجام دادن کامل تمرین همراهی کنند.

**۳** 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.

**۴** برای انجام تمرینات این کتاب، به ویژه در ۴ پله‌ی اول، زمان اهمیتی ندارد و یادگیری کودک مهم است. در تمریناتی که در صورت سوال آن‌ها، به سرعت عمل اشاره شده است، والدین می‌توانند کودک را تشویق کنند که تمرینات را با سرعت بیشتری حل کند. در غیر این صورت، والدین برای حل تمرینات عجله نکنند.

**۵** انجام برخی از تمرینات، به استفاده از برجسب‌های انتهایی کتاب نیاز دارد. حتماً در انجام این تمرینات سعی شود تا خود کودک این برجسب‌ها را از کاغذ جدا کرده و روی مکان مورد نظر بچسباند.

**۶** در تمریناتی که نیاز به نقاشی و رنگ‌آمیزی دارد، والدین کودک را آزاد بگذارند تا کودک با خلاقیت خود این تمرینات را انجام دهد.

**۷** 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 به ترتیب انجام دهد، مگر آنکه در صورت سؤال از واژه‌ی هم‌زمان استفاده شده باشد.



# توجه پایدار

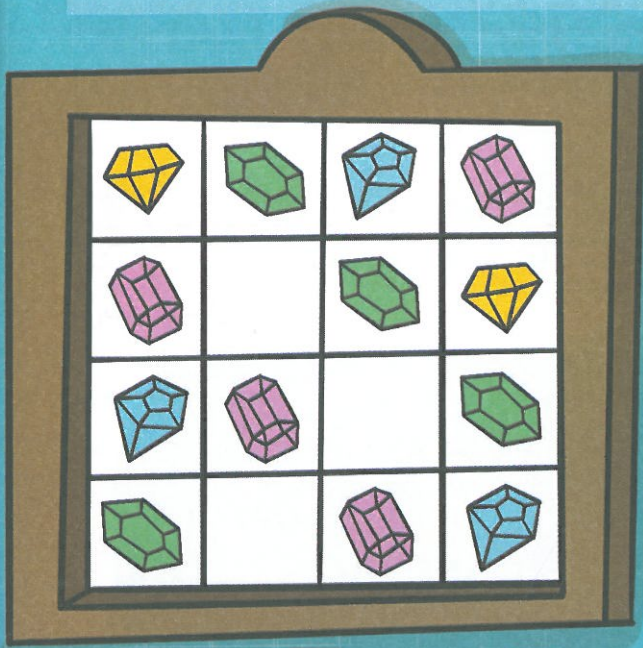
پله ۱

۱ آرمان توی زیرزمین یک صندوقچه‌ی گنج پیدا کرده است، اما رسیدن به گنج به این سادگی‌ها هم نیست. به آرمان کمک کن تا اول کلید صندوقچه‌ی گنج را پیدا کند و بعد به گنج برسد. در آخر هم تعداد الماس‌هایی را که توی زیرزمین می‌بینی، بشمار.





۲ بچه‌ها در حال آماده‌کردن موزهی جواهرات هستند. به آن‌ها کمک کن همه‌ی جدول‌ها را پر کنند. برای پر کردن هر جدول، باید در هر ستون، هر ردیف و هر مربع چهار تایی، از هر چهار تصویر فقط یک‌بار استفاده کنی. برای گذاشتن تصاویر هر جدول، از برجسب‌های آخر کتاب استفاده کن.



● در هر بخش، تابلوهایی روی دیوار است که رنگ نشده‌اند. مداد رنگی‌هایت را بردار و آن‌ها را هم رنگ کن.

