

مهم‌ترین مهارتی که کودک شما
برای کلاس اول نیاز دارد:

مهارت «حوصله سر رفتن!»



پیش دبستان
حافظان و حبیبی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بزرگترین لطف در حق کودک تان؟ بگذارید حوصله اش سر برود!

ما در حال از بین بردن مهارتی هستیم که پایه و اساس تمرکز، خلاقیت و تاب‌آوری در آینده است؛ مهارتی که متخصصان به آن «**ظرفیت تحمل ملال**» یا به زبان ساده‌تر، «**مهارت حوصله سر رفتن**» می‌گویند.

در مغز کودک چه می‌گذرد؟

وقتی مغز کودک به دریافت بی‌وقفه‌ی محرک‌های بیرونی عادت می‌کند، موتور «**تولید انگیزه درونی**» او خاموش می‌شود. در این حالت، کودک به جای اینکه یک «**خالق فعال**» باشد که از دل هیچ، یک سرگرمی می‌سازد، تبدیل به یک «**مصرف‌کننده‌ی منفعل**» می‌شود:

- «**حوصله سر رفتن**» نشانه کم‌کاری شما در فرزندپروری نیست؛ بلکه یک سکوی پرتاب برای رشد شناختی است.
- کودکی که یاد نگیرد با کلافگی خود کنار بیاید، در سال‌های بعد برای تمرکز در کلاس درس با بحرانی جدی روبه‌رو خواهد شد.

اما این تفاوت حیاتی، دقیقاً در زندگی روزمره و در اتاق نشیمن شما چگونه خودش را نشان می‌دهد؟

بباید در صفحه بعد، به دو سناریوی کاملاً متفاوت، نگاهی بیندازیم...

تصویر بسیار آشنایی است: عصر یک روز تعطیل، انبوهی از اسباب‌بازی‌های رنگارنگ و لگوها کف اتاق ریخته شده. با این حال، فرزند ۵ ساله شما وسط اتاق می‌ایستد، پاهایش را به زمین می‌کوبد و با کلافگی می‌گوید: «**حوصله‌ام سر رفته! حالا چیکار کنم؟**»

واکنش ناخودآگاه بیشتر ما چیست؟ احساس گناه و اضطراب. ما سریعاً دست به کار می‌شویم: یک بازی جدید پیشنهاد می‌دهیم، مازیک‌ها را می‌آوریم یا در نهایت، تسلیم می‌شویم و کارتون محبوبش را پخش می‌کنیم. در ذهن ما به عنوان والدین، یک قانون نانوشته اما قدرتمند وجود دارد: «**یک والد خوب و پیگیر، والدی است که اجازه ندهد وقت کودکش خالی و بی‌هدف باقی بماند**». ما معتقدیم فضای خالی، معادلی هدر رفتن زمان کودک است.

اما...

اما علم روانشناسی رشد و علوم اعصاب پرده از یک حقیقت تکان‌دهنده برداشته‌اند: تلاش بی‌وقفه و دلسوزانه ما برای سرگرم کردن مداوم کودک، در واقع اجازه رشد به یکی از حیاتی‌ترین عملکردهای مغز او را نمی‌دهد!



داستانِ دو عصر: لحظه‌ای که مغز فرزند شما انتخاب می‌کند!

بعد از ظهر دوم: جادوی ملال

کودک شکایت می‌کند: «حوصلمه سر رفته!» اما این بار، والد با آرامش و همدلی می‌گوید: «می‌دونم عزیزم، بعضی وقتا آدم بی‌حوصله میشه. اما مطمئنم می‌تونی به بازی جدید برای خودت پیدا کنی».

در ۱۵ دقیقه اول، اوضاع افتضاح است! کودک غر می‌زند، اسباب‌بازی‌هایش را با بی‌میلی به گوشه‌ای پرت می‌کند و به کوهی از اسباب‌بازی‌های تکراری خیره می‌شود. اما ناگهان، جادو اتفاق می‌افتد.

عصب‌شناسان به این لحظه طلایی، فعال شدن «شیکه حالت پیش‌فرض مغز» می‌گویند. وقتی مغز از پردازش اطلاعات بیرونی دست می‌کشد، به درون خود برمی‌گردد. در همین دقایق به ظاهر خسته‌کننده است که تخیل، خلاقیت و حل مسئله جرقه می‌زند...

کودکی که یاد بگیرد بی‌حوصلگی را تحمل کند، همان دانش‌آموزی است که در کلاس درس می‌تواند روی یک متن طولانی یا یک مسئله‌ی چالش‌برانگیز تمرکز کند، بدون آنکه بلافاصله تسلیم شود.

اما آیا فقط اسباب‌بازی‌ها و صفحات دیجیتال مقصرند؟

گاهی اوقات، بزرگترین مانع برای رشد این مهارت، چیزی است که ما فکر می‌کنیم «بهترین حمایت آموزشی» است...



بباید به دو سناریوی کاملاً متفاوت در برخورد با کلافگی کودک نگاه کنیم. تفاوت این دو رفتار ساده در ۶ سالگی، تفاوت بین یک دانش‌آموز «مستقل» و یک دانش‌آموز «وابسته» در سال‌های مدرسه را رقم می‌زند:

بعد از ظهر اول: راهکار اورژانسی

کودک با چهره‌ای درهم‌کشیده می‌گوید: «حوصلمه سر رفته!» والد مضطرب بلافاصله وارد عمل می‌شود. ابتدا لگوها را می‌آورد، وقتی کودک پس از ۵ دقیقه خسته شد، تلویزیون را روشن می‌کند و در نهایت تبلت را به دست او می‌دهد.

چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

در این حالت، کودک یاد می‌گیرد که رفع احساس ناخوشایند «بی‌حوصلگی»، وظیفه‌ی دنیای بیرون است. مغز او به دریافت پاداش‌های سریع و محرک‌های بیرونی شرطی می‌شود. این همان کودکی است که در کلاس اول، وقتی معلم یک تمرین ساده‌ی ریاضی می‌دهد که هیچ جذابیت بصری یا هیجانی ندارد، به سرعت تمرکزش را از دست می‌دهد؛ چون مغزش فریاد می‌زند: «این خسته‌کننده است! یک نفر من را سرگرم کند!»

مغزِ روشن، مغزِ خاموش: چرا بهترین کلاس‌ها هم جای «خیال‌بافی» را نمی‌گیرند؟

در این زمان ذهن کودک:

- اتفاقات روزمره را هضم و پردازش می‌کند.
- ایده‌های پراکنده را به هم متصل می‌کند.
- «خودآگاهی» و توانایی حل مسئله را پرورش می‌دهد.

ممکن است بگوییم: بسیار خوب!

ما زمان کودک‌مان را با بازی‌ها و حواس‌پرتهای مختلف پر نمی‌کنیم تا ملال را تجربه کند، اما کلاس‌های آموزشی و مهارتی مختلف چه؟ هر چه نباشد این کلاس‌ها هم مهارت‌های او را افزایش می‌دهند و هم «محرک‌هایی مفید» هستند.

در نتیجه، ما «برنامه‌ی هفتگی» آن‌ها را با کلاس‌های زبان، رباتیک، ورزشی، هنری و ... پر می‌کنیم.

پر کردن تمام وقت کودک، حتی با کلاس‌های آموزشی و مفید، بزرگترین فرصتِ مغز برای «تفکر عمیق» را از او می‌دزدد.

کودکی که هرگز فرصت نکرده با خیال‌بافی حاصل از ملال دست و پنجه نرم کند، چگونه می‌تواند از سال‌های بعد، ساعت‌ها روی حل یک معادله ریاضی یا نوشتن یک انشاء خلاقانه تمرکز کند؟

اما همین برنامه‌های مفید هم می‌توانند مانع فعال شدن «شیکه حالت پیش‌فرض» شوند، چرا که علم عصب‌شناسی نشان داده «مغز کودک زمانی بیشترین رشد و سازماندهی را دارد که ظاهراً در حال انجام هیچ کاری نیست!».



تهیه شده با مهر
در

