

## تقویت هوش را از کودکی آغاز کنیم

هیچ شکی نیست که هر پدر و مادری دوست دارد فرزندی باهوش‌تر داشته باشد. اما قبل از آن بهتر است بدانیم چه عواملی در میزان هوش کودک بیشتر اثر دارد؟



جام جم آنلاین: هیچ شکی نیست که هر پدر و مادری دوست دارد فرزندی باهوش‌تر داشته باشد. اما قبل از آن بهتر است بدانیم چه عواملی در میزان هوش کودک بیشتر اثر دارد؟ در 10 سال نخست زندگی، میلیون‌ها میلیون اتصال عصبی در مغز کودک شکل می‌گیرد. در واقع مغز انسان در این سنین در اوج انعطاف‌پذیری و رشد قرار دارد.

با هر مهارت جدیدی که کودک می‌آموزد، اتصالات جدیدی بین سلول‌های مغز شکل می‌گیرد و این خود بر سایر توانایی‌های آنها نظیر مهارت‌های ریاضیاتی و کلامی و حتی توانایی آنها برای درک متقابل و همدلی با سایر کودکان می‌افزاید.

### یادگیری زبان خارجی

دانشمندان معتقدند کودکانی که زبانی غیر از زبان مادری خود می‌آموزند، بهتر می‌توانند با دیگران تعامل داشته و ارتباط برقرار کنند، زود دلسرد نمی‌شوند و همیشه به دنبال راه‌های متفاوتی برای حل چالش‌های پیش‌رو می‌گردند.

در واقع انبوهی از پژوهش‌ها گواه این مطلب است که یادگیری زبان خارجی سبب افزایش چشمگیر مهارت‌های شناختی و نیز توانایی‌های کودک در ریاضیات و علوم می‌شود. همچنین دانستن زبانی دیگر سبب افزایش خلاقیت و در نتیجه بهبود توانایی حل مساله می‌شود.

یادگیری زبان دوم به این معنا نیست که کودک حتما باید بر آن زبان تسلط داشته باشد. در واقع حتی اندکی پس از آغاز یادگیری زبانی دیگر، نتایج مثبت آن قابل مشاهده است.

برخی مدارس، کلاس‌های آموزش زبان را نیز در برنامه درسی خود جای داده‌اند. اما اگر در مدرسه فرزندان از این برنامه‌ها خبری نیست، می‌توانید او را در کلاس‌های فوق برنامه موسسات آموزش زبان ثبت‌نام کنید یا حتی در منزل، کتاب‌ها یا فیلم‌های آموزش زبان برای کودکان در اختیار او بگذارید.

### اثرات موسیقی بر ذهن

یادگیری موسیقی تاثیر چشمگیری بر توانایی‌های ذهنی کودکان دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده کودکانی که نواختن‌سازی خاص را می‌آموزند، در آزمون‌های حافظه کلامی، ریاضیات و بهره هوشی بسیار بهتر از سایر کودکان عمل می‌کنند. در واقع وقتی کودکی نواختن موسیقی را می‌آموزد، قسمت‌هایی از مغز که در خواندن، ریاضیات، حل مساله و منطق فضایی درگیر هستند، فعال‌تر می‌شوند.

البته یادگیری موسیقی قرار نیست کودکان را از یک بچه معمولی به یک نابغه بدل کند، بلکه سبب افزایش توانایی‌های او در یادگیری می‌شود البته یادگیری موسیقی برای یک کودک کم سن، کار چندان آسانی نخواهد بود، زیرا همزمان باید به نکات مختلفی توجه کند.

همین نکته سبب تقویت توانایی‌های ذهنی او شده و او را برای یادگیری بهتر چیزهای دیگر آماده می‌سازد.

نتایج مثبت حاصل از یادگیری موسیقی فقط به کسب نمرات بهتر در مدرسه محدود نمی‌شود، بلکه افزایش توانایی‌های اجتماعی را نیز باید به این فهرست افزود.

کتاب بخوانید

کتاب خواندن برای کودکان مزایا دارد؛ از افزایش توانایی‌های زبانی تا بازه طولانی‌تر تمرکز و بهبود توانایی تخیل. البته این مزایا فقط به کودکان محدود نمی‌شود.

خواندن کتاب برای نوزادان هم سبب ایجاد پیوندهای ارزشمند و جدید در مغز او می‌شود که تا پایان زندگی به همراه او خواهد بود.

پژوهش‌ها نشان داده بچه‌های پیش دبستانی که در خانه برایشان کتاب خوانده می‌شود، در مدرسه موفق‌تر بوده و یادگیری سریع‌تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند.

کتاب خواندن برای کودکان، آنها را در معرض واژه‌های نو قرار می‌دهد. همچنین کودکان می‌آموزند کتاب را منبع مهمی برای به دست آوردن اطلاعات بدانند.

برای این‌که کتاب خواندن را برای فرزندان لذت بخش کنید می‌توانید از نکات زیر بهره ببرید:

قفسه کتاب کودکان را با کتاب‌های خوب پر کنید.

بگذارید کودکان ببینند که شما هم از کتاب خواندن لذت می‌برید.

وقتی را برای با هم رفتن به کتابفروشی یا کتابخانه کنار بگذارید.

نقطه‌ای خاص را در اتاق کودک یا جایی دیگر در خانه برای مطالعه قرار دهید تا بتواند در محیطی آرام از کتاب خواندن لذت ببرد.

در مورد داستان‌هایی که با هم خوانده‌اید، صحبت کنید.

هر روز برای کودکان کتاب بخوانید.

کاوش در جهان

لزومی ندارد برای این‌که کودکان را با آداب و رسوم و فرهنگ نقاط مختلف دنیا آشنا کنید، حتماً به آن مناطق سفر کنید.

با کمی خلاقیت و با کمترین امکانات می‌توانید لحظاتی شاد را در کنار کودکان برای کاوش در سرزمین‌های دوردست داشته باشید.

نقشه‌ای جلوی او باز کنید و از او بخواهید چشمانش را بسته و نقطه‌ای را به شکل تصادفی انتخاب کند. فرض کنیم کشور هند انتخاب شد.

با کمی جستجو در اینترنت می‌توانید عکس‌های مختلفی از مکان‌های دیدنی یا آیین‌های این کشور بیابید.

همچنین می‌توانید داستان‌هایی از آن کشور برای کودک خود یافته و آن را برایش تعریف کنید. رفتن به یک رستوران

مربوط به آن ملیت نیز می‌تواند ایده جذابی باشد. همچنین برای کودکان بزرگ‌تر می‌توانید دوستانی مکاتبه‌ای برای او در کشورهای دیگر بیابید.

بازدید از موزه‌ها می‌تواند راهی خوب برای آشنا کردن کودکان با سبک زندگی پیشینیان باشد. وقتی را برای رفتن به موزه اختصاص دهید و با کودکان در مورد اشیای مختلفی که می‌بینید، صحبت کنید.

خلاقیت کودک را شکوفا کنید

شاید شما از خود پرسیده باشید چرا بخش زیادی از برنامه مهدکودکها و دوره‌های پیش دبستانی به فعالیت‌هایی مثل نقاشی، طراحی و درست کردن کاردستی اختصاص دارد.

پاسخ این است که براساس پژوهش‌ها، این گونه فعالیت‌های هنری سبب بروز خلاقیت و در نتیجه افزایش هوش کودکان می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت هنر سبب تسریع فرآیند یادگیری می‌شود.

کودکانی که هنرهای مختلفی می‌آموزند از نظر تحصیلی عملکرد بهتری دارند و بهتر می‌توانند اطلاعات آموخته شده را به یاد آورده و در زندگی اعتماد به نفس بیشتری خواهند داشت.

در این میان پدر و مادر می‌توانند زمینه را برای بروز هر چه بیشتر خلاقیت کودک آماده سازند. شما می‌توانید یک سطل یا سبد پلاستیکی معمولی تهیه کرده و درونش چیزهایی نظیر کاغذ، مداد رنگی، ماژیک، چسب، قیچی و نخ قرار دهید.

کودک می‌تواند با استفاده از این وسایل با کشیدن نقاشی‌های مختلف یا ساخت کاردستی‌های متنوع خلاقیت خود را نشان دهد. اثری که کودک آفریده را بر دیوار بیاویزید تا بداند تلاش و خلاقیتش مورد تحسین شما قرار گرفته است.

اگر کودک بیش از حد کمالگراست و از دیدن اشتباهاتی که در اثر هنری‌اش انجام داده ناراحت می‌شود، سعی کنید او را بیشتر متوجه لذت ساخت آن نمایید. همچنین می‌توانید با او در ساخت برخی کاردستی‌ها همراه شوید.

#### راه‌های متفاوت برای یادگیری

یکی از ویژگی‌های برجسته هوش چندگانه این است که طیفی از گزینه‌ها را برای والدین فراهم می‌سازد. اگر راهی خاص برای کودک مناسب نبود، راه‌های بسیار دیگری برای او وجود دارد.

پس از آشنایی با سبک یادگیری کودک، محیط خانه و منابع مختلفی را که در اختیار دارید، بررسی کنید تا ببینید چگونه با کمک آنها می‌توان محیطی بهتر برای یادگیری فرزندان ایجاد کنید.

اگر حس می‌کنید فرزندان به سوی موسیقی گرایش دارد، می‌توانید یک وسیله ساده برای نواختن موسیقی برایش فراهم کنید یا به‌عنوان نمونه اگر کودکان به سمت فعالیت‌های بدنی گرایش دارد، یعنی هوش بدنی - جنبشی‌اش غالب است، می‌توانید یک بازی ساده حرکتی را وقتی در صف نانوایی ایستاده‌اید برایش ترتیب دهید.

شناخت سبک یادگیری کودکان این فرصت را به ما می‌دهد تا به نقاط قوت او توجه بیشتری کنیم. افزون بر این فرصت می‌یابیم نقاط ضعف او را نیز بیشتر تقویت کنیم حتی اگر مطمئن هم هستید هوش اصلی کودکان زبان‌شناختی است، اما در هر صورت از انجام فعالیت‌های فضایی یا موسیقایی نیز بهره زیادی خواهد برد. حال بیایید به بررسی انواع هوش‌ها و کارهایی که با توجه به هر یک می‌توان انجام داد، بپردازیم.

هوش زبان‌شناختی: این هوش به معنای حساسیت به معنا و ترتیب واژگان است. این کودکان می‌توانند طیف گسترده‌ای از واژگان را مورد استفاده قرار دهند و معمولاً از گفتن لطیفه، چیستان و نظایر اینها لذت می‌برند. همچنین خواندن و نوشتن و داستان تعریف کردن و بازی‌های کلمات برایشان بسیار لذت بخش است.

یکی از بهترین راه‌ها برای جلب یک کودک زبان محور به یک آزمایش علوم این است که او را تشویق کنیم تا هر آنچه انجام می‌دهد و مشاهده می‌کند توصیف و یادداشت کند. برای آشنا کردن یک کودک کم سن‌تر با مفهوم شمارش، از او بخواهید داستانی بگوید که در آن یکی از شخصیت‌ها چیزهای زیادی را می‌شمارد. هنگام کار با این کودکان بهتر است کاغذ و قلم یا یک دستگاه ضبط صدا آماده داشته باشیم.

هوش منطقی - ریاضیاتی: توانایی کار با زنجیره‌ای از استدلال‌ات و تشخیص ترتیب و الگوها. کسانی که منطقی - ریاضیاتی محور هستند از کار با اعداد لذت می‌برند، دوست دارند بدانند چیزهای مختلف چگونه کار می‌کنند، پرسش‌های زیادی می‌پرسند و علاقه زیادی به جمع‌آوری مجموعه‌های مختلف دارند.

برای جلب توجه کودک منطقی - ریاضیاتی محور به یک کتاب مصور، از او بخواهید اشیا و حیوانات مختلفی را که در آن می‌بیند

دسته‌بندی کند. برای یاددهی مفاهیم موسیقایی نیز می‌توانید از او بخواهید صداها و تن‌های مختلف یک وسیله موسیقی را دسته‌بندی کند. هنگام آموزش این دسته از کودکان بهتر است چیزهایی نظیر پازل و وسایلی برای شمارش را در دسترس داشته باشید.

هوش بدنی - جنبشی: توانایی استفاده ماهرانه از بدن و گرفتن ماهرانه اشیا. افرادی که هوش اصلی‌شان از نوع جنبشی است از ورزش و فعالیت جسمی لذت می‌برند. همچنین از استفاده از زبان تن و شرکت در بازی‌های مختلف بدنی و نیز نمایش لذت می‌برند.

بهترین حالت یادگیری برای کودکانی که هوش بدنی، هوش اصلی‌شان است از طریق تحرک است. این کودکان با استفاده از بازی‌هایی که در آن شمارش وجود دارد براحتی می‌توانند مفاهیم ریاضی را بیاموزند. همچنین یک آزمایش علمی موثر برای آموزش مسائلی مثل نیرو یا سرعت در فیزیک برای این کودکان این است که از آنها بخواهیم چیزی را تا حد امکان به جایی دورتر پرتاب کنند.

هوش موسیقایی: حساسیت به ملودی، ریتم و تن در موسیقی. این کودکان علاقه زیادی به شنیدن موسیقی و نواختن آن دارند و خیلی خوب می‌توانند تن موسیقی شنیده شده را تکرار نمایند.

بهترین راه برای جلب این کودکان در فعالیت‌های مختلف، ترانه خوانی و حتی ضبط صدای آنهاست. برای این‌که مفاهیم ریاضیاتی را به یک کودک موسیقی محور آموزش دهیم می‌توانیم از او بخواهیم ضربات طبلی را که می‌شنود، شمرده یا یک الگوی موسیقایی را با یک وسیله موسیقی اجرا کند. برای آموزش این کودکان می‌توانید وسایل ساده آشپزخانه (نظیر قابلمه یا لیوان) را برای نواختن موسیقی با آنها و یک دستگاه ضبط صدا و مجموعه‌ای از ترانه‌های کودکانه را آماده داشته باشید.

هوش فضایی: توانایی تصور دقیق محیط اطراف و نیز تغییر شکل یا مکان قسمت‌هایی خاص از آن. این دسته از افراد معمولاً بیشتر به نقاشی و کاردستی علاقه داشته، از نگاه کردن به نقشه و کار روی پازل‌ها لذت می‌برند. این افراد می‌توانند قسمت‌های مختلف چیزی را از هم جدا کرده و سپس دوباره به هم متصل نمایند.

نشان دادن عکس یا تصاویر مختلف به کودکان کمک می‌کند اطلاعات را بهتر از حالت کلامی بفهمد. برای جذب او به یک آزمایش علمی از او بخواهید مشاهدات خود را نقاشی کند. کتاب‌های زیادی با طرح‌های رنگی و زیبا و نیز وسایل مختلفی که کودکان بتوانند آن را کاوش کند در اختیارش قرار دهید.

هوش طبیعت‌گرا: تشخیص و طبقه‌بندی گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری. این بچه‌ها بیشتر دوست دارند وقت خود را بیرون از خانه به مشاهده و کاوش گیاهان، جمع‌آوری سنگ و گرفتن حشرات بگذرانند و به‌طور کلی از بودن در طبیعت لذت زیادی می‌برند.

برای آموزش به این کودکان تا حد امکان سعی کنید از عکس‌ها و کتاب‌هایی در مورد حیوانات و دنیای طبیعت استفاده کنید. حضور در طبیعت و مشاهده موارد علمی مختلف بهترین راه برای جلب نظر این‌گونه کودکان است. یک مجموعه از حشرات یا یک میکروسکوپ می‌تواند برای این دسته از کودکان بسیار جذاب باشد.

هوش بین فردی: درک افراد دیگر و روابط انسانی. این دسته از کودکان دوستان زیاد و فعالیت تیمی مطلوبی دارند. بهتر است این کودکان را به سمت بازی‌های گروهی و گفت‌وگو سوق داد. برای جلب چنین کودکانی به یک آزمایش علمی بهتر است او را با دوستانش همراه سازیم. این کودکان همچنین ممکن است از بازی با عروسک‌های مختلف نیز لذت ببرند.

هوش درون فردی: توانایی استفاده از هیجانات فردی برای درک خود و دیگران. کودکانی که از چنین هوشی برخوردارند بخوبی می‌توانند احساسات و خلیات خود را کنترل کرده و معمولاً به دیگران دقت می‌کنند و بیشتر گوش می‌دهند. در انجام کارهای انفرادی خود نیز نهایت دقت را دارند.

برای جلب نظر این دسته از کودکان در یک آزمایش علمی، از او بخواهید به احساسش در مورد آن آزمایش فکر کند و به او فرصتی بدهید تا خودش به بررسی آن مبحث بپردازد. برای درگیر کردن چنین کودکی در یک پروژه علمی از او بخواهید تجربیات و هیجانات خود را بیان کند. یک دوربین یا دفترچه می‌تواند در ثبت آنچه دیده به او کمک کند.

تغذیه بهتر، هوش بیشتر

همه ما بارها شنیده‌ایم صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است اما بد نیست بدانیم صبحانه برای رشد مغزی کودکان اهمیت دوچندانی دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که صبحانه بهتری می‌خورند، عملکرد بهتری در آزمون‌های تمرکز و حافظه از خود ارائه می‌دهند.

غذای مصرف شده توسط بدن ما به گلوکز تبدیل شده و این ماده انرژی، قسمت‌های مختلف بدن و البته مغز را فراهم می‌کند.

وقتی کودک صبح هنگام از خواب بر می‌خیزد، به مصرف غذا نیاز دارد تا انرژی مورد نیاز مغز برای دریافت اطلاعات جدید و پردازش آنها را تامین کند. کودکان بدون مصرف صبحانه در دریافت اطلاعات جدید و یادآوری موارد مختلف به مشکلاتی جدی بر می‌خورند.

پژوهش‌های انجام شده نیز این مطلب را تأیید می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، عملکرد ضعیف‌تری در مدرسه دارند و مشکلات رفتاری بیشتری از خود بروز داده و خسته‌تر از سایر کودکان هستند. جالب است خیلی از مدیران مدارس به صورت تجربی به این نکته پی برده‌اند و برخی از آنها در میز دفتر خود مقادیری خوراکی دارند که به دانش‌آموزان با مشکلات رفتاری می‌دهند. در واقع ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری در مدرسه همین عدم مصرف صبحانه است.

البته اهمیت صبحانه به آن معنا نیست که خوردن هر چیزی در آن بی‌اشکال است. مصرف غذاهای بسیار شیرین در صبحانه سبب افزایش کوتاه مدت قند خون کودکان شده و در نتیجه ظرف مدتی کوتاه با کاهش انرژی روبه‌رو می‌شوند.

از سویی دیگر، صبحانه سرشار از فیبر سبب حفظ بیشتر سطح انرژی کودکان می‌شود. یک پژوهش انجام شده در این باره نشان داد کودکانی که صبحانه نوعی حلیم جو مصرف کرده بودند در آزمون به‌خاطر سپاری عملکرد بهتری نسبت به بچه‌هایی که غلات شیرین شده خورده بودند، داشتند.

مصرف ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین در صبحانه سبب می‌شود مغز در بازه زمانی بیشتری از گلوکز برخوردار باشد.

نان سبوس‌دار، شیر، عسل، غلات کم شکر، تخم مرغ و میوه از جمله خوراکی‌هایی هستند که می‌توانید در صبحانه کودک تان بگنجانید. (جام جم - ضمیمه سیب)

مترجم: صالح سپهری‌فر  
abcnews/who منابع: