

هوش عقلانی IQ

هوش عقلانی (۱)

توانمندی فرزندان در جنبه‌های مختلفی قابلیت تقویت دارد، از جمله افزایش هوش و توانمندی‌های شناختی فرزندان، عزت‌نفس خود و خود ارزشمندی، اعتمادبه‌نفس اجتماعی، ثبات روانی و هیجانی و رشد معنوی و اخلاقی و ... در این مقاله، بنابراین داریم که هوش عقلی (منطقی) و چگونگی افزایش بهره هوشی (IQ) و توانمندی‌های شناختی و عقلی در فرزندان پردازیم.

هوش و توانمندی‌های شناختی:

بعضی از مکاتب فکری در گذشته معتقد بودند، می‌توان ضریب هوشی (Iq) را افزایش داد؛ چون جنبه وراثتی دارد و در هرکس از بدو تولد میزان مشخص و ثابتی است، اما امروزه بسیاری از متخصصان بر این عقیده‌اند که هوش قابل تغییر است و می‌توان کودکان را ده تا بیست مَره افزایش داد.

بر اساس جدیدترین یافته‌های منتشره، رشد مغز انسان تا اواخر نوجوانی کامل نمی‌شود و این بدان معناست که تا رسیدن فرزندان به سنین نوجوانی، فرصت افزایش توانمندی‌های ذهنی آن‌ها وجود دارد؛ اما اینکه آیا با این کارها (هوش ذاتی) فرزندان افزایش می‌یابد یا صرفاً سبب (بهبودسازی هوش) می‌شود، بین متخصصان اختلاف نظر است؛ ولی برای ما والدین مهم است که بتوانیم کار کنیم که فرزندانمان هوشمندانه‌تر عمل کنند و کارکرد و توانایی بهتری داشته باشند.

فعالیت‌های توانمندسازی هوش شناختی فرزندان در دو سطح عمل می‌کنند:

۱- فراهم آوردن برنامه‌های آموزشی که سبب ارتقاء برخی ابعاد مهارت‌های هوشی فرزندان می‌شود.

۲- فعالیت‌هایی که به افزایش تحریک ذهنی (ورزش‌های مغزی) تأکید دارد.

راهکارها:

۱- فرزندان را به سمت گفتگوهای درونی تقویت‌کننده، هدایت کنید. گفتگوهای درونی می‌تواند، دربردارنده پیام‌های مثبت یا منفی با محتوای قضاوت، ارزیابی، تحسین، تشویق، انتقاد، خوش‌بینی یا بدبینی باشد. برای مثال اگر دانش‌آموزی قبل از امتحان فکر کند، نمی‌تواند در امتحان نتیجه خوبی به دست آورد، ممکن است واقعاً این‌چنین بشود. گفتگوهای درونی با محتوای منفی سبب شکست و ناکامی می‌شوند؛ اما اگر محتوای مثبت داشته باشد، موجب تقویت خود پنداره مثبت و موفقیت او خواهد شد.

همواره بین ذهن و بدن انسان، رابطه نیرومندی وجود دارد و هر فکری که انسان داشته باشد، در رفتار و بدن و عملکرد او مؤثر است. بسیاری از عملکردهای ضعیف دانش‌آموزان، در مسائل تحصیلی و اجتماعی وجود خودکوی‌های منفی است که

به شکل اضطراب، عدم اعتمادبه‌نفس و خودباوری می‌تواند ظاهر شود؛ هر چند از نظر بهره هوشی در حد نرمال و حتی بسیار باهوش باشد.

۲- به همراه فرزندان تنفس کنترل شده را تمرین کنید:

یکی از مؤثرترین روش‌هایی که سبب تحریک فرآیند ذهنی و افزایش عملکرد شناختی می‌شود، تنفس کنترل شده است. تجربه نشان داده است، این کار به ظاهر ساده بسیار دشوار انجام می‌شود. اگر دانش‌آموزان پیش از امتحان یا انجام تکالیف مدرسه تمرین‌های تنفسی انجام دهند، نتیجه بهتری می‌گیرند و اضطراب در آن‌ها به حداقل ممکن خواهد رسید. تنفس کنترل شده، میزان اکسیژن را در مغز افزایش داده و این امر سبب تقویت حافظه، تمرکز و توانایی‌های حل مسئله می‌شود.

هدف این تمرین، این است که زمان دم و بازدم شما برابر شود تا دچار سرگیجه نشوید یا به نفس‌نفس نیفتید. به فرزندان آموزش دهید که هنگام عمل (دم) تا پنج بشمارند و این کار را هنگام (بازدم) نیز انجام دهند. این چرخ تنفسی را حدود شش مرتبه انجام دهند که در مجموع فقط یک دقیقه وقت می‌گیرد. به آن‌ها یادآور شوید که قبل از امتحان یا انجام سایر تکالیف که نیازمند حل مسئله و یادآوری هستند، این تمرین را انجام دادند. چون به یک‌باره نمی‌توان الگوهای تنفسی را آموخت و توصیه می‌شود، در روز ۸ تا ۱۰ بار انجام شود تا به صورت عادت درآید.

۳- ورزش‌های ذهنی انجام دهید: انجام بازی‌هایی که سبب تحریک ذهن می‌شود، علاوه بر تقویت مهارت‌های کلامی سبب تقویت توانایی تمرکز، ادراک و استدلال نیز می‌شود؛ از جمله این بازی‌ها: شطرنج- حل جدول- حروف متقاطع- مرتب کردن کلمات درهم‌ریخته- بازی با حروف- بازی اسم و فامیل- حل معماهای ریاضی و ...

۴- فرصت تعامل کلامی میان اعضای خانواده را افزایش دهید:

این کار موجب وسعت یافتن خزانه لغات فرزندان می‌شود. در مورد موضوعاتی مثل مدرسه، دوستان، علایق، فعالیت‌هایشان، برنامه‌هایی که دارند، سفرهایی که با هم می‌روید و یا رویدادهای جاری صحبت کنید و این‌گونه تعاملات سبب می‌شود که آن‌ها احساس ارزشمندی کنند و استعدادتر، سازگارتر و باهوش‌تر شوند.

نگارش: حسن زارعیان- مدرس و مشاور خانواده

