



بازی فکری بابچه‌ها

از تولد تا ۳ سالگی
جکی سیلبرگ • ترجمه آناهیتا آذری

۱۴۰

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۸	 از تولد تا سه ماهگی
۲۴	 سه تا شش ماهگی
۴۰	 شش تا نه ماهگی
۵۹	 نه تا دوازده ماهگی
۷۳	 دوازده تا پانزده ماهگی
۸۴	 پانزده تا هجده ماهگی
۹۵	 هجده تا بیست و یک ماهگی
۱۰۶	 بیست و یک تا بیست و چهار ماهگی
۱۱۷	 بیست و چهار تا بیست و هفت ماهگی
۱۲۷	 بیست و هفت تا سی ماهگی
۱۳۸	 سی تا سی و سه ماهگی
۱۴۹	 سی و سه تا سی و شش ماهگی



بازی کردن با نوزادان و خردسالان کاری لذت بخش است. نوزادان حتی از اینکه بزرگ ترها آنها را با مهربانی در آغوش بگیرند، نوازش کنند و حرکت بدهند، لذت می برند. این کتاب در مورد چگونگی استفاده از بازی های هدفمند برای کمک به رشد مغزی کودکان و خردسالان، به شما آگاهی می دهد. شما می آموزید که با استفاده از روش های گوناگون، مانند آواز خواندن، رقصیدن، در آغوش گرفتن، حرکت دادن، حرف زدن با کودک و تحریک حس های بویایی و چشایی کودک، مغز او را پرورش دهید.

مغز چگونه کار می کند؟

مغز کودک در سن سه سالگی هزار تریلیون اتصال را در خود تشکیل داده است. این مقدار حدود دو برابر اتصالات مغز یک بزرگسال است. برخی سلول های مغزی موسوم به نرون، پیش از تولد نوزاد اتصالاتی با دیگر سلول ها برقرار کرده اند. این سلول ها کنترل ضربان قلب، تنفس و رفلکس های نوزاد را بر عهده دارند و کارکردهای حیاتی نوزاد را تنظیم می کنند. بقیه اتصالات مغزی نوزاد پس از تولد شکل می گیرند.

اتصالاتی که نرون ها با یکدیگر برقرار می کنند، سیناپس نام دارد. با آنکه سرعت شکل گیری و پرورش بخش های مختلف مغز متفاوت است، تحقیقات گوناگون نشان داده است که بیشترین میزان ایجاد سیناپس ها بین تولد تا حدود ده سالگی کودک رخ می دهد. در این مدت، شاخه های گیرنده سلول های عصبی، که دندریت نامیده می شوند، به مقدار زیادی رشد می کنند و گسترش می یابند؛ به طوری که تریلیون ها سیناپس را ایجاد می کنند. یک سلول مغزی می تواند با حدود ده هزار سلول دیگر اتصال یابد. در این مدت، وزن مغز کودک تا سه برابر افزایش می یابد. به نظر می رسد که دوره های ایجاد سریع سیناپس ها در مناطق خاصی از مغز کودک، ارتباط مستقیم با ایجاد رفتارهایی

دارد که توسط این مناطق از مغز هدایت می‌شوند. دانشمندان بر این باورند که میزان تحرکات رفتاری که نوزادان و کودکان در این مدت دریافت می‌کنند، تعیین‌کننده نوع و مقدار شکل‌گیری سیناپس‌ها در مغز آنها و به عبارت دیگر، چگونگی پرورش مغز آنهاست.

کدام اتصالات مغزی به‌طور دائم برقرار می‌مانند؟ تجربه‌های اولیه کودک در اینجا نقش اساسی ایفا می‌کنند. اتصالات ایجاد شده در اثر تجربه‌هایی که تکرار می‌شوند، دائمی و برقرار می‌مانند. در مقابل، اتصالات ایجاد شده از تجربه‌هایی که به دفعات لازم تکرار نمی‌شوند، بخش ناچیزی برای باقی ماندن دارند. به‌طور مثال، کودکی که در سال‌های اولیه عمر به ندرت با او صحبت می‌شود یا برایش کتاب خوانده می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در فراگیری مهارت‌های زبانی مشکل داشته باشد. کودکی به ندرت با او بازی می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در سازگاری اجتماعی خود مشکل داشته باشد. چگونگی شکوفایی مغز نوزاد براساس بازخوردی که نوزاد از محیط اطراف خود دریافت می‌کند، تعیین می‌شود. مغز براساس تجربه‌هایی که دریافت می‌کند، به صورت یک عضو فکری و احساسی عمل می‌نماید. اتصالاتی که در مغز ایجاد می‌شوند، تأثیرات مهمی بر رشد عقلانی و احساسی کودک بر جای می‌گذارند؛ بنابراین، کودکی که از زمان تولد تجربه‌های کلامی زیادی داشته است، به احتمال زیاد در سال‌های بعد بسیار خوب صحبت و گفت‌وگو خواهد کرد. کودکی که شیرین کاری‌هایش نه با بی‌تفاوتی که با لبخند پاسخ داده می‌شود، به احتمال زیاد در سال‌های بعد از شعور عاطفی بالایی برخوردار خواهد بود.

یافته‌های پژوهشی جدید

دانشمندان در ده سال گذشته بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ درباره چگونگی کار مغز آموخته‌اند. یافته‌های آنها در این خصوص که تجربه‌های اولیه نوزاد تأثیر عمیق و تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری مغز او دارند، تصورات ما را درباره نیازهای کودکان تغییر داده است.

آخرین پژوهش‌ها در این مورد، سه یافته کلیدی را به ارمغان آورده است. اول، ظرفیت یک فرد برای آموختن و شکوفایی در شرایط مختلف بستگی به ارتباط متقابل میان طبیعت فرد (ساختار ژنتیک او) و اکتسابات وی (چگونگی محبت، تحریکات و آموخته‌های او) دارد. دوم مغز انسان به شکل منحصر به فردی برای بهره بردن از تجربه‌ها و آموخته‌های نخستین سال‌های عمر او خلق شده است. سوم، در حالی که انسان در سال‌های اولیهٔ عمر با فرصت‌ها و مخاطرات بیشتری روبه‌رو می‌شود، یادگیری او در سرتاسر چرخهٔ عمر ادامه می‌یابد.

بهترین روش برای پرورش مغز خردسالان، تأمین نیازهای واقعی آنها است که از وجود اولیا و مراقبان دلسوز آغاز می‌شود. نوزادان و خردسالان در محیط‌هایی به شکوفایی می‌رسند که آن را برای اکتشاف جالب می‌بینند، برای آنها ایمن است و افرادی در این محیط‌ها حضور دارند که به نیازهای عاطفی و عقلانی آنها پاسخ مناسب می‌دهند؛ افرادی که برای آنها آواز می‌خوانند، آنها را در آغوش می‌گیرند، با آنها صحبت می‌کنند و برایشان کتاب می‌خوانند. اتصالاتی که به این روش در مغز خردسالان ایجاد می‌شوند، به یادگیری زودتر از موعد منجر نمی‌شوند؛ بلکه ظرفیت‌های لازم برای یادگیری‌های بعدی را فراهم می‌کنند. اگر شکل‌گیری مغز به‌طور مناسب انجام شود، یادگیری‌های بعدی به احتمال زیاد با موفقیت انجام خواهد شد. بازی‌هایی که در این کتاب توضیح داده می‌شوند، به ایجاد ظرفیت‌های لازم در مغز نوزادان و خردسالان زیر دو سال کمک می‌کنند. این بازی‌ها زمینه‌های لازم برای یادگیری‌های کودکان در سال‌های بعد را فراهم می‌آورند، انجام آنها شروعی خوب و قابل اطمینان برای خردسالان است و در عین حال شادی‌بخش نیز هستند!