

کودک فعال، مغز سالم

گنجینه بازی برای متخصصان، والدین و مربیان

از تولد تا شش سالگی

تألیف و گردآوری

دکتر بیتا شلانی

دکتر سعید صادقی

هیئت علمی پژوهشکده علوم اعصابی و مغز دانشگاه شهید بهشتی

بامقدمه‌ای از

دکتر حمیدرضا پوراعتماد



کتاب ارجمند



بیثا شلانی، دکتر سعید صادقی

کودک فعال، مغز سالم

گنجینه بازی برای متخصصان، والدین و مربیان

از تولد تا شش سالگی

فروست: ۲۰۱۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

طراح جلد: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۱، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۴۸-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا نقش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: شلانی، بیثا، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور: کودک فعال، مغز سالم: گنجینه بازی

برای متخصصان، والدین و مربیان از تولد تا شش سالگی /

تألیف و گردآوری بیثا شلانی، سعید صادقی؛ بامقدمه‌ای از

حمیدرضا پوراعتماد.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۴۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: گنجینه بازی برای متخصصان، والدین و

مربیان از تولد تا شش سالگی.

موضوع: مغز-رشد

موضوع: نوزاد-رشد

موضوع: کودکان-روانشناسی

موضوع: بازی‌های کودکان-جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: صادقی، سعید، ۱۳۶۹-

شناسه افزوده: پوراعتماد، حمیدرضا، ۱۳۴۳-، مقدمه‌نویس

بده‌بندی کنگره: BF۷۲۱

بده‌بندی دهویی: ۱۵۵/۴

شماره کتابخانه ملی: ۸۷۱۴۷۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۴۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۷۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....

فصل اول

۱۴	بخش اول: رشد از تولد تا دو سالگی.....
۱۹	بخش دوم: فعالیت‌ها.....
۱۹	فعالیت‌های مناسب تولد تا نیمه ماهگی.....
۴۲	فعالیت‌های مناسب سه تا شش ماهگی.....
۶۱	فعالیت‌های مناسب شش تا نه ماهگی.....
۷۲	فعالیت‌های مناسب نه ماهگی تا یک سالگی.....
۹۵	فعالیت‌های مناسب یک تا یک و نیم سالگی.....
۱۱۰	فعالیت‌های مناسب یک و نیم تا دو سالگی.....

فصل دوم

۱۳۴	بخش اول: رشد از دو تا سه سالگی.....
۱۳۶	بخش دوم: فعالیت‌ها.....
۱۳۶	فعالیت‌های مناسب دو تا دو و نیم سالگی.....
۱۵۲	فعالیت‌های مناسب دو و نیم تا سه سالگی.....

فصل سوم

۱۶۸	بخش اول: رشد از سه تا چهار سالگی.....
۱۶۹	بخش دوم: فعالیت‌ها.....
۱۶۹	فعالیت‌های مناسب سه تا سه و نیم سالگی.....
۱۸۱	فعالیت‌های مناسب سه و نیم تا چهار سالگی.....

در گذشته نه چندان دور، نظریه‌پردازان، بازی کودکان را به منزلهٔ تمرین مهارت‌های دورهٔ بزرگسالی؛ یا بازی را بازآفرینی غیررسمی، نمادین یا اعتباری فعالیت‌های جدی روزانه می‌دانستند. در آن صورت بازی‌هایی مثل هفت‌سنگ، گرگم‌به‌هوا، تپله‌بازی، خانه‌بازی، خاله‌بازی، مَره بازی و لاستیک‌دوانی تمرین و بازنمایی ابعاد از زندگی واقعی و نقش‌های اجتماعی آینده بود. این بازی‌ها، نه تنها محملی برای تمرین مهارت‌های حس-حرکتی؛ مهارت‌های اجتماعی مثل همیاری، همدردی، مسئولیت‌پذیری، ایثار، گذشت و رقابت و حتی عشق ورزیدن بودند، بلکه در جریان آنها مهارت‌های پیچیدهٔ شناختی مثل برنامه‌ریزی، زمان‌بندی، کنترل و نظارت، نظریهٔ ذهن و فهم دیدگاه یا منظر دیگران، در فضای غیررسمی صدها بار تمرین می‌شد. بدین ترتیب دختران و پسران برای پذیرش نقش‌های دوران بزرگسالی که معمولاً متناظر با ویژگی‌های شخصیتی آنها بود، آماده می‌شدند. در جریان همان بازی‌ها، کودکان با هوش‌تر، قوی‌تر و مسئولیت‌پذیر، نقش‌های گروه را به عهده می‌گرفتند و یا حتی نقش‌ها توسط اعضای گروه همسالان به یکدیگر واگذار می‌شد.

نکتهٔ بسیار تأمل برانگیز دیگر آنکه، بازی‌ها تابعی از مراحل رشد و تحول بودند و هر فرد می‌توانست برهه‌های مختلف رشد کودکی تا بزرگسالی را بازی کند. اما مثلاً خانه، همزمان با ماشینی شدن جوامع، گسترش شهرنشینی و خانواده‌های هسته‌ای، کاهش سهم مردم از مساحت کره زمین و گسترش عنان‌گسیخته لوازم دیجیتال در خانه و خانواده، به یکباره طی حدود چهار دهه همهٔ آن سرمایهٔ هزاران ساله از دست رفت و دنیا را با وضعیتی مواجه کرد که در خزانهٔ ژنتیکی بشر وجود ندارد. یعنی بشر تاکنون تجربه نکرده است. امروزه بخش اعظم کودکان و بزرگسالان نقش‌هایشان را در بازی‌های دیجیتال و در مقابل تلویزیون و تبلت تمرین می‌کنند و حتی رابطهٔ والد-کودک با واسطهٔ یک ابزار دیجیتال تسهیل می‌شود. در یک نگاه، شاید تصور شود که دنیای دیجیتال امروز، اقتضا می‌کند کودکان دیجیتالی تربیت شوند تا نقش‌های فردا را به درستی ایفا کنند. این تصور ساده‌انگارانه، ظاهراً متناسب با نظریه‌های کلاسیک بازی نیز هست؛ اما واقعیت این است که رشد دستگاه عصبی و شناختی انسان متکی بر تجربیات فیزیکی، حسی و اجتماعی است. مطالعات متعدد نشان می‌دهند که دست‌کم تا امروز، وسایل دیجیتال و ربات‌ها در بهترین حالت بعنوان دستیار والد، آموزگار و... می‌توانند به صورت محدود عمل کنند و اتفاقاً استفاده افراطی از آنها باعث شروع یا تشدید اختلالات عصبی-رشدی، اعتیاد، اختلالات جسمی، اختلالات خواب و نارسایی در مهارت‌های اجتماعی می‌شود. راه‌گریز از این ورطه چیست؟ نه فضای بازی هست

و نه هم‌بازی. آنچه باقی‌مانده کودکان در خانواده‌های هسته‌ای با خانه‌های کوچک و والدین پردغدغه و چند ابزار دیجیتال که مفری هستند به دنیا‌های دیگر؛ که هم والد تمایل دارد گاهی در آنجا سیر کند و هم کودک. معلوم نیست که این دنیای مجازی راه به کجا می‌برد؟ و آیا کودکان را برای زندگی مؤثر در بیست سال آینده آماده می‌کند؟ چه، اساساً تصویری از شکل زندگی بیست‌سال بعد در اختیار نیست. آنچه مسلم و قطعی است این است که: مواجهه افراطی با دنیا و لوازم دیجیتال، دور شدن از طبیعت و تجربیات اجتماعی و کمبود تعامل والد-کودک، منحل رشد بهنجار است.

تنها راه امید در وهله نخست، افزایش آگاهی والدین نسبت به خطرات دوری گرفتن از طبیعت و موقعیت‌های اجتماعی و بعد تجهیز آنها با بازی‌هایی است که می‌توانند نیازهای رشدی کودکان را تا حدی تأمین کنند. کتاب «کودک فعال، مغز سالم» با همین نگاه توسط جناب آقای دکتر سعید صادقی و سرکار خانم دکتر بیتا شلانی تدوین شده است. آقای دکتر صادقی یک محقق جوان، اما پرتیر و پرسابقه در حیطه مهارت‌های اجتماعی هستند. تدوین برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، ترجمه کتاب داستان‌های اجتماعی، مقالات علمی-پژوهشی متعدد در همین حیطه و در زمینه تأثیر لوازم دیجیتال بر مغز کودکان بخشی از دست‌آوردهای علمی ایشان است. بعلاوه، نگارندگان این اثر دارای مدرج علمی و تجربه کار طولانی با کودکان هستند. این دانش و تجربه باعث شده است که کتاب «کودک فعال، مغز سالم» بسیار مفید باشد و به والدین، مربیان، معلمان، مشاوران، روانشناسان، کارشناسان و متخصصین رشد کودکان پیشنهاد شود. در پایان، از نویسندگان محترم کتاب حاضر که نیاز روز کودکان را به درستی تشخیص داده‌اند و از این راه سهمی در ارتقای کودکان این سرزمین ایفا کرده‌اند کمال تشکر را دارم.

حمید رضا پوراعتماد

مؤسس و رئیس پژوهشکده علوم شناختی و مغز

مدیر مرکز تهران اتیسم

تابستان ۱۴۰۰