

# هوش کودک را تیز کنید

Posted on ۱۳۹۰, ۲ دی



**Category:** [کودکان و نوجوانان](#)

**Tags:** [بازی](#), [خلاقیت](#), [هوش کودک](#)

داشتن یک کودک باهوش مزایای بی‌شماری دارد. آنها به راحتی دوران مدرسه را طی می‌کنند و موفق به دریافت بورس‌های تحصیلی می‌شوند و شما به‌عنوان یک پدر یا مادر می‌توانید به آنها افتخار کنید. آنها ممکن است به یک کار آفرین موفق و یا یک هنرمند تبدیل شوند و بتوانند مشکلات اساسی و جدی جهان را حل کنند. اگر چه ژن در میزان هوش کودک نقش مهمی دارد، اما عامل اصلی نیست و سرنوشت و تقدیر کودک نمی‌تواند فقط به ژن او مربوط شود. اگر باردار هستید و یا تصمیم به باردار شدن دارید، می‌توانید اطلاعات ویژه‌ای برای رشد مغز نوزاد در رحم مادر کسب کرده و با رعایت آنها، پرورش مغز و هوش نوزادتان را از زمانی که در رحم شما است آغاز کنید.

### **راهکارهای بالا بردن هوش به‌طور خلاصه برای بالا بردن هوش کودک می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده نمایید:**

با کودک خود ارتباط برقرار کرده با او بازی کنید تا حس دوست داشتن در او ایجاد شود: دانشمندان دریافته‌اند کودکانی که کمتر بازی می‌کنند و مادرشان آنها را کمتر در آغوش می‌گیرند و با والدین خود کمتر در تعامل هستند، مغز کوچک‌تری دارند و مغز آنها به خوبی رشد نمی‌کند. محبت میان شما و کودک‌تان، به او کمک می‌کند تا پایه و اساس مهارت فکر کردن را بیاموزد. با کودک خود صحبت کنید: صحبت کردن با کودک، مهارت‌های گفتاری او را تقویت می‌کند. وقتی که کودک شما صحبت می‌کند، به حرف‌های او گوش دهید. این کار، برقراری ارتباط را تقویت می‌کند و توانایی‌های کودک را افزایش می‌دهد. برای کودک خود کتاب بخوانید: از زمانی که حتی کودک شما متوجه لغات نمی‌شود، برای او کتاب بخوانید. این کار ضمن تقویت مهارت‌های گفتاری هوش او را افزایش می‌دهد و همچنین علاقه او را به خواندن کتاب و مطالعه بیشتر می‌کند. اجازه دهید کودک‌تان بازی کند: وقتی کودک بازی می‌کند، مهارت‌های اجتماعی، جسمی و روحی او پرورش می‌یابد و هنگام بازی با کودکان دیگر، با برداشته‌ها، احساسات و نظرات و تجارب آنها آشنا می‌شود.

کودک خود را به ورزش کردن تشویق کنید: ورزش نه تنها او را قوی، بلکه با هوش نیز می‌کند و باعث افزایش جریان خون در مغز و ساخته شدن سلول‌های مغزی جدید می‌شود. همچنین در میزان هوش بزرگسالان تأثیر مثبت می‌گذارد؛ ولی از آنجا که مغز کودک هنوز به‌طور کامل شکل نگرفته است. تأثیر آن روی مغز او بسیار بیشتر است.

موسیقی را به بخشی از زندگی کودک خود تبدیل کنید: مطالعات نشان داده‌اند گوش دادن به موسیقی حافظه را تقویت می‌کند، توجه، انگیزه و یادگیری کودک را افزایش و همچنین استرس را که برای مغز کودک بسیار مخرب است، کاهش می‌دهد. نواختن یک آلت موسیقی، تفکر و استدلال کودک را بالا برده و این کودکان نسبت به سایر کودکان در رشته ریاضی موفق‌تر خواهند بود. اجازه دهید، کودک‌تان کارهای متفاوت انجام دهد: کودکان از رفتار بزرگسالان الگوبرداری می‌کنند. اگر او شما را در حین مطالعه، نوشتن، ساختن و یا انجام کارهای خلاق ببیند، از شما تقلید کرده و به انجام این کارها علاقه‌مند می‌شود. تماشای تلویزیون را محدود کنید: کودک شما نباید قبل از دو سالگی تلویزیون تماشا کند؛ زیرا فرصت بازی، ایجاد روابط اجتماعی، خواندن و آموزش را از دست خواهد داد و نمی‌تواند فعالیت‌های مهم‌تری را که موجب رشد مغز او می‌شود، انجام دهد.

کودک خود را تشویق کنید بازی‌های رایانه‌ای فکری انجام دهد: یادگیری و تفریح توأم، بهترین روش برای آموزش کودکان است. این بازی‌ها علاوه بر اینکه هماهنگی دست و چشم کودک را افزایش می‌دهند، او را با تکنولوژی آشنا می‌کنند و دانش موسیقی، صدا، ریاضی و ... کودک نیز تقویت می‌شود.

از رژیم غذایی سالم استفاده کنید: تغذیه سالم کودک در میزان هوش او نقش عمده‌ای دارد. تغذیه صحیح کودک از زمانی که در رحم مادر است، باید آغاز شود. یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین (تخم‌مرغ، ماهی، گوشت)، توجه، هوشیاری و تفکر کودک را افزایش می‌دهد. کربوهیدرات‌ها، سوخت مغز را تأمین می‌کنند و بهترین آنها در میوه‌ها و غلات وجود دارند. ویتامین‌ها و مواد معدنی را نیز فراموش نکنید.

### **تحرك مغز کودک با بازی**

اولین روز زندگی، مغز کودک شروع به شکل‌گیری می‌کند. مغز او متشکل از صد میلیارد سلول به نام نورون است که مانند یک جاده و یا پل به یکدیگر متصل هستند. هر چقدر ارتباط و اتصال میان نورون‌ها قوی‌تر باشد، او باهوش‌تر خواهد بود. این

اتصالات زمانی که کودک در معرض محیط، رنگ‌ها، صداها، بوها، حرکات و یا حتی آغوش مادر قرار گیرد، شکل می‌گیرند. کارهای ساده‌ای همچون صحبت کردن با کودک، استفاده از لباس‌های رنگارنگ و یا لمس انگشتان، مغز کودک را تقویت و این اتصالات را قوی‌تر می‌کند. به عبارت دیگر، قرار دادن کودک در محیط غنی و سالم موجب تحریک و رشد مغز او می‌شود. همچنین بازی‌های ساده، فعالیت‌های فکری و فیزیکی کودک را تقویت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند نوزادانی که مغز آنها تحریک می‌شود، زودتر از سایر کودکان مستقل می‌شوند و از خود تصور بهتری دارند و کودکانی که به آنها رسیدگی و مغز آنها برای رشد تحریک نمی‌شود، در سال‌های ابتدایی مدرسه با مشکل روبه‌رو خواهند شد و این مشکل ممکن است تا سال‌ها همراه او باشد. همچنین پژوهشگران دریافته‌اند کودکانی که دارای پس زمینه‌های ژنتیکی یکسان هستند و یا حتی در یک خانواده به دنیا آمده‌اند، اگر در محیط‌های مختلف رشد کنند، مقدار هوش و توانایی‌های آنها از یکدیگر متفاوت خواهد شد. نوزادانی که در یک محیط هوشمند پرورش داده می‌شوند، شخصیت بهتری خواهند داشت و هوش آنها بیشتر خواهد بود. تحریک نوزاد و بازی با او، هم برای شما و هم برای نوزادتان سرگرم کننده خواهد بود و نه تنها کودک بهتر رشد می‌کند، بلکه شما نیز به شناخت بهتری از کودک‌تان دست خواهید یافت و اولین معلم تأثیرگذار در زندگی‌اش خواهید بود. در زیر به برخی از بازی‌های متناسب با سن کودک اشاره شده است که با انجام این بازی‌ها می‌توانید مغز کودک را برای رشد بهتر تحریک کنید (استفاده از محیط و اسباب‌بازی‌ها در حرکات بی‌خطر در بازی فراموش نشود).

### شش ماهگی

ایجاد اعتماد: او را در آغوش بگیرید و با او صحبت کنید و لبخند بزنید و به او یاد دهید که می‌تواند به شما و دیگران اعتماد کند.

حرکت دادن: نوزاد را روی پاهایتان و یا درون گهواره قرار داده تکان دهید و برای او آواز بخوانید -

اطراف کودک‌تان سر و صدا کنید: دست بزنید و یا محکم و ناگهانی به در بکوبید و در موقعیت‌های مختلف در اطراف کودک - صداهای غیر معمول ایجاد کنید و یا برای او یک موسیقی آرام و دلنشین بگذارید

برای کودک لالایی‌های کودکانه و ساده بخوانید -

ترانه‌های دوره مهد کودک خودتان را برای او بخوانید: او را روی زانوی خود خوابانید و با آهنگ و ریتم برای او شعر بخوانید - و هر گاه خواستید روی یک کلمه خاص تاکید کنید، کودک‌تان را حرکت دهید تا با حرکت شما به اهمیت آن پی ببرد

با کودک خود برقصید: با یک موسیقی آرام و ملایم، همان طور که کودک‌تان را در آغوش گرفته‌اید، در سراسر اتاق با او آرام - برقصید

با یک نخ محکم رنگی، جفجه و یا تصاویر و اسباب‌بازی‌های رنگی کوچک را به تخت او بیاویزید و اطمینان حاصل کنید که - می‌تواند آنها را ببیند. سپس به آرامی اسباب‌بازی‌ها را حرکت دهید و در مورد هر یک با کودک خود صحبت کنید. هر گاه کودک خسته شد و سر خود را چرخاند و توجه خود را از آنها برداشت، این کار را متوقف کنید

اسباب‌بازی‌ها را هر چند روز یکبار تعویض کنید -

با یک اسباب‌بازی صدا دار توجه کودک را به خود معطوف و با تکان دادن آن به سمت پایین و بالا و چپ و راست، چشمان - و توجه او را به خود جلب کنید. شما می‌توانید با اسباب‌بازی گونه نوزاد خود را لمس کنید

سر کودک خود را بچرخانید و او را تشویق کنید تا اشیای زیبا را ببیند -

او را در آغوش بگیرید و اجازه دهید حالات چهره شما را ببیند. به صورت او زل بزنید و حالت ابرو و چشم خود را تغییر - دهید و یا بلندبلند بخندید و زبان درازی کنید

به کودک خود آموزش دهید که اشیا را نگاه دارد: یک اسباب‌بازی کوچک را به دست او نزدیک کند تا انگشتان دستش را باز کند و سعی کند آن را بگیرد.

نوزاد خود را ماساژ دهید: ماساژ شما زبان نوزاد می‌شود و برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که سیستم ایمنی بدن و رشد ماهیچه‌ها را بهبود می‌بخشد و ترشح هورمون رشد افزایش می‌یابد.

پاهای کودک را همانند حرکت پای دوچرخه تکان دهید و او را تشویق کنید تا خودش به تنهایی این کار را انجام دهد.

## ماهگی 12 - 6

با قرار دادن یک بالش پشت کودک او را در حالت نشسته قرار دهید و آینه‌ای در مقابلش بگذارید. بینی‌اش را به او نشان دهید و کلمه بینی را تکرار کنید. سعی کنید به او آموزش دهید که بینی خود را لمس کند. کودک را روبه‌روی یک آینه قرار دهید و صورت او را با یک پارچه نازک بپوشانید و نامش را صدا بزنید و بگویید کودک من (اسم بچه) کجاست و سپس پارچه را از روی صورت او بردارید و بگویید اینجا است. بعد از چند بار که این کار را انجام دادید، کودک شما با شنیدن اسمش، خودش پارچه را از روی صورتش برخواهد داشت.

یک کاغذ رنگی روی یک چراغ قوه نصب کنید تا نور آن رنگی شود و آن را روی اسباب‌بازی و سقف اتاق کودک روشن و خاموش کنید تا متوجه نور شود و آن را دنبال کند.

برای کودکان، کتاب‌های تصویری بخوانید.

طوری کودک را در آغوش بگیرید که بتواند صورت شما را ببیند و سپس هر صدایی که از خود در می‌آورد (مثل د د یا ل ل و...) را مانند خودش با خوشحالی تکرار کنید تا دریابد که شما از صحبت کردن او خوشحال هستید.

اجازه دهید با اسباب‌بازی‌های صدای دار، مثل عروسک‌های آواز خوان و یا ماشین‌های کنترلی بازی کند و چگونگی استفاده از آنها را به او بیاموزید.

قطعه‌ای از اسباب‌بازی او را نشان دهید و با او بازی کنید؛ سپس آن را در جیب خود به گونه‌ای که قسمتی از آن مشخص باشد، مخفی کنید و از او بپرسید که اسباب‌بازی‌اش کجاست. وقتی کودک آن را یافت، مجدداً همان حرکت را تکرار کنید.

یک اسباب‌بازی شبیه زنگ را به کودک خود نشان دهید تا ببیند با تکان دادن آن به وسیله انگشتان از آن صدا بلند می‌شود. این بازی به کودک یاد می‌دهد که چگونه از انگشتان خود استفاده کند.

به کودک یاد دهید که رفتارهای شما را تقلید کند؛ مثل دست زدن، بوسیدن و ... و هر بار موفق شد این کار را انجام دهد، او را در آغوش بگیرید و ببوسید.

به کودک کمک کنید تا راه برود؛ مثلاً چند اسباب‌بازی را در فواصل کوتاه از یکدیگر قرار دهید و از او بخواهید آنها را بردارد.

کودک خود را به غریبه‌ها معرفی کنید و او را در آغوش بگیرید و پس از چند دقیقه در آغوش شخص غریبه قرار دهید و از فرد غریبه بخواهید با یک اسباب‌بازی و یا یک چیز جالب کودک را تشویق کند تا در آغوش او بماند.

دو طرف یک جعبه را سوراخ‌های ریز و درشت کنید و از کودک بخواهید اسباب‌بازی‌هایش را درون جعبه بریزد. او با این کار متوجه خواهد شد که برای داخل کردن هر اسباب‌بازی به درون جعبه به چه فضایی نیازمند است.

اولین پازلی که برای کودک تهیه می‌کنید، باید به روش متناسب کردن و جور کردن وسایل با یکدیگر باشد.

در نقاط مختلف اتاق بنشینید و کودک خود را صدا کنید و زمانی که به شما نگاه کرد برای او یک اسباب‌بازی تکان دهید.

اجازه دهید سلیقه کودک شما رشد کند و طعم و مزه‌های مختلف را یاد بگیرد و چیزهای جدید را مزه‌مزه کند -

### تأثیر موسیقی بر حافظه کودک

مطالعات نشان می‌دهند که یادگیری موسیقی هوش کودک را افزایش می‌دهد. هنگامی که فرزند شما نواختن یک آلت موسیقی را می‌آموزد، قابلیت‌های دیگر او نیز تقویت می‌شود

دکتر جیمز کاترال در سال 1997 با توجه به 10 سال تحقیق که بر روی 25000 دانش‌آموز انجام داد، دریافت افرادی که از - سن کودکی شروع به یادگیری موسیقی می‌کنند، مهارت‌های خواندن آنها نسبت به سایر کودکان بسیار بیشتر خواهد بود

دانش‌آموزان دبیرستان‌های موسیقی بیشتر مواقع در دروس ریاضی نمرات بالاتری کسب می‌کنند -

هوش دانش‌آموزانی که به مدت 9 ماه و هفته‌ای حداقل یک‌بار به یادگیری پیانو می‌پردازند، حداقل 3 امتیاز بیشتر از سایر افراد - است. آنها مفاهیم علمی و ریاضیات را با سهولت بیشتری یاد می‌گیرند و 34 درصد بیش از سایر کودکان در دروس استدلالی، موفق هستند

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که دروس موسیقی ذهن کودک را فعال‌تر و بازتر می‌کند. هانا پلادی، متخصص مغز و اعصاب - است که فعالیت‌های مربوطه به موسیقی در طول زندگی با پیری مغز مبارزه و آن را بالا رفتن سن منطبق می‌کند و از آنجا که یادگیری یک آلت موسیقی نیاز به سال‌ها تمرین و ممارست دارد، فعالیت متناوب مغز، خطرات افزایش سن و مغز را کاهش می‌دهد

برای آموزش موسیقی لازم است نمادهای موسیقی به شکل ملودی به ذهن سپرده شوند. این امر به کودک کمک می‌کند تا بتواند اجسام را تجسم کرده و آنها را به خاطر بسپارد. علاوه بر این، نظم و انضباط او افزایش می‌یابد و با آن احساسات خود را به خوبی بروز می‌دهد

**There are no comments yet.**