

باهوش، اما بی قرار!!

چرا مهارت «**خودتنظیمی مغز**» هزار بار از خواندن و نوشتن زود هنگام مهم تر است؟
(و چگونه آن را در خانه بسنجیم؟)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کودکم باهوش است، پس چرا در کارهای ساده به هم می‌ریزد؟

هوش، حافظه و قدرت استدلال (همان چیزی که باعث می‌شود کودک ما باهوش به نظر برسد)، تنها به او کمک می‌کند تا اطلاعات را دریافت، تحلیل و ذخیره کند. اما برای اینکه کودک بتواند در یک لحظه بحرانی، رفتار خود را کنترل کند، در برابر سرخوردگی‌ها صبور باشد، یک کار خسته‌کننده را به سرانجام برساند و احساساتش را مدیریت کند، به یک سیستم کاملاً متفاوت نیاز دارد: یک «مدیرعامل» در مغز.

در سال‌های پیش‌دبستانی و سال‌های اولیه مدرسه، بخش «هوش» در مغز بسیاری از کودکان مانند یک ماشین مسابقه‌ای سریع است؛ اما بخش مدیرعامل مغز که همان مهارت «خود تنظیمی مغز» است، هنوز تکامل نیافته است.

مهارتی پنهان که اگر شناخته و تقویت نشود، هوشی سرشار کودک هم در مدرسه به کارش نخواهد آمد.

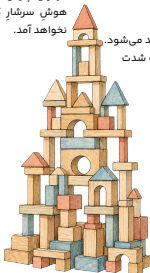
مهارتی پنهان که به کودک کمک می‌کند تمرکز کند، یاد بگیرد و خودش را کنترل کند.

به فرزندمان نگاه می‌کنیم و غرق در افتخار می‌شویم، او دایره لغات گسترده‌ای دارد، نام تمام دایناسورها یا سیارات را از حفظ است، پازل‌های رده سنی بالاتر از خودش را به راحتی حل می‌کند و وقتی با بزرگسالان صحبت می‌کند، مثل یک انسان بالغ و منطقی به نظر می‌رسد. به عنوان یک والد، پیش خودمان فکر می‌کنیم: «کودک من چقدر باهوش و توانمند است؛ او کاملاً برای مدرسه و دنیای بیرون آماده است».

اما درست چند ساعت بعد، ورق برمی‌گردد. یک اتفاق بسیار ساده و پیش‌پاافتاده رخ می‌دهد. شاید از او خواسته‌ایم تلویزیون را خاموش کند تا شام بخوریم، شاید بند کفشش گره خورده، شاید نتوانسته اسباب‌بازی‌اش را دقیقاً همان‌طور که می‌خواسته در جعبه جا بدهد، یا شاید فقط به او گفته‌ایم که الان وقت خواب است.

ناگهان آن کودک منطقی و باهوش، ناپدید می‌شود. به جای او، با کودکی روبرو می‌شوید که به شدت به هم ریخته، گریه می‌کند، قشقرق به پا می‌کند، وسایل را پرت می‌کند یا کاملاً فلج و لجباز می‌شود. یک فروپاشی عاطفی کامل، آن هم بر سر مسئله‌ای که به نظر ما «هیچ» است!

ما اغلب فکر می‌کنیم اگر کودکی «می‌فهمد»، پس حتماً «می‌تواند» به آن عمل کند. اما در دنیای عصب‌شناسی مغز، این دو مهارت کاملاً از هم جدا هستند.



آشنایی با خودتنظیمی: چرا هوش بالا رفتار پخته را تضمین نمی‌کند؟

۱. حافظه کاری (میز کار مغز):

توانایی نگه داشتن اطلاعات در ذهن و کار کردن با آن‌ها.

مثال در خانه: «برو تو اتاق، لباس رو عوض کن و کتابت رو بیا». کودکی که حافظه کاری‌اش ضعیف است، به اتاق می‌رود اما با اسباب‌بازی‌اش سرگرم می‌شود، چون دستور العمل در مسیر فراموش شده‌اند.

۲. کنترل مهاری (ترمز مغز):

توانایی متوقف کردن یک واکنش ناگهانی، غلبه بر وسوسه‌ها و فیلتر کردن حواس‌پرتی‌ها.

مثال در خانه: این همان مهارتی است که به کودک کمک می‌کند وقتی عصبانی است، اسباب‌بازی را پرتاب نکند یا وقتی وقت خواب است، تماشای تلویزیون را متوقف کند.

۳. انعطاف‌پذیری شناختی (فرمان مغز):

توانایی تغییر مسیر ذهن وقتی شرایط عوض می‌شود.

مثال در خانه: وقتی لیوان آبی همیشگی‌اش کثیف است و باید در لیوان قرمز آب بخورد. کودکی که این مهارت در او خام است، با این تغییر کوچک دچار فروپاشی عاطفی می‌شود.

کودک باهوش ما با این «مهارت‌ها» متولد نمی‌شود؛ بلکه آن‌ها مانند یک عضله هستند که در سال‌های پیش‌دبستانی و دبستان باید به مرور ساخته و تمرین داده شوند. تا زمانی که این مدیرعامل قدرت نگیرد، هوش کودک در اسارت «بی‌قراری‌ها» باقی می‌ماند. در صفحه بعد، به این می‌پردازیم که چگونه زندگی مدرن این مهارت را ضعیف کرده و راهکار چیست...

علم اعصاب به ما می‌گوید که مغز کودک ما، شبیه یک شرکت بزرگ و پر از کارمندان باهوش است. این کارمندان (بخش‌های مرتبط با هوش، حافظه و یادگیری) کارشان را عالی انجام می‌دهند؛ آن‌ها کلمات جدید را حفظ می‌کنند، رنگ‌ها را می‌شناسند و مسائل ریاضی را درک می‌کنند.

اما یک شرکت بزرگ برای اینکه به هرج‌ومرج کشیده نشود، به یک مدیرعامل نیاز دارد. در مغز انسان، این مدیرعامل در قشر پیشانی (Prefrontal Cortex) مستقر است و وظیفه‌اش مدیریت مهارتی به نام «عملکردهای اجرایی» است.

عملکردهای اجرایی دقیقاً همان پلی است که بین «دانستن یک چیز» و «انجام دادن آن» قرار دارد. این سیستم مدیریت مرکزی، از سه ستون اصلی تشکیل شده است:



واکاوی علمی: چرا این مهارت تحلیل رفته است؟

۳. پشتیبانی بیش از حدِ بزرگسالان:

وقتی ما برای جلوگیری از گریه یا کثیفکاری، مدام به جای کودک وسایلش را جمع می‌کنیم، اشتباهاتش را قبل از وقوع اصلاح می‌کنیم یا فوراً به جای او تصمیم می‌گیریم، در واقع اجازه نمی‌دهیم او از «حافظه کاری» و قدرت حل مسئله‌اش استفاده کند. عضله‌ای که تمرین داده نشود، ضعیف می‌ماند.

خبر خوب این است که: این تقصیر ما یا کودکان نیست؛ این اقتضای زندگی مدرن است. اما مغز کودک بی‌نیابت شکل‌پذیر است و می‌توان این عضله را دوباره قوی کرد.

در صفحه بعد، یک ابزار ساده و بازی‌محور معرفی می‌کنیم که می‌توانید از همین امروز برای تقویت عملکردهای اجرایی در خانه استفاده کنید...

سارقانِ نامرئیِ تمرکز: چه چیزی «مدیرعامل مغز» را خسته می‌کند؟

شاید با خودتان بگویید: «پس چرا در گذشته بچه‌ها این‌قدر راحت‌تر کارهایشان را انجام می‌دادند؟» پاسخ در تغییر سبک زندگی ماست. محیط امروز، بدون آنکه متوجه باشیم، در حال «فرسایش» عملکردهای اجرایی مغز کودکان است. سه عامل اصلی که این مدیرعامل کوچک را ضعیف می‌کنند عبارتند از:

۱. دوپامینِ ارزان و سرعتِ بالا:

تبلت‌ها، انیمیشن‌های تند و بازی‌های دیجیتال، همه چیز را در کسری از ثانیه و با بالاترین پاداش بصری فراهم می‌کنند. وقتی مغز کودک به این سرعتِ بالا عادت می‌کند، دیگر «صبر کردن» (کنترل مهاری) برای حل یک پازل، گوش دادن به یک قصه یا بستن بند کفش برایش کند و عذاب‌آور می‌شود.

۲. انقراض «حوصله سر رفتگی»:

ما والدینِ امروزی مدام در حالِ پر کردنِ وقتِ بچه‌ها با کلاس‌ها و سرگرمی‌های ساختاریافته هستیم. اما تحقیقات نشان می‌دهد مغز دقیقاً در زمان «بی‌حوصلگی» و «بازی‌های آزاد و بدون نقشه» است که یاد می‌گیرد برای خودش برنامه‌ریزی کند و انعطاف‌پذیر باشد.



بازی کاربردی: چگونه این مهارت را در خانه تقویت کنیم؟

۱. قانون بازی را در ذهنش نگه دارد (حافظه کاری).

۲. جلوی واکنش سریع و خودکار بدنش را بگیرد (کنترل مهاری).

۳. رفتار جدید و متضاد را انتخاب و اجرا کند (انعطاف‌پذیری شناختی).

این بازی دقیقاً همان بخش‌هایی از مغز را فعال می‌کند که کودک فردا در کلاس درس برای «تمرکز کردن روی حرف معلم» و «نپرسیدن وسط حرف دیگران» به آن‌ها نیاز دارد.

در صفحه پایانی، بررسی می‌کنیم که اگر این چالش‌ها ادامه‌دار شد، چه قدمی باید برداریم...

خبر خوب این است که عملکردهای اجرایی یا همان «مدیرعامل مغز»، دقیقاً مثل یک عضله است؛ با فشار و تنبیه قوی نمی‌شود، اما با «تمرین و بازی» به سرعت رشد می‌کند. نیازی به کلاس‌های گران‌قیمت نیست؛ شما می‌توانید از همین امروز با یک بازی ساده ۵ دقیقه‌ای، تمرزهای مغز کودک را تقویت کنید.

نام بازی: فرماندهی گیج

(تقویت حافظه کاری و کنترل مهاری)

نحوه اجرا:

به کودک بگویید: «امروز من یک فرماندهی گیج هستم! هر کاری من گفتم را باید **برعکس** انجام دهی!»

- وقتی می‌گویم «بشین»، تو باید بایستی.
- وقتی می‌گویم «تند راه برو»، تو باید خیلی آرام راه بروی.
- وقتی می‌گویم «دست‌ها بالا»، تو باید دست‌هایت را پایین ببری.
- و ...

چرا این بازی معجزه می‌کند؟

وقتی کودک کلمه‌ی «بشین» را می‌شنود، اولین تکانه و واکنش خودکار مغزش این است که بنشیند.

اما برای برنده شدن در این بازی، او باید سه کار پیچیده را هم‌زمان انجام دهد:



جمع‌بندی

۹

نقشه راه آینده

توصیه می‌کنیم به مدت دو هفته، زمان و نوع دقیق به هم ریختگی‌های کودک را یادداشت کنید. این «دفترچه ثبت مشاهدات»، ارزشمندترین ابزار شما برای مراجعه به یک روانشناس کودک یا کاردرمانگر ذهنی است. متخصصان می‌توانند با ارزیابی دقیق، تمرینات شناختی شخصی‌سازی‌شده‌ای را برای تقویت ستون‌های عملکردهای اجرایی مغز کودک شما طراحی کنند.

فراموش نکنید: فاصله‌ی بین «دانستن» و «توانستن» یک نقص نیست؛ یک فضای خالی است که با حمایت آگاهانه‌ی شما پر می‌شود.

اگر این چالش‌ها ادامه‌دار بودند چه؟

در صفحات قبل دیدیم که هوش بالا و رفتار آشفته، در تضاد با هم نیستند؛ بلکه نشان‌دهنده‌ی این هستند که «مدیرعامل مغز» (عملکردهای اجرایی) هنوز مهارت کافی برای هدایت این هوش را پیدا نکرده است.

با بازی‌هایی مثل «فرماندهی گیج» و تغییرات کوچک در روزمره، شما در حال ساختن مسیرهای عصبی جدیدی در مغز کودک هستید.

اما اگر این چالش‌ها با وجود تمرین و مبورری شما پابرجا ماندند چه؟

اگر مشاهده کردید که:

- کودک به طور مستمر در برابر تغییرات کوچک برنامه‌ی روزانه دچار فروپاشی عاطفی شدید می‌شود.
- فراموشی دستورات ساده، به یک الگوی دائمی تبدیل شده و عملکرد او را در پیش‌دستانی مختل کرده است.
- بی‌قراری حرکتی به حدی است که مانع از انجام هرگونه فعالیت نشسته (حتی کارهای مورد علاقه‌اش) می‌شود.

در اینجا، برچسب زدن «لجایی» یا «بی‌دقتی» راهگشا نیست. قدم بعدی، مشاهده‌ی ساختاریافته و کمک گرفتن از متخصص است.





پیش دبستان

حافظان وحی

