

۱۰۱ بازی تمرکزی
برای تقویت تمرکز، توجه، رشد ذهنی و هوش کودکان
(تولد تا ۱۲ سالگی)

مؤلف
باربارا شر

مترجم
الهه حجه فروش
دکتر محمد بهشتیان

(متخصص روانشناسی، استاد دانشگاه علامه طباطبائی، عضو هیئت علمی
پژوهشگاه علوم انسانی، بنیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران)

بهشتیان

انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۹۰

سرشناسه :	شر. باربارا، ۱۹۴۲ - م.
Barbara Sher	
عنوان و نام پدیدآور :	۱۰۱ بازی برای تقویت تمرکز، توجه، رشد ذهنی و هوش کودکان (از تولد تا ۱۲ سالگی) / مولف باربارا شر؛ ترجمه الهه حجه فروش، محمد بهشتیان.
مشخصات نشر :	تهران: بهشتیان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۱۲۰ ص.
شابک :	۳۱۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۸-۴-۱۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: games Attention: ۱۰۱ fun that games easy help ۲۰۰۶C, focusm to learn kids
عنوان گسترده :	صد و یک بازی برای تقویت تمرکز، توجه، رشد ذهنی و هوش کودکان (از تولد تا ۱۲ سالگی).
موضوع :	بازی های آموزشی
موضوع :	دقت در کودکان
شناسه افزوده :	حجه فروش، الهه، مترجم
شناسه افزوده :	بهشتیان، محمد -، مترجم
رده بندی کنگره :	LB۱۰۰۲۸ ب ۱۳۸۹۴
رده بندی دیویی :	۳۷۱/۳۷۲
شماره کتابشناسی ملی :	۹۳۴۵۳۲۲

نام کتاب: ۱۰۱ بازی تمرکزی برای تقویت تمرکز، توجه، رشد ذهنی و هوش کودکان

مولف: دکتر باربارا شر

مترجم: الهه حجه فروش و دکتر محمد بهشتیان

ناشر: بهشتیان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰، قیراژ: ۱۰۰۰، شابک: ۴-۱۴-۶۱۴۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۳۴۰۰ تومان

آدرس سایت (فروشگاه اینترنتی) و ایمیل انتشارات

www.beheshtiy.com info@beheshtiy.com

آدرس سایت و ایمیل دکتر بهشتیان

www.beheshtiy.com info@beheshtiy.com

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۰۱۹۴۵۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات بهشتیان است.

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۷		بخش اول
۱۷		بازیهای ویژه کودکان زیر ۱ سال
۲۱		صورت مرا دنبال کن
۲۴		بازی با زبان
۲۶		افتخار به داشتن دست ها
۲۹		جوراب روی بطری
۳۰		بهترین جفجه
۳۳		تمرینات اولیه
۳۷		سرگرمی های دیداری
۳۹		بغل کردن عاشقانه
۴۲		می تونی چیزی که من می شنوم را بشنوی؟
۴۴		تولدت مبارک
۴۶		اسباب بازی های آویزان
۴۹		پرتاب کردن از بالای صندلی بلند
۵۱		یخ های قالبی روی سینی
۵۳		اگر صدمه نمی زنه پس یه اسباب بازی

- ۵۶ نور چراغ قوه در تاریکی
- ۵۷ چیه بیرون؟
- ۶۰ کجا رفت؟
- ۶۳ بخش دوم
- ۶۳ بازی های ویژه کودکان ۱ تا ۳ سال
- ۶۵ دستبند برگ
- ۶۷ جادوی آب
- ۶۹ پر معلق را دنبال کن
- ۷۱ بازی ضربه زدن
- ۷۲ توپ پینک پونگ و قوطی قهوه
- ۷۳ قایم کردن اشیاء
- ۷۴ بازی حواس
- ۷۷ این چه صداییه؟
- ۷۸ رادیو شوید
- ۸۰ روسری را بگیر
- ۸۱ یک نامه برات اومده
- ۸۲ شکار آهن ربا
- ۸۵ در بطری را ببند
- ۸۶ اوه- اینو بو کن!
- ۸۸ در جوراب چیه؟
- ۹۱ بخش سوم
- ۹۱ بازی های ویژه کودکان ۳ تا ۶ سال
- ۹۳ داستان من، بهترین داستانه
- ۹۵ دیدگاه های مختلف
- ۹۷ هنر دونفره
- ۹۹ تمرین ضربه زدن
- ۱۰۰ کتاب اتفاقات
- ۱۰۲ درس هایی از صخره ها

۱۰۵	مهمانی چایی در هم بر هم
۱۰۷	زمان تجدید قوا
۱۱۱	سایه بازی
۱۱۲	دست روی دست
۱۱۴	یویوی مکزیکی
۱۱۶	بازی های مانته سوری
۱۲۰	شکار هیولا
۱۲۱	نقاشی کردن جهان
۱۲۳	هدایای عالی
۱۲۸	صداهای درست
۱۲۹	چور کردن کلمات
۱۳۳	بخش چهارم
۱۳۳	بازی های ویژه کودکان ۶ تا ۱۲ ساله
۱۳۶	به هر چیزی که می توانید بپردازید
۱۳۷	پشت نویسی
۱۳۸	پرورش علاقه
۱۴۱	بی قراری متمرکز شده
۱۴۳	حدس بزن چند سالشه؟
۱۴۵	چطور به نظر میای؟
۱۴۶	اسم اصوات
۱۴۷	هدایتگر
۱۴۹	گزارش پلیس
۱۵۰	حلقه ای از طناب
۱۵۲	جعبه فکر
۱۵۴	ذهن من یک صفحه تلویزیون است
۱۵۶	کاغذ های اضافی
۱۵۸	عروسک های سیب زمینی
۱۶۰	تطابق حسی

۱۶۲	 نقاشی روی کاشی
۱۶۳	 برنامه ریزی وارونه
۱۶۵	 زدن به شست پا
۱۶۶	 هنر خلال دندان

www.ketab.ir

درباره ۱۰۱ کتاب برتر تربیت فرزند

کتابی که پیش رو دارید یک جلد از مجموعه کتاب های "۱۰۱ کتاب برتر تربیت فرزند" انتشارات بهشتیان است. در هر یک از این کتاب ها به یکی از مسایل و مشکلات مربوط به تربیت کودک و نوجوان پرداخته شده و سعی شده است کتاب هایی برای انتشار انتخاب شوند که سه ویژگی ۱- سادگی و قابل فهم بودن، ۲- کاربردی بودن و ۳- انطباق با اصول و آخرین یافته های علم روانشناسی را داشته باشند. اکثر کتاب های این مجموعه جزو بهترین و پرفروشترین کتاب ها در حوزه تربیت کودک و نوجوان هستند. تحقیقات متعدد نشان داده است که در اکثر موارد مطالعه کتاب مناسب می تواند بسیاری از نیازها و مشکلات والدین در حوزه تربیت فرزند را برطرف کند. بر همین اساس، انتشارات بهشتیان اقدام به انتشار کتاب های مناسب در تمامی حوزه های مربوط به تربیت فرزند کرده است. امید است که این کتاب ها بتواند گامی هر چند ناچیز در جهت ارتقا سلامت روان جامعه بردارد.

در صورتی که پس از مطالعه این کتاب یا کتاب های دیگر این مجموعه به سوال یا مشکلی برخورد کردید، می توانید به سایت دکتر

بهشتیان به آدرس www.beheshtian.ir مراجعه فرمائید. در این سایت امکان مشاوره اینترنتی با دکتر بهشتیان وجود دارد. همچنین باعث مباحثات است اگر پیشنهادات و انتقادات خود را درباره این کتاب و دیگر کتاب های انتشارات بهشتیان به آدرس info@beheshtian.ir ارسال کنید.

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی

بنیانگذار مشاوره اینترنتی در ایران

www.ketab.ir

مقدمه

اگر می خواهید توجه کودکان را جلب نمایید ابتدا باید. علاقه ی آنها را برانگیرید. در این کتاب من به شما نشان می دهم که چگونه توجه کودکان را با بازی های جالب و دوست داشتنی جلب نمایید و چگونه به آنها کمک کنید که قدرت تمرکز و توجه خود را به گونه ای که بتوانند در سراسر زندگی از آن بهرمند شوند افزایش دهند.

هر کس به چیزی توجه دارد. اینکه آن چیز چیست و چه مدتی توجه فرد را به خود جلب می کند از فردی به فرد دیگر متفاوت است. دو نوع توجه وجود دارد. یکی آزاد و کلی است؛ شما یک نگاه اجمالی به جوانب مختلف چیزهای موجود در اطراف خود می کنید. توجه آزاد یک ادراک کلی از محیط در اختیار شما قرار می دهد. فکر کنید که در یک میهمانی هستید. شما از حال و هوای کلی میهمانی با مشاهده رفتارهای مهمان ها و همچنین اصوات و بوها و صحنه های مختلف آگاهی پیدا می کنید. توجه شما روی بسیاری از چیزها متمرکز می شود تا یک حس کلی از آنچه در حال وقوع است به شما بدهد و یا مثلا وقتی دوچرخه سواری می کنید شما می توانید به فرمان دادن، رکاب زدن و ترفیک دور و بر خود توجه کنید در حالی که همزمان از نسیمی که به موهایتان می خورد هم لذت می برید.

نوع دوم، توجه متمرکز است. شما برای مدت طولانی روی یک چیز خاص متمرکز می شوید. توجه متمرکز نیازمند انتخاب فعال و آگاهانه ی

بخشی از اطلاعات است و طی آن شما به جزئیات به صورت تک تک توجه می کنید نه اینکه همه را به صورت کلی و اجمالی ببینید. توجه آزاد درست مثل یک چراغ پر نوری است که از بالا نور افشانی می کند اما توجه متمرکز شبیه چراغ قوه است که فقط روی یک نقطه متمرکز می شود و در هنگام انجام کارهایی مثل دنبال کردن یک دستورالعمل، نوشتن متن و یا حل جدول به کار می آید.

هر انسانی به هر دو نوع توجه نیازمند است. توجه آزاد، اطلاعات زیاد و سریعی از محیط به ما می دهد و باعث ایجاد خلاقیت می شود چرا که باعث می شود ما به ارتباطات بین چیزها توجه کنیم و نمونه های جدید ایجاد نماییم. این تلاش خلاق به ما کمک می کند که راه های جدید برای دیدن چیزهای قدیمی بیابیم.

هنگامی که توانایی تبدیل تمرکز آزاد به تمرکز متمرکز را پیدا کنیم توانایی انجام بسیاری از کارها را پیدا خواهیم کرد. بارزترین نشانه کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی توجه کردن به همه چیز بدون پالایش آنهاست. در حالی که سایر کودکان توجهشان به معلم است. کودک دارای اختلال بیش فعالی به بال زدن مگس داخل کلاس، به پرندۀ ای که روی درخت بیرون از پنجره در حال بال زدن است، صدای بچ آخر کلاس و شکاف موجود در سقف توجه می کند.

مادر یکی از بچه هایی که بازی های این کتاب را با فرزندش انجام داده است می گوید یکی از خصوصیات فرزند من این است که به چیزهایی توجه می کند که هیچ کس توجهی به آنها ندارد و بین چیزهایی که می بیند ارتباطاتی برقرار می کند که هیچ کس حتی به آنها فکر هم نمی کند.

و همانطور که توماس آرمسترانگ در کتاب خود "افسانه ی بچه های دارای اختلال بیش فعالی" می گوید: کودکان مبتلا به بیش فعالی در موارد

زیادی بی قراری نشان نمی دهند یکی از مادران این کودکان می گوید: کودک من هنگامی که فیلم مورد علاقه خود را می بیند و یا هنگامی که سرگرم آزمایش قسمتهای داخلی یک قفل است می تواند مدت زمان زیادی تمرکز کند. در مورد این بچه ها همچنین مشخص شده است که آنها هنگامی که فعالیت مورد علاقه ی خود را انجام می دهند و یا هنگامی که با بزرگتر خود یک فعالیت مشترک انجام می دهند مدت زیادی می توانند به خوبی تمرکز داشته باشند.

همانطور که دکتر مل لوین در کتابش به نام "ذهن در لحظه" می گوید: کارهای درست و زمان هایی که تمرکز دارند بیش از زمان هایی است که کار اشتباه می کنند یا تمرکز ندارند. لوین کودکانی را دیده است که قدرت تمرکز کمی دارند ولی به مرور بر این مشکل خود غلبه کرده اند و به بزرگسال لایقی تبدیل شده اند. او می گوید "من معتقدم که این بچه ها از نوع انسان های ماجراجو هستند نه مجاوز ... چه اشتباه بزرگی است که به سادگی فرض کنیم همه ی این بچه ها خراب کار هستند. بعد از سال های زیاد کار کردن با این افراد، بزرگسالانی را دیده ام که علی رغم داشتن مشکل بیش فعالی در کودکی در آینده به فرد موفق تبدیل شده اند. ما باید این بچه ها را در آن موقعیت ها ببینیم.

اغلب ما ترکیبی از توجه و تمرکز آزاد و متمرکز را در زندگی به کار می بریم. همه ما از اینکه یاد بگیریم چگونه در هر یک از این زمینه ها خود را تقویت کنیم خرسند می شویم. هدف این کتاب تقویت توانایی تمرکز و توجه برای کودکان است. توانایی تغییر سریع بین توجه آزاد و توجه متمرکز مهارت مفیدی است که هر کس می تواند آن را یاد بگیرد و تقویت نماید.

این کتاب به ۴ بخش تقسیم شده است.

در بخش اول بازی های مربوط به نوزادان و کودکان زیر ۱ سال ارایه شده است. بسیار خوب است که مهارت های توجه آزاد و متمرکز را از دوران نوزادی به فرزندان خود یاد بدهیم. همان زمانی که آنها از رشد مغزی سریعی برخوردارند. در طول این زمان مغز کودکان در حال گسترش سیناپس های عصبی فراوان است و کودک پذیرای هر نوع تجربه ای است. بازی های فراوانی در اینجا ذکر شده است که به شما کمک می کند مهارت های تمرکز کودک خردسال خود را تقویت نمایید.

در بخش دوم بازی های مربوط به کودکان پیش دبستانی ارایه شده است. در این بخش بازی های فراوانی برای کودکان پیش دبستانی ارائه شده است که آنها را برای توجه و تمرکز کردن روی جزئیات تشویق می کند. هرچه ما بیشتر به جوانب متفاوت موقعیت ها توجه کنیم مدت زمان بیشتری تمرکز خواهیم داشت. در مورد تجاری که داشته اید فکر کنید. به عنوان مثال، اگر کسی به شما گل های وحشی متنوعی را نشان دهد، احتمالاً بیشتر علاقمند به توجه و تمرکز کردن روی آن گل ها هستید و دفعه ی بعدی که برای قدم زدن به جنگل می روید به دنبال آنها می گردید. آگاهی از جزئیات در زندگی دامنه ی توجه شما را افزایش می دهد.

در بخش سوم کتاب بازی های مربوط به کودکان دبستانی ارایه شده است. در این بخش برای کودکان دبستانی بازی هایی ارائه شده است که برای آنها جدید و تازه می باشند. نوآوری و تازگی، سطح برانگیختگی فرد را بالا می برد در نتیجه تمرکز او را افزایش می دهد. به منظور یادگیری، همه ما باید به سطح معینی از برانگیختگی برسیم. اگر سطح برانگیختگی خیلی پائین باشد ما برای توجه کردن انگیزه ای نداریم و احساس خواب آلودگی می کنیم و اگر سطح برانگیختگی خیلی زیاد باشد ما نیز بسیار بی قرار می شویم. چنین تصور می شود که کودکان بیش فعال درصدد بالا

بردن سطح برانگیختگی خود هستند زیرا آنها علاقه کمی به کارهای روزانه دارند. نوآوری و تازه گی، علاقه ی آنها را افزایش می دهد و به تمرکزشان کمک می کند نیاز آنها به نوآوری توضیحی است بر اینکه چرا آنها نهایت تلاش خود را در مدرسه هایی انجام می دهند که بر کارهای عملی و پروژه های دست ساز مبتنی بر همکاری تأکید می ورزند.

انجام این بازی ها باعث افزایش اعتماد به نفس کودکان می شود چراکه به آنها نشان می دهد که از توانایی تمرکز و توجه برخوردارند. همچنین این بازی ها کودکانی که تمرکز محدودی دارند را آموزش می دهد تا بتوانند توجه و تمرکزی آزاد نسبت به همه ی چیزهای اطراف خود داشته باشند.

کار نیکو کردن از پر کردن است و از آنجایی که روش های جالب و لذتبخش یادگیری را آسان می کند، همه ی این بازی ها یک فاکتور مشترک دارند و آن لذت و سرگرمی است.

ساندرا ریف پس از مصاحبه با تعداد زیادی معلم در کتابش "چگونه به کودکان بیش فعال و دارای اختلال نقص توجه آموزش دهیم" آورده است: "اگر این کودکان شاد باشند و احساس خوبی در مورد خودشان داشته باشند یاد خواهند گرفت!"

انجام این بازی ها چیز دیگری را هم در بر دارد که برای کودکان ارزشمند است و آن توجه شماست. بخاطر بیاورید چه احساسی در زمان بچگی خود زمانی که یک بزرگتر برای شما وقت صرف می کرد تا با شما بازی کند داشتید؟ آن بازی ها، این حس را به شما می داد که شما مهم هستید. به عنوان یک درمانگر حرفه ای که در حدود ۳۵ سال با همه نوع کودکی کار کرده ام، دریافته ام وقتی که به آنها توجه می شود توانایی های

آنها شکوفا خواهد شود. علاوه بر این بازی های این کتاب می تواند لحظات خوشی را برای شما و فرزندتان فراهم کند.^۱

www.ketab.ir

^۱ - کتاب اصلی شامل ۱۰۱ بازی است، اما برخی از بازی ها به دلیل جذاب نبودن و غیرقابل اجرا بودن آن برای کودکان ایرانی حذف شده اند (ناشر)