

## كيف تساعدك طفلك على تطوير ذكائه؟

2020-08-27 مروة الاسدي

الذكاء يعتبر أيضا من الصفات الموروثة رغم ذلك يمكن للوالدين المساهمة بشكل كبير في تطوير ذكاء الأطفال لكي يقودهم إلى النجاح سواء في المدرسة أو الحياة ككل؟ ولكن كيف يمكن تحسين ذكاء الطفل وما مدى نجاح ذلك علميا؟

يرغب الكثير من الناس في أن يصبح أطفالهم متميزين وأذكياء. ويمكن في الوقت الحالي إجراء اختبار الذكاء للأطفال وهم بأعمار مبكرة جدا. وعلى الرغم من أن هذه الاختبارات غير دقيقة وقد تكون نتائجها محض صدفة، لكنها قد تظهر ميلا واضحا للذكاء عند الأطفال.

وقدم الخبراء أربع استراتيجيات لتطوير استخدام الذكاء عند الأطفال وهي: القراءة: إن اللغة هي مفتاح الذكاء، لأننا يمكننا أن نخلق تصوراتنا عبر اللغة وتتيح لنا التفكير في المحتويات المعقدة والتعبير عن أفكارنا وفهم العالم بصورة أسهل.

الاتصال المبكر للأطفال مع أقرانهم في السن: التواجد مع الأقران في السن يعزز العملية الإدراكية للأطفال، إذ يمكنهم مشاركة اهتماماتهم أثناء اللعب وتجربتها سوية.

الرضاعة الطبيعية: حليب الأم مفيد لنمو الدماغ، فحسب دراسة علمية أجريت في البرازيل ، ارتفعت نسبة الذكاء عند الذين حصلوا على رضاعة طبيعية بنحو أربع درجات عمن لم يحصلوا على الرضاعة الطبيعية. وذكر العلماء أن الأحماض الدهنية في حليب الأم مسؤولة عن هذا التطور الإيجابي. وتلعب هذه الأحماض دورا مهما في تطور الدماغ.

الثناء: أحد العوامل التي لا تؤثر بشكل مباشر على الذكاء لكنها تساعد على التعلم هي مسألة الثناء على الأطفال. لأن الطفل يجب أن يحفز أو يكافئ على أي جهد يقوم فيه، فيما أشار موقع "نويرو ناشن" العلمي إلى أنه يمكن تحسين القدرة الذكائية من خلال التدريب المنتظم. وخاصة عبر الألعاب

الخاصة. مع ذلك يجب أن يكون المرء حذراً للغاية وخاصة مع الأطفال الصغار، لأن التعلم والتشجيع المفرط ليس مفيداً دائماً للطفل وقد يأتي بنتائج عكسية، وخاصة أن الأطفال يستغرقون الكثير من الوقت للتعلم وإتقان اللغات وتعلم التفكير المنطقي. وعند بعض الأطفال قد يكون الدماغ لم يتم نموه بصورة كاملة.

وذكر الموقع أنه حتى العالم الكبير آينشتاين بدأ التكلم بصورة متأخرة، لكن ذلك لم يمنعه من أن يصبح أحد عباقرة العالم. إذ أن التأخير في التعلم ليس دائماً علامة على انخفاض مستوى الذكاء. بل أن الأهم من ذلك هو أن يكون للأطفال الدافع للتعلم وحب الاستمتاع به.

## نمو الطفل في أحضان الطبيعة يرفع معدل ذكائه

أظهرت نتائج دراسة أجرتها جامعة هاسلت البلجيكية أن الأطفال الذين يتربون وسط الطبيعة أكثر ذكاءً من نظرائهم الذي ينشؤون في الأماكن الأقل خضرة، إذ تلعب الطبيعة تلعب دوراً هاماً في رفع مستوى ذكاء الطفل وجعله أقل عدوانية، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة: هناك أدلة كثيرة على وجود ارتباط بين البيئات الخضراء وقدراتنا المعرفية، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة: "هناك أدلة كثيرة على وجود ارتباط بين البيئات الخضراء وقدراتنا المعرفية".

توصلت دراسة إلى أن الأطفال الذين تربوا في أحضان الطبيعة أو في حديقة كبيرة أذكى من الأطفال الذين تربوا في المناطق الأقل خضرة أو أكثر مدنية؛ إذ أن الطبيعة تلعب دوراً هاماً في نسبة ذكاء الطفل وتقلل من السلوكيات غير الطبيعية أو التي يصعب التعامل معها.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجرتها جامعة هاسلت بلجيكا على أكثر من 600 طفل تتراوح أعمارهم بين 10 - 15 عاماً أن زيادة الخضرة في الحي الذي يقيمون فيه بنسبة 3 في المائة، أدت إلى رفع درجة معدل الذكاء لديهم بواقع 2.6 نقطة.

كما كانت مشاكل الانتباه أو السلوك العدواني أقل وضوحاً عند نظرائهم في البيئات الأقل خضرة. وقد لوحظ هذا التأثير في كل من المناطق الغنية والفقيرة، ووفقاً للباحثين، لم يكن للوالدين أو

المستوى التعليمي أي علاقة بهذه النتائج. بحسب ما نشره موقع صحيفة (فيلت) الألماني.

وتدل الدراسة على أن المساحات الخضراء تعمل على تحسين جوانب مختلفة من التطور المعرفي لدى الأطفال، غير أن هذا هو البحث الأول لفحص معدل الذكاء. وقد يكون السبب مرتبطاً بانخفاض مستويات التوتر، والمزيد من اللعب والتواصل الاجتماعي، وقال تيم ناورو، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة: "هناك أدلة كثيرة على وجود ارتباط بين البيئات الخضراء وقدراتنا المعرفية". ويقدم تيم ناورو مقترحات ملموسة في هذا الشأن: "أعتقد أنه يجب على المخططين المدنيين أن يكونوا أكثر اهتماماً بالاستثمار في المساحات الخضراء، لتأمين بيئة مثالية يمكن للأطفال من خلالها تطوير قدراتهم"، بحسب ما نشره موقع صحيفة "غارديان" البريطاني.

## اهتمام الطفل بالديناميات دليل على ذكائه

تتعدد اهتمامات الأطفال وتختلف منذ مرحلة مبكرة. ومنذ العام الثاني يظهر لدى غالبيتهم اهتمام أكبر بموضوعات معينة. ويرى خبراء أن اهتمام الأطفال بعالم الديناميات دليل على ذكائهم. كيف ذلك؟

عندما يصل غالبية الأطفال إلى المرحلة العمرية بين سنتين إلى ست سنوات يظهر لديهم ما يسميه المتخصصون "بالاهتمام الشديد"، ويقصد بذلك التركيز على موضوع معين وبشكل متواصل كعالم الحيوانات أو ظواهر طبيعية كالبراكين أو حتى الديناميات، التي تغري الأطفال كثيرا ويريدون معرفة تفاصيل أدق عنها، مثلا: أين كانت تعيش ولماذا اختفت وماذا كانت تأكل؟ الخ.

وبينما تهتم الفتيات بالألعاب المتربطة بالخيال (كقصص الأميرات مثلا)، يهتم الأولاد بمعرفة الكثير من المعلومات حول أشياء وظواهر معينة ولا يكفون عن طرح أسئلة محرجة على آباء لأنهم لا يستطيعون الإجابة عليها بما يشبع فضول الطفل: مثلا لماذا اختفت الديناميات؟، وحسب الخبراء فإن اختيار الأطفال للموضوع الذي يثير "اهتماماتهم الكبيرة" يتم بشكل مستقل تماما عن اهتمامات الوالدين. نظرا للعطش الكبير للمعرفة، حسب ما جاء في تقرير موقع المنوعات الألماني "برغيته".

وأكد مربون خبراء أن الأطفال الذين يهتمون بشكل كبير بالديناصورات وعالمها يتمتعون بقدر أكبر من الذكاء، لأن ذلك يتيح لهم القدرة على معالجة المعلومات وعلى التركيز. ويساعد هذا الاهتمام باكتساب الخبرات على البحث التلقائي، ما يساعد الأطفال ويمنحهم مزايا كبيرة أثناء الالتحاق بالمدرسة.

وينصح الخبراء الآباء بدعم أطفالهم خصوصاً الذين لم يتعلموا القراءة بعد. ويعتبر المتخصصون دعم الآباء مهماً جداً للحفاظ على اهتمام وفضول الأطفال. ومن بين الأنشطة التي تساعد على ذلك قراءة الكتب غير الخيالية للأطفال ومشاهد الأفلام الوثائقية معهم؛ إضافة إلى مرافقتهم إلى المتاحف. والأهم من ذلك مشاركة الأطفال الحديث وإظهار الاهتمام بالأسئلة التي يطرحونها، حسب تقرير موقع "برغيته".

## كذب الأطفال مؤشر على ذكائهم وقوة ذاكرتهم

خلصت نتائج دراسة علمية حديثة إلى أن الأطفال الذين يكذبون هم في الغالب أكثر ذكاءً من أقرانهم الذين يقولون الحقيقة. ويبرر الباحثون ذلك بأن الكذب يحتاج للكثير من الذكاء والخيال. كيف ذلك؟

يلجأ بعض الناس للكذب في الكثير من الحالات، ويكذب الكبار في المتوسط بمعدل 200 مرة في اليوم. لكن دلالة الكذب عند الكبار تختلف عن ما هو عليه الحال عند الأطفال. فحسب الدراسة التي قام بها الطبيب النفسي تريسي ألواي من جامعة نورث في فلوريدا فإن الكذب "يعد مؤشراً على ذكاء الأطفال".

وشارك في هذه الدراسة 135 طفلاً تبلغ أعمارهم بين 6 و7 سنوات وتم نشر نتائج هذه الدراسة في مجلة "علم النفس التجريبي للأطفال". وفي هذه الدراسة تم توزيع أوراق اللعب على الأطفال وفسح لهم المجال لاختلاس النظر في أوراق منافسيهم، ولم يكونوا يعرفون بأنهم مراقبين بواسطة كاميرا خفية. وبعدها سأل المشرفون على التجربة الأطفال هل كانوا ينظرون إلى أوراق منافسيهم أم لا؟ واستنتج الباحثون أن الأطفال الذين اعترفوا بذلك، هم أقل ذكاءً من الأطفال الذين كذبوا

ونفوا الأمر، نقلاً عن الموقع الإلكتروني للمجلة الألمانية "فوكوس"، وبالنسبة للباحثين فإن الكذب يتطلب درجة كبيرة من الذكاء، لأن الكذاب يحتاج لذاكرة قوية وإلى الخيال الواسع. وبالنسبة للأطفال الذين يتمتعون بذاكرة قوية يمكنهم تبرير الكثير من الأشياء بالكذب ويعرفون كيف يخرجون من الورطة التي سقطوا فيها.

وتوصي موريتز داوم الباحثة المتخصصة في علم النفس التنموي بجامعة زوريخ بعدم "تذمر الآباء من أطفالهم لما يكذبون ومعاقبتهم على ذلك". فلما يعرف الأطفال أنهم لن يعاقبوا على سلوكياتهم يقولون الحقيقة. ولما يعاقبون تظهر لديهم المخاوف من اكتشاف الحقيقة فيما بعد، ما يدفعهم إلى الابداع في الكذب، وهو ما يمكن أن يتحول إلى حالة مرضية وعادة في مرحلة المراهقة، نقلاً عن موقع "إذاعة وتلفزيون وسط ألمانيا"، ورغم أن الكذب يمكن أن يكون مؤشراً على الذكاء، ينصح الخبراء الآباء بأن يكونوا قذوة لأبنائهم ويعودونهم على قول الحقيقة حتى ولو كانت مرة.

## الذكاء العاطفي سر نجاح الطفل مستقبلاً

أثبتت دراسات عديدة أن تدريب الطفل على استقبال المشاعر المختلفة والاستجابة لها، يزيد من فرص نجاحه في الحياة العملية والشخصية مستقبلاً. ويمكن تدريب البالغين أيضاً على تنمية هذه المهارة، تزيد المشروعات الاجتماعية والتربوية في العديد من دول العالم، والتي تركز على تنمية ما يعرف بالذكاء العاطفي للأطفال، اعتماداً على فكرة أن الأشخاص الذين ينعمون بالتوازن العاطفي هم الأكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة العملية الحديثة مستقبلاً، وخلصت دراسات أمريكية عديدة إلى أن الأشخاص الذين يعرفون طبيعة مشاعرهم ومشاعر الآخرين أكثر قدرة على حل المشكلات المعقدة وتحقيق النجاح على المستوى المهني والشخصي. وبدأ مصطلح "الذكاء العاطفي" في الانتشار خلال تسعينيات القرن الماضي، بعد أن أطلقه عالم النفس الأمريكي جون ماير، ثم تطور استخدام المصطلح لوصف القدرة على فهم مشاعر النفس والآخرين والتأثير عليها.

وتوضح تانيا زينجر، من معهد ماكس بلانك لعلوم الإدراك والأعصاب في مدينة لايبزغ الألمانية، أهمية تنمية الذكاء العاطفي، مضيفة في تصريحات لصحيفة "دي فيلت": "الشعور بالآخر يعزز قيم التعاون والتعايش السلمي واهتمام الفرد بالمجتمع"، وتعتمد فكرة تنمية الذكاء العاطفي لدى

الطفل على معرفة البيئة المحيطة واستكشافها والابتعاد قدر الإمكان عن التلفزيون كوسيلة للتعرف على محيط الطفل. وتتعدد أشكال المشاريع التي تعمل على تنمية الذكاء العاطفي للطفل، ومن بينها مشروع قائم على مسرح العرائس، التي يتولى الأطفال تحريكها والتعبير من خلالها عن حالات شعورية مختلفة.

ومن المفارقات أن بعض الدراسات أرجعت الأزمة الاقتصادية الأخيرة إلى وجود أشخاص لا يتمتعون بالذكاء العاطفي في المواقع الاقتصادية القيادية. وأدركت الكثير من الشركات هذا الخلل وألحقت قياداتها في دورات لتنمية الذكاء العاطفي، تركز على كيفية الشاء على الموظفين وتحفيزهم وتقديم النقد بشكل بناء.

وتعتبر الولايات المتحدة من أكثر الدول المهتمة ببرامج تنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال في المدارس، إذ يقول القائمون على هذه الأنشطة أن كل دولار يستثمر في هذه المجال سيعود بـ11 دولار على المجتمع بعد ذلك.

وتتركز دورات تنمية الذكاء العاطفي على الأطفال وكذلك على الآباء والأمهات لتنمية هذه القدرة لدى الطفل. وفي هذا السياق، يشدد الخبراء على أهمية الاستجابة السريعة لاحتياجات الطفل خلال شهور عمره الأولى، لأن هذا يعزز من شعور الطفل بالثقة بشكل عام، لكن هذا لا يعني بالطبع التدليل الزائد خلال سنوات العمر الأولى.

ويحذر الخبراء، وفقاً لتقرير صحيفة "دي فيلت"، من الآباء والأمهات الذين يتأرجحون بين التدليل الزائد والعقوبات الصارمة لأن هذا يهز مشاعر الطفل بثقة، ويؤدي لفقدانه للتوازن العاطفي.

ويحمل الخبراء وسائل التكنولوجيا الحديثة مسؤولية ما يسمى "الفقر العاطفي"، فمن يجلس طويلاً أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر، لا يجد الوقت الكافي لتنمية مشاعره تجاه الأهل والأصدقاء، فالتواصل عبر المواقع الاجتماعية مثل "فيسبوك" يفتقر للعمق العاطفي وبالتالي فلا يمكن أن يصبح البديل عن التواصل الشخصي بين الناس.

## نقص اليود يقلل من ذكاء الأطفال

كشفت دراسة حديثة أن نقص اليود لدى الأطفال يقلل من نسبة ذكائهم. القائمون على الدراسة أشاروا إلى أن نصف الأطفال حديثي الولادة في أوروبا يعانون من نقص اليود ويطالبون الساسة بالتحرك.

أظهرت نتائج دراسة حديثة أن قرابة 50 بالمائة من حديثي الولادة في أوروبا يعانون من نقص بسيط في اليود. كما أشارت الدراسة التي أعدها علماء أوروبيون ضمن مشروع "EUthyroid"، الذي يموله الاتحاد الأوروبي، إلى أن المادة تكتسب أهمية كبرى في تطوير الذكاء لدى الأطفال والمراهقين، وأن نقصها يساهم بشكل مباشر في التقليل من معدل الذكاء لديهم، الدراسة أشارت أيضاً، إلى أن نقص اليود عند الأطفال تنتج عنه أعراض وخيمة في المستقبل لا تؤثر عليهم كأفراد فقط، وإنما تأثيره قد يمس اقتصاد دول بأكملها نتيجة انخفاض القدرات المعرفية لدى الأطفال، وبالتالي مستوى الذكاء الذي يمكنهم الاعتماد عليه لتطوير مجالات عديدة في بلدانهم، منها: الاقتصاد.

وقد دعا العلماء إلى تبني سياسات تعالج نقص اليود على أوسع نطاق ممكن في أوروبا، خصوصاً عند الأمهات الحوامل اللواتي يحتجن كثيراً إلى هذه المادة، حسب النتائج التي قدمتها الدراسة، من خلال "إعلان كراكوف"، وهو مشروع يموله الاتحاد الأوروبي لغرض دراسة الحاجة إلى اليود في دول الاتحاد.

وكشف الإعلان الصادر في 18 أبريل/ نيسان 2018، أن حاجة النساء لهذه المادة تزداد خلال فترة الحمل، إذ لا تحوي الأغذية المتناولة يومياً الكمية اللازمة من اليود بالنسبة للحوامل. كما أظهرت الدراسة نفسها أن نقص اليود المعتدل عند الأمهات يؤدي إلى حصول خلل في نسب الذكاء (IQ) لدى الطفل. هذا الإطار، دعا العلماء من خلال "إعلان كراكوف" صانعي السياسة وقادة الرأي العام وكل الجهات الأخرى إلى عدم تجاهل هذه النتائج العلمية، والعمل على خلق استراتيجيات وبذل مجهود أكبر للوقاية من نقص اليود، وبالخصوص في أوروبا.



## تناول السمك يؤثر على نوم وذكاء الأطفال!

كشفت دراسة أن الأطفال، الذين يتناولون الأسماك يتحسن مستوى ذكائهم ونوعية نومهم، وذلك لاحتواء السمك على نسبة مرتفعة من أحماض الأوميغا 3 المهمة لصحة الدماغ، فضلاً عن بروتينات ضرورية أخرى.

يلعب نوع الغذاء دوراً مهماً في تزويد الجسم بالطاقة، بالإضافة إلى دوره في تغذية الدماغ وتقوية الذكاء. إذ كشفت دراسة حديثة أن السمك، الذي يعرف بأهميته الغذائية الكبيرة، لاحتوائه على مستوى عالٍ من أحماض الأوميغا 3، والبروتينات الخالية من الدهون، من شأنه أن يحسن مستوى ذكاء الطفل، فضلاً عن مساهمته بحل المشكلة اليومية التي يعاني منها الآباء في محاولة إقناع صغارهم بالخلود إلى النوم.

وقد وجد باحثون من جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأميركية، أن هناك علاقة بين نوعية نوم الأطفال وتغذيتهم. واقترحوا على الأهالي الانتباه إلى نوعية غذاء أطفالهم عوضاً عن توسلهم وإقناعهم بضرورة النوم باكراً. وكانت دراسات سابقة قد كشفت عن تأثير الأحماض الدهنية أوميغا 3، المتواجدة بشكل كبير في السمك، على الذكاء والنوم، لاسيما وأن النوم الجيد يحسن معدل الذكاء. غير أنها المرة الأولى التي يتم ربط النقاط الثلاثة مع بعضها البعض. بحسب ما نشره موقع ( ذا تيلغراف ) البريطاني.

ولمتابعة الدراسة، سأل الباحثون أكثر من 500 طفلاً من المدارس، تتراوح أعمارهم بين 9-11 سنة، للإجابة على أسئلة استطلاعات حول كمية الأسماك التي يأكلونها، ومن ثم قياس معدل الذكاء. ثم سألوا آباءهم عن نوعية نوم هؤلاء الصغار. وتوصلوا إلى نتيجة مفادها أن الأطفال، الذين يتناولون الأسماك أسبوعياً سجلوا 4.8 نقطة أعلى في امتحانات الذكاء، مقارنة مع أولئك الذين لا يستهلكون السمك إطلاقاً. أما بالنسبة للأطفال، الذين تحتوي وجباتهم في بعض الأوقات على الأسماك، فقد بلغت 3.3 نقطة أعلى. كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة تناول السمك بتحسين نوم الأطفال.

وينصح الباحثون الأهالي بتعويد أطفالهم على تناول السمك في عمر السنتين - أي في مرحلة عمرية



مبكرة ليكونوا أكثر تقبلاً لطعمها ورائحتها- وإدراجها ضمن وجباتهم الغذائية بانتظام، وخصوصاً أنواع السمك، الذي يحتوي على نسبة قليلة من الزئبق مثل: سمك السلمون والبلوق والسلور والقريدس، وفقاً لوكالة إدارة الغذاء والدواء (FDA). ولا تقتصر فوائد السمك على الأطفال فحسب، بل ضروري لصحة العين والقلب والدماغ لدى البالغين أيضاً. بحسب ما نشره موقع (هيلث داى).

## القراءة تنمي الذكاء وتصلح شخصية الأطفال!

تتواصل الدراسات التي تؤكد فوائد القراءة، فقد أكدت دراسة جديدة أن متابعتها منذ الصغر يمكن أن يزيد من مستويات الذكاء العام عند الطفل، ويقوي القدرات المعرفية العامة لدى الإنسان فيما بعد.

حسب ما توصل إليه مجموعة من الباحثين الاسكتلنديين والبريطانيين، فالقراءة منذ الصغر تساعد في التدريب وعلى التفكير المجرد لدى الأطفال، لأنهم عادة ما ما يضطرون لتخيّل الأشخاص والأماكن والأشياء الغريبة بالنسبة لهم أثناء القراءة.

ووفق هذه الدراسة التي نشرتها اليوم الاثنين، الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين في موقعها على الإنترنت، فالقراءة منذ الصغر تساعد على حلّ المشكلات العامة، وتساعد على تحسين نتائج القارئ في اختبارات الذكاء، مما يُتيح له الحصول على مسار وظيفي ناجح.

وقد قام الباحثون في هذه الدراسة بمقارنة الإقبال على القراءة ونتائج اختبارات الذكاء لدى نحو ألفي طفل توأم أحادي الزيجوت، أي الذين ينتجون عن انشقاق بويضة واحدة، وذلك لكون كل توأم يتطابق في الجينات الوراثية ونشأ في أسرة واحدة. لذلك فالغرض هو فحص تأثير الخبرات الخارجية التي يتعرّض لها كل طفل بعيداً عن توأمه، والتي حفزته على القراءة أكبر من شقيقه التوأم. وقد تراوحت أعمار الأطفال المشاركين في هذه الاختبارات ما بين سبع وست عشرة سنة.

وقد أبرزت النتائج أن كل طفل توأم يواظب على القراءة بشكل أكبر من شقيقه، حصل على نتائج أفضل في اختبارات الذكاء العام. كما بيّنت الدراسة أن كل الأشخاص الذين يحصلون على نتائج

مرتفعة في اختبارات الذكاء يزداد متوسط أعمارهم.

وكانت مجموعة من الدراسات السابقة قد أكدت أن القراءة تعود بنفع معرفي كبير، ما دامت تساعد على إثراء المعارف اللغوية، وتمكّن الإنسان من ثقافة عامة. كما بيّنت هذه الدراسات أن الأطفال الذين يقرؤون باستمرار، يزيد نهمهم للمعرفة، ممّا يحفزهم على التفوّق في مسارهم الدراسي.