

۱۰ بازی خانگی برای تمرین توجه، حافظه کاری و کارکردهای اجرایی

ویژه کودکان ۸ تا ۱۰ سال — حدود ۱۰ دقیقه — قابل اجرا توسط والدین در منزل

تدوین شده بر پایه‌ی اصول روان‌شناسی شناختی و کارکردهای اجرایی — دکتر الناز صالحی پور

مقدمه

توجه، حافظه کاری و مهارت‌هایی مثل کنترل تکانه، انعطاف‌پذیری و برنامه‌ریزی، بخش مهمی از کارکردهای اجرایی کودک هستند؛ مهارت‌هایی که در سال‌های دبستان همچنان در حال رشدند. یکی از راه‌های تمرین این مهارت‌ها، استفاده از بازی‌های کوتاه و هدفمند است؛ بازی‌هایی که کودک را وادار می‌کنند چیزی را به خاطر بسپارد، یک قانون را رعایت کند، قبل از واکنش فکر کند یا چند مرحله را پشت سر هم انجام دهد. در این مجموعه ۱۰ بازی را از فعالیت‌های ساده‌تر شروع کرده‌ایم و به بازی‌هایی رسیده‌ایم که چند مهارت شناختی را هم‌زمان درگیر می‌کنند. قرار نیست کودک در این بازی‌ها «امتحان» بدهد یا همیشه برنده شود. هدف این است که ۱۰ دقیقه با والد بازی کند، فکر کند، اشتباه کند و دوباره امتحان کند.

سطح ۱ تا ۳ — شروع ساده

بازی ۱: زنجیره کلمات

مهارت هدف: حافظه کاری کلامی

والد یک کلمه می‌گوید؛ مثلاً:

سیب

کودک باید کلمه‌ای بگوید که با آخرین حرف آن شروع شود:

سیب ← باران ← نردبان ... ←

حالا قسمت اصلی بازی شروع می‌شود: کودک باید کل زنجیره را از اول به خاطر بیاورد. مثلاً:

سیب، باران، نردبان..

هر بار که توانست، یک کلمه جدید به زنجیره اضافه کنید.

 **چطور سخت‌ترش کنیم؟**

- اول با ۳ کلمه شروع کنید.
- بعد تعداد کلمات را بیشتر کنید.
- در مرحله بعد، به جای فقط تکرار کردن، از کودک بخواهید زنجیره را برعکس بگوید.

بازی ۲: آینه برعکس

مهارت هدف: بازداري پاسخ و انعطاف پذيري شناختي

روبه روی کودک بنشینید و چند حرکت ساده انجام دهید.

مثلاً دست چپتان را بالا ببرید.

کودک باید حرکت آینه‌ای شما را انجام دهد؛ یعنی دست راستش را بالا ببرد.

بعد حرکت‌های مختلف را با سرعت‌های متفاوت انجام دهید.

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

- حرکت‌ها را سریع‌تر کنید.
 - دو حرکت را پشت سر هم انجام دهید.
 - بعد قانون را عوض کنید؛ مثلاً این بار کودک باید همان دست شما را بالا ببرد، نه دست آینه‌ای را.
- این تغییر قانون باعث می‌شود کودک نتواند فقط از روی عادت واکنش نشان دهد و مجبور شود قانون جدید را در ذهنش نگه دارد.

بازی ۳: گنجینه مخفی سه مرحله‌ای

مهارت هدف: حافظه کاری و حفظ توالی

سه دستور پشت سر هم به کودک بدهید.

مثلاً:

«برو کنار پنجره، سه بار بپر، بعد اسم یک حیوان با «م» بگو.»

کودک باید هر سه مرحله را بدون یادآوری مجدد و به همان ترتیب انجام دهد.

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

- از ۲ دستور شروع کنید.
- به ۳ و بعد ۴ دستور برسید.
- در مرحله بعد، یک قانون اضافه کنید؛ مثلاً: «اگر چیزی قرمز دیدی، نباید به آن دست بزنی.»

سطح ۴ تا ۶ — یک پله سخت‌تر

بازی ۴: استاپ-گو

مهارت هدف: بازداري پاسخ و انعطاف‌پذيري شناختي

مهارت هدف: بازداري پاسخ و انعطاف‌پذيري شناختي

یک دسته کارت بازی بردارید.

قانون اول:

● کارت قرمز → دست بزن

● کارت سیاه → هیچ کاری نکن

کارت‌ها را یکی‌یکی نشان دهید و کودک باید طبق قانون واکنش نشان دهد.

وقتی راه افتاد، قانون را برعکس کنید:

● قرمز → هیچ کاری نکن

● سیاه → دست بزن

اینجا دیگر کودک باید جلوی پاسخ قبلی خودش را بگیرد و قانون جدید را اجرا کند.

⬆ چطور سخت‌ترش کنیم؟

سرعت نشان دادن کارت‌ها را بیشتر کنید یا هر چند کارت یک‌بار قانون را عوض کنید.

بازی ۵: نقشه گنج خانگی

مهارت هدف: برنامه‌ریزی، حل مسئله و خودپایشگری

این بار قرار نیست شما برای کودک مسیر طراحی کنید؛ خودش باید طراح باشد.

به او بگویید:

«یک گنج کوچک را جایی در خانه پنهان کن و یک نقشه بکش که من بتوانم با کمک آن پیدایش کنم.»

کودک باید قبل از شروع فکر کند که:

از کجا شروع کنم؟

چه نشانه‌هایی بدهم؟

چطور مسیر را طوری طراحی کنم که قابل انجام باشد؟

بعد والد طبق نقشه پیش می‌رود.

اگر نقشه جواب نداد، با هم بررسی کنید:

«کجای نقشه باعث شد گم بشیم؟»

چطور سخت‌ترش کنیم؟ 

تعداد مراحل را بیشتر کنید یا یک محدودیت اضافه کنید؛ مثلاً:

«نقشه باید حداقل ۵ مرحله داشته باشد.»

بازی ۶: عددها را برعکس کن

مهارت هدف: حافظه کاری فعال

چند عدد پشت سر هم بگویید.

مثلاً:

۳ - ۷ - ۲ - ۹

کودک باید آنها را برعکس بگوید:

۹ - ۲ - ۷ - ۳

اینجا کودک فقط اطلاعات را حفظ نمی‌کند؛ باید آنها را در ذهن نگه دارد و تغییر دهد.

چطور سخت‌ترش کنیم؟ 

۳ عدد → ۴ عدد → ۵ عدد → ۶ عدد

بعد می‌توانید به جای عدد، از ترکیب عدد و کلمه استفاده کنید:

۳ - سیب - ۷ - کتاب

سطح ۷ و ۸ — چند کار هم‌زمان

بازی ۷: ورزش با قانون

مهارت هدف: توجه، بازداري پاسخ و کنترل شناختی

کودک درجا راه برود یا حرکت ساده‌ای مثل پریدن انجام دهد.

حالا شما عددهای مختلف را بگویید:

عدد فرد → پیر

عدد زوج → بایست

کودک باید همزمان که در حال حرکت است، عدد را بشنود، قانون را به یاد بیاورد و پاسخ درست را انتخاب کند.

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

بعد از مدتی قانون را تغییر دهید:

فرد → بایست

زوج → پیر

یا یک قانون سوم اضافه کنید:

عدد ۵ → دست بزن.

بازی ۸: داستان با قانون مخفی

مهارت هدف: انعطاف‌پذیری شناختی، حافظه کاری و پایش قانون

با هم یک داستان بسازید؛ هر نفر فقط یک جمله اضافه کند.

اما یک قانون مخفی وجود دارد.

مثلاً:

هر جمله باید اسم یک رنگ داشته باشد.

کودک از قانون خبر ندارد و باید با توجه به جمله‌هایی که می‌شنود، حدس بزند قانون چیست.

بعد از اینکه قانون را فهمید، باید داستان را ادامه دهد و حواسش باشد که قانون را رعایت کند.

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

یک قانون دوم اضافه کنید.

مثلاً:

هر جمله باید یک رنگ داشته باشد، اما نباید از کلمه «من» استفاده شود.

سطح ۹ و ۱۰ — کارکرد اجرایی در دنیای واقعی

بازی ۹: مدیر پروژه کوچک

مهارت هدف: برنامه‌ریزی، خودپایشگری و حل مسئله

یک کار واقعی و کوچک به کودک بدهید.

مثلاً:

«می‌خواهیم میز شام را برای چهار نفر آماده کنیم.»

اما قبل از اینکه شروع کند، از او بخواهید مراحل کار را روی کاغذ بنویسد.

بعد اجرا کند.

در پایان با هم بررسی کنید:

«کدام قسمت برنامه خوب پیش رفت؟»

«کجا مجبور شدی برنامه‌ات را تغییر بدهی؟»

«اگر دوباره انجامش بدهی، چه چیزی را تغییر می‌دهی؟»

اینجا هدف فقط انجام دادن کار نیست؛ کودک دارد قبل از عمل برنامه‌ریزی و بعد از عمل عملکرد خودش را بررسی می‌کند.

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

یک محدودیت اضافه کنید:

«حالا باید همین کار را با ۳ مرحله کمتر انجام بدهی.»

بازی ۱۰: کارآگاه حافظه

مهارت هدف: حافظه کاری، توجه و بازداری پاسخ

۳ تا ۵ وسیله روی میز بچینید.

مثلاً:

مداد 

عروسک 

پاک‌کن 

کتاب 

به کودک حدود ۱۰ ثانیه فرصت بدهید تا همه چیز را به خاطر بسپارد.

حالا از او بخواهید چشم‌هایش را ببندد.

یک تغییر ایجاد کنید:

- جای دو وسیله را عوض کنید.
- یک وسیله را بردارید.
- یا یک وسیله جدید اضافه کنید.

کودک باید بگوید:

«چه چیزی تغییر کرد؟»

بعد باید ترتیب اولیه را دوباره درست کند.

حالا قانون بازداری را اضافه کنید:

«اگر وسیله قرمز بود، نباید به آن دست بزنی.»

↑ چطور سخت‌ترش کنیم؟

تعداد وسایل را بیشتر کنید، تعداد تغییرات را افزایش دهید یا دو قانون هم‌زمان اضافه کنید.

چند قانون طلایی برای والدین

۱. این بازی‌ها امتحان نیستند.

اگر کودک اشتباه کرد، قرار نیست بگوییم:

«دیدی؟ حواست نبود!»

بهتر است بگوییم:

«اشکالی نداره، یه بار دیگه امتحان کنیم.»

۲. سختی را کم‌کم بالا ببرید.

اگر کودک در یک مرحله مرتب شکست می‌خورد، بازی را کمی ساده‌تر کنید. قرار نیست در هر جلسه رکورد بزند.

۳. ۱۰ دقیقه واقعاً کافی است.

اگر کودک بعد از ۶ یا ۷ دقیقه خسته شد، لازم نیست به زور ۱۰ دقیقه کاملش کنید. کیفیت بازی مهم‌تر از پر کردن زمان است.

۴. هدف، تعامل با کودک است؛ نه اجرای بی‌نقص بازی.

بخندید، نوبت عوض کنید و گاهی اجازه بدهید کودک قوانین بازی را برای شما تعیین کند.

۵. بازی را ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار کنید.

وقتی کودک در یک سطح راحت شد، آن وقت درجه سختی را بالا ببرید.

نکته‌ی مهم

این فعالیت‌ها تمرین مهارت‌های شناختی و کارکردهای اجرایی هستند، نه ابزار تشخیص یا درمان اختلال توجه/بیش‌فعالی. اگر نگرانی جدی درباره توجه یا عملکرد تحصیلی کودک وجود دارد، بازی خانگی جای ارزیابی تخصصی را نمی‌گیرد.

پس حتماً یادمون باشه این فعالیت‌ها ابزار تمرین مهارت‌های شناختی و کارکردهای اجرایی هستند و جایگزین ارزیابی یا درمان تخصصی نیستند. در صورت وجود نگرانی جدی درباره‌ی توجه، رفتار یا عملکرد تحصیلی کودک، مراجعه به متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان توصیه می‌شود.