

# دوران طلایی رشد مغز

## ■ محبوبه رحیمی

حتما می‌دانید که هیچ کودکی نابغه به دنیا نمی‌آید ولی نقش کسی که او را پرورش می‌دهد و در مورد اهمیت آموزش قبل از دبستان و رشد مغزی کودکان اطلاع دارد، بسیار مهم است زیرا این شانس را به کودک می‌دهد تا بیشتر از همسالانش بیاموزد و استعدادهای نهفته‌اش به شکوفایی برسد....

البته اغلب ما قدرت آموختن کودکان را دست‌کم می‌گیریم و به توانایی‌های آنها درست توجه نمی‌کنیم، در حالی که این کار در درجه اول اهمیت قرار دارد. شاید به عنوان والدین کودکان ۵ تا ۹ ساله فکر کنید، تمام تلاش خود را برای رشد ذهنی فرزندانتان انجام داده‌اید. از هنگام نوزادی برایشان کتاب خوانده‌اید، سرگرمی‌های فکری و اسباب بازی‌های ذهنی برایشان تهیه کرده‌اید، آنها را با کتابخانه آشنا کرده‌اید و اکنون هم در یک مدرسه خوب درس می‌خوانند. اما آیا باید از این پس خیالتان راحت باشد؟ پدر و مادر با تشویق هر گام کوچک کودک، کمک بزرگی به خلاقیت‌های بزرگ‌تر وی در آینده خواهند کرد. اکنون محققان معتقدند که تحریک‌های ذهنی کودکان از سوی والدین نقشی بسیار مهم در تقویت هوش آنها دارد.

نقش 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 به نظر می‌رسد به منظور برنامه‌ریزی کمک به ذهن فرزندان، محدودیت زمانی داریم. دانشمندان معتقدند نیازی نیست برای دستیابی به این هدف، آموزش‌های رسمی خاصی را برای کودک در نظر بگیریم. آنچه ضروری است ایجاد فضای مناسب و تحریک‌کننده برای تعلیم روزمره است و برای این منظور، متخصصان رعایت توصیه‌های زیر را از ابتدای کودکی پیشنهاد می‌کنند. اکنون محققان معتقدند که تحریک‌های ذهنی کودکان از سوی والدین نقشی بسیار مهم در تقویت هوش آنها دارد.

روند رشد و تکامل مغزی را تسریع و تقویت می‌کند. دو سال اول زندگی به نوعی دوره طلایی رشد مغزی کودک است و این زمان دوران ایجاد ارتباط‌های 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.

### به چشمان کودک نگاه کنید

چشمان نوزاد در شش هفتگی تا فاصله ۱۷/۵ سانتی‌متری متمرکز می‌شود و این دقیقا به اندازه فاصله‌ای است که شما کودک را جلوی خود نگاه 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 مفاهیم مشابه و نامتشابه مهارت بهتری کسب کند. دو سال اول زندگی به نوعی دوره طلایی رشد مغزی کودک است و این زمان دوران ایجاد ارتباط‌های مغزی به حساب می‌آید.

### با کودک‌تان صحبت کنید

دکتر هوتن لوج، فوق تخصص روان‌شناسی کودکان دانشگاه اوهایو

### عوامل موثر بر افزایش هوش کودک

مطالعه‌ها نشان می‌دهند ژن و محیط هر دو سهم فراوانی در افزایش هوش کودک دارند و در این راستا عوامل 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 تاثیر والدین را بر ذهن کودک نادیده گرفت. به خصوص در سال‌های اول زندگی کودک، وقتی مغز هنوز در حال شکل‌گیری و تکامل است، توجه والدین حتی اگر شرکت در بازی ساده‌ای چون دالی موشک باشد به ایجاد مداربندی‌های مغزی پیچیده و ضروری و تقویت آن برای ارتقای هوش کودک کمک می‌کند.

### دو سال اول زندگی؛ دوران طلایی رشد مغز

یک استاد روان‌شناسی کودک، می‌گوید: «واقعاً لازم است والدین بدانند که چقدر داده‌هایشان به فرزندان، مهم و سرنوشت‌ساز است و کودک از سنین بسیار پایین و بدو تولد تحت تاثیر تربیت والدین قرار می‌گیرد.» در عین حال، تحقیقات دانشمندان روی دو گروه شاهد و آزمایشی از کودکان نشان داده است که تجارب و تعالیم دوران کودکی



او در این سنین به پایان نمی‌رسد. شبکه‌های عصبی به‌خصوص آنها که به احساس‌ها مربوط می‌شوند تا سنین نوجوانی در حال توسعه‌اند. بنابراین با افزایش سن می‌توانید به کتاب خواندن فرزندان اهمیت بیشتری بدهید، او را در گفت‌وگوهای خانوادگی سهیم کنید، از وی نظر بخواهید، و نیز مشوقی مهربان باشید. علاوه بر اینها، نقش ما به عنوان پدر و مادر تنها به دوران کودکی و نوجوانی محدود نمی‌شود زیرا فرزندان در جوانی و بزرگسالی هم به پشتیبان و راهنما نیاز دارند.

### مه‌د کودک استاندارد و افزایش هوش کودک

شما یک روز فرزند خود را زیر نظر بگیرید، آنگاه بیشتر سوال‌های او را جدی خواهید گرفت. زیرا می‌فهمید که چه چیز او را شادتر می‌کند، چه چیزی موجب تمرکز بیشتر فکر او می‌شود و چه چیز علاقه او را طولانی‌تر به اشیا و محیط اطرافش می‌کند. پس آموزش قبل از دبستان، به این معنی است که والدین کشش و ظرفیت آموزشی فرزندان را درک کنند و خواسته‌های مغز در حال رشد او را فهمیده، اطلاعاتی را در اختیارش بگذارند که ذهن کودک به آن نیاز دارد.

حتی اگر ژن‌ها نقش اصلی در میزان ضریب هوشی افراد داشته باشند، هرگز نمی‌توان تاثیر والدین را بر ذهن کودک نادیده گرفت. به خصوص در سال‌های اول زندگی کودک، وقتی مغز هنوز در حال شکل‌گیری و تکامل است.

گاهی پدر و مادرها کودک خود را تحت تمرین‌های مداوم و آموزشی قرار می‌دهند که ممکن است رشد فکری او را محدود کند. ممکن است والدین در تخت‌خواب یا محل بازی با این تصور که طفل را تربیت می‌کنند، مانع رسیدن او به خواسته‌هایش شوند، یا سر او فریاد بکشند تا او را آرام کنند. باید بدانید که کودک نیاز به تحرک و فعالیت بدنی دارد. او می‌خواهد به اشیای مختلف نگاه کند، به آنها دست بزند. حرکت کند و صداها را بشنود. همچنین دوست دارد او را به اطراف حرکت دهید تا چیزی را بگیرد. این کارها همان‌قدر برای او اهمیت دارد که هنگام گرسنگی، غذا برایش مهم است.

والدین ممکن است ناراحت شوند، از اینکه طفل آنها نمی‌خواهد کاری که آنها دوست دارند انجام دهد و اصرار دارد که خواسته‌های خود را انجام دهد. برای مثال کودک با وجود ممانعت والدین از جایی بالا می‌رود، چیزی را هل می‌دهد یا پاره می‌کند. البته پدر و مادر کارهای زیادی را به طور غریزی برای پرورش فکری کودک‌شان انجام می‌دهند و این در حالی است که از تلاش خود برای رشد و پرورش وی مطلع نیستند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود بعد از سن ۳ سالگی و به صورت پاره وقت کودک خود را به یک مه‌د کودک استاندارد بفرستید تا از بیشترین بهره هوشی بهره‌مند شود.

دانشمندان معتقدند تعلیم سروده‌های گروهی برای کودکان ۳ ساله باعث تقویت قدرت استدلال انتزاعی آنها می‌شود. این کودکان در ترکیب و ساخت پازل در مقایسه با بچه‌هایی که چنین تمرین‌هایی نداشته‌اند، دقیق‌تر و سریع‌تر بوده و در درک مفاهیم ریاضی نیز موفق‌تر خواهند بود.

معتقد است: «فرمان‌های اولیه زبانی برای کودک بسیار مهم هستند زیرا زبان در موفقیت عملکرد ذهنی بسیار اهمیت دارد و هر درک و استنباطی از زبان به ایجاد توانایی کلامی و بیان صحیح لغت‌ها کمک می‌کند و این در حالی است که دامنه لغت‌های کودک به طور مستقیم با میزان صحبت والدین طی دو سال اول زندگی او ارتباط دارد»

### کنجکاو 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 کنجکاو 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.

### برای اشیا 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.

### موفقیت کودک‌تان را جشن بگیرید

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 جلویی مغز و بخش درونی مغز او را که جایگاه احساس‌ها است، تقویت می‌کند. بین ۱۰ تا ۱۸ ماهگی این ارتباط‌های مغزی شکل می‌گیرد. 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 می‌شود که این چرخه را تقویت می‌کند. در مقابل، هرگونه بی‌توجهی والدین به رفتارهای کودک، موجب تقویت نشدن چرخه ارتباط‌های مغزی او می‌شود و کودک نسبت به انجام کارهای جدید دلسرد می‌شود. در عین حال، دامنه لغت‌های کودک به میزان صحبت والدین طی دو سال اول زندگی او بستگی دارد.

### فقط پدر و مادر نباشید

هرگز توجه خود را از فرزندان‌تان دریغ نکنید. گرچه توجه والدین در سنین پایین برای کودک بسیار مهم است، اما پیشرفت ذهنی و هوشی