

چطور کودکانی باهوش تربیت کنیم؟

همه انسان‌ها دوست دارند کودکانی باهوش داشته باشند. هوش علاوه بر زمینه ژنتیک، تا حدی هم اکتسابی است...



همه انسان‌ها دوست دارند کودکانی باهوش داشته باشند. هوش علاوه بر زمینه ژنتیک، تا حدی هم اکتسابی است و در طول زندگی و به نسبت شرایط محیطی از آغاز تولد تا بزرگسالی و براساس آموزش‌های فرد در او شکل می‌گیرد.

در واقع با این که هوش انسان، هم ارثی و هم اکتسابی است یا به عبارتی هوش پدیده‌ای ژنتیک و استعدادی خدادادی است، توانایی‌های ذهنی افراد در طی دوران زندگی و از دوران کودکی آنها کم‌کم شکل می‌گیرد. براساس تحقیقات علمی انجام شده، با به کار بردن روش‌ها و برنامه‌ریزی‌های خاصی در زندگی روزمره و در فضای آموزشی کودکان، می‌توان قدرت تفکر و هوش آنها را پرورش داد. شما هم می‌توانید از این روش‌ها برای باهوش‌تر کردن فرزندتان استفاده کنید.

بازی برای هوش: شطرنج، جدول، پازل و دیگر بازی‌های فکری، همگی برای مغز کودک همچون ورزش هستند. بازی‌هایی مانند جدول اعداد علاوه بر این که می‌توانند سرگرمی لذتبخشی برای کودک شما باشند، تقویت‌کننده توانایی تفکر، استراتژیک، حل مشکلات و تصمیم‌گیری در وضعیت‌های پیچیده هستند. انواع بازی‌های فکری را در خانه داشته باشید و علاوه بر این، گاهی مسائلی را به طور خیالی طراحی کنید و برای حل آن از فرزندتان کمک بخواهید.

در جستجوی دانش باش: محققان معتقدند والدینی که کودکان خود را با ارائه نظرات و ایده‌های جدید تشویق کرده و کنجکاوی آنها را مورد توجه و احترام قرار می‌دهند، درس بزرگی به آنها داده‌اند. این که جستجوی دانش اهمیت زیادی دارد. از کودکان در زمینه سرگرمی‌ها و علایقشان سوالاتی بپرسید و از کنجکاوی آنها حمایت کنید. نکات و موارد جدید مربوط به سرگرمی‌هایشان را به آنها یاد دهید و برای تشویق کنجکاوی‌هایشان، آنها را به گردش‌های آموزشی ببرید. گردش در موزه‌های تاریخی و طبیعی، رصدخانه و پارک‌های حیوانات از این جمله‌اند.

ورزش، ورزش، ورزش: مطالعات نشان داده ارتباط مستقیمی بین فعالیت‌های ورزشی کودکان دبستانی و موفقیت تحصیلی آنها وجود دارد. شرکت کردن کودکان در فعالیت‌های ورزشی، افزایش میزان اعتماد به نفس، مهارت در کارهای گروهی و توانایی‌های مدیریتی و رهبری را به دنبال دارد. همچنین ثابت شده بیشتر زنانی که در موقعیت کاری در نقش‌های مدیریتی و ریاست موفق بوده‌اند، در دوران کودکی و نوجوانی در فعالیت‌های گروهی و تیمی ورزشی شرکت داشته‌اند. پس به جای این که پس از خوردن شام، جلوی تلویزیون بنشینید، بهتر است با فرزندتان توپ‌بازی کنید یا به پیاده‌روی بروید. بهتر است کودک را به شرکت در تیم‌های ورزشی مدرسه‌اش تشویق نمایید.

القیای موسیقی، الفبای هوش: شاید شنیدن سر و صدای ناهنجار کودکان در حالی که مشغول تمرین نوازندگی و آموختن موسیقی است، اصلاً لذتبخش نباشد. اما باید بدانید که این سرگرمی لذتبخش کودکان، یکی از مواردی است که نیمکره راست مغز آنها را پرورش می‌دهد. بنابر تحقیقات دانشمندان دانشگاه تورنتو، برنامه‌ریزی دوره‌های آموزش موسیقی برای کودکان منجر به افزایش ضریب هوشی و توانایی‌های علمی آینده آنها خواهد شد. هرچه سال‌های آموزش موسیقی آنها بیشتر باشد، میزان این تاثیر و افزایش هوش در آنها بیشتر خواهد بود. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد آموختن موسیقی در دوران کودکی باعث کسب نمره‌های بهتر در دوران دبیرستان و ضریب هوشی بالاتر در دوران بزرگسالی می‌شود، پس اجازه دهید موسیقیدان درونی کودکان خود را نشان دهد.

شیر مادر، عصاره هوش: شیر مادر اولین غذای مغز کودک است. شیر مادر از 2 جهت برای کودک مفید است: یکی این که از خطر احتمالی ابتلای کودک به بیماری جلوگیری می‌کند و دیگر این که به تنهایی یک غذای کامل برای نوزاد است. تغذیه نوزاد از سینه مادر، کودک را هم سالم‌تر و هم باهوش‌تر می‌کند. مطالعات نشان داده است کودکانی که در دوران نوزادی 9 ماه شیر مادرشان را خورده‌اند، بسیار باهوش‌ترند.

رایانه در خدمت هوش: شاید تعجب کنید، چون بازی‌های رایانه‌ای شهرت بدی پیدا کرده‌اند و بسیار مورد انتقاد قرار می‌گیرند. درست است که بسیاری از آنها وحشیانه، بی‌فایده و غیرفکری هستند اما ما در مورد انواعی از بازی‌های رایانه‌ای صحبت می‌کنیم که مهارت‌های فکری و استراتژیک و قدرت تصمیم‌گیری و خلاقیت کودک را پرورش داده و کار گروهی را به او آموزش می‌دهند. کودکانی که انواع بازی‌های رایانه‌ای آموزشی را بازی می‌کنند نسبت به آنهایی که این بازی‌ها را تجربه نکرده‌اند از قدرت درک و تجسم تصویری برخوردارند.

خوب بخور تا با هوش شوی: خوردن صبحانه باعث تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری می‌شود. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، معمولاً زودتر خسته شده و کم‌طاقت‌تر و زودرنج‌تر هستند همچنین از سرعت عمل کمتری برخوردارند. قند، چربی‌های اشباع و دیگر خوراکی‌های بی‌فایده را از برنامه غذایی کودکان حذف کنید و به جای آن، مواد مغذی و مفیدی که به رشد ذهنی آنها کمک می‌کند، جایگزین کنید.

سال‌های اولیه دوران کودکی بویژه 2 سال اول بسیار اهمیت دارد و لازم است تمام مواد لازم را در رژیم غذایی کودک قرار دهید. تحقیقات نشان می‌دهد میزان مقاومت در برابر بیماری‌ها در کودکانی که تغذیه سالمی ندارند بسیار کم است. بنابراین تغذیه نادرست باعث می‌شود کودکان از مدرسه و همسالان خود عقب بمانند و دچار افت تحصیلی شوند. پس اگر می‌خواهید کودکان در مدرسه نمره بهتری بگیرند، به تغذیه او هم توجه کنید.

دوستی که هوش هدیه می‌دهد: کتاب یکی از روش‌های مفید قدیمی است که امتحانش را پس داده اما بعضی مواقع در مقابل روش‌های تکنولوژیک امروزی برای تقویت هوش، دست‌کم گرفته می‌شود. در حالی که کتاب قابل دسترس‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و در عین حال موفقیت‌آمیزترین روش برای آموزش و رشد ذهنی کودکان در تمام سنین است. برای کودکان از سنین پایین‌تر کتاب خواندن را شروع کنید. آنها را برای هویت در کتابخانه ثبت‌نام کنید و کتابخانه منزلتان را پر از کتاب کنید.

