

تقویت حافظه و تمرکز کودکان

راهنمای عملی دانش آموزان (۷ الی ۱۲ سال)

قابل استفاده: درمانگران - معلمان - والدین

مولفان:

راضیه السادات میرحسینی

سجاد کارآمد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲



تقویت حافظه و تمرکز کودکان

راهنمای عملی دانش آموزان (۷ الی ۱۲ سال)
قابل استفاده: درمانگران - معلمان - والدین
مؤلفان: راضیه السادات میرحسینی - سجاد کارآمد

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۹۹-۳

قیمت ۱۴۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۹	تعریف حافظه
۹	نظریه پردازش اطلاعات
۱۰	انواع حافظه
۱۰	حافظه‌ی کوتاه مدت
۱۰	حافظه‌ی کاری
۱۱	حافظه‌ی بلندمدت
۱۱	حافظه‌ی شنیداری
۱۲	حافظه‌ی دیداری
۱۲	حافظه‌ی بازشناسی
۱۲	حافظه‌ی یادآوری
۱۲	حافظه‌ی حرکتی
۱۳	تمرینات
۱۵	تمرین ۱
۲۷	تمرین ۲
۳۱	تمرین ۳
۳۷	تمرین ۴

٤٣.....	٥	تمرین
٥٥.....	٦	تمرین
٦٥.....	٧	تمرین
٦٩.....	٨	تمرین
٧٧.....	٩	تمرین
٨٥.....	١٠	تمرین
٩٧.....	١١	تمرین
١٠١.....	١٢	تمرین
١٠٩.....	١٣	تمرین
١١٣.....	١٤	تمرین
١٢٣.....	١٥	تمرین
١٢٧.....	١٦	تمرین
١٣١.....	١٧	تمرین
١٣٣.....	١٨	تمرین
١٣٩.....	١٩	تمرین
١٤١.....	٢٠	تمرین
١٤٥.....	٢١	تمرین
١٤٩.....		ضمائم
١٥٢.....		منابع

پیشگفتار

دانش‌آموزان زیادی هستند که در یادگیری و تحصیل مشکل دارند و تعداد زیادی از آنها دچار ناتوانی‌های یادگیری و یا ضعف در حافظه هستند و یا از عدم تمرکز و راهبرهای شناختی رنج می‌برند و اعتماد به نفس آنها در زمینه یادگیری لطمه می‌بیند، انگیزه‌ی پیشرفت خود را از دست می‌دهند و یا برخی از آنها دچار درمانگی آموخته شده می‌شوند. تعلیم و تربیت زمانی تأثیر مطلوب خود را می‌گذارد که با نیازها، توانمندی‌ها و استعدادهای دانش‌آموزان هماهنگ شود، در غیر این صورت آن اهداف آن محقق نمی‌یابد. یکی از راههایی که به کودکان در زمینه تقویت حافظه، بالا بردن تمرکز و آموزش راهبردهای شناختی و رفع پاره‌ای از مشکلات ناتوانیهای یادگیری کمک می‌کند، بازی درمانی است. به اعتقاد شاور (۱۹۹۳)، بازی فعالیتی لذت‌بخش و در نتیجه ذاتاً انگیزه‌بخش است. در اثنای بازی، کودک بیشتر به خود بازی توجه دارد تا نتیجه‌ی پایانی آن و اغلب غرق آن می‌شود. کودک به هنگام بازی احساس آرامش می‌کند. بازی برای کودکان راهی طبیعی است تا چیزهایی را که دوست دارند بروز دهند، احساس امنیت کنند و اعتماد به نفس آنها افزایش یابد. یک ویژگی مهم دیگر بازی آن است که در بازی دیگر صحبت از ارزشیابی و قضاوتی که بزرگترها به عمل می‌آورند به میان نمی‌آید و کودک نگران نیست که خطا یا اشتباهی را مرتکب شود (تامسون و لینداب، ۱۹۹۶/۱۳۸۴). همچنین فعالیت‌هایی که کودک به عنوان بازی انجام می‌دهد در پرورش

نیروی بدنی و حواس او تأثیر زیادی دارد و از این طریق حواس بینایی، شنوایی و لامسه‌ی او پرورش می‌یابد.

از این رو در کتاب حاضر تلاش شده است که راهکارهای تقویت حافظه، تمرکز و هوش را به شکل کاربردی، با تمرین‌هایی به صورت بازی‌های مداد کاغذی و فعالیت‌های حسی- حرکتی در اختیار درمانگران، مربیان و والدین گرامی قرار گیرد تا با استفاده از دستورالعمل‌های آمده در کتاب با دانش آموزان ۷ تا ۱۲ ساله، به صورت انفرادی یا گروهی (بسته به نوع تمرین) کار شود تا پس از ایجاد مهارت در یک تمرین و ایجاد توانایی در حد تسلط، دانش‌آموز بتواند آن تمرین را در یادگیری سایر زمینه‌ها و فعالیت‌های آموزشی که نیازمند به مهارت ذهنی و یا حرکتی هستند تعمیم دهد.

در پایان از زحمات بی‌شائبه‌ی آقای حاج سید علی محمد میرحسینی، مدیر انتشارات آوای نور برای چاپ این کتاب تشکر و قدردانی می‌شود.

مؤلفان

زمستان ۹۴

مقدمه

تعریف حافظه

حافظه عبارت از توانایی یادگیری، یادداری، یادآوری مطالب و رویدادهای فراگرفته شده می‌باشد. در واقع حافظه نیروی پیوند دهنده ما به ادراک و تفکرمان است. بدون حافظه یادگیری مفهومی نخواهد داشت. یادگیری و حافظه مقوله‌های پیچیده‌ای هستند و نظریات زیادی درباره‌ی آنها وجود دارد. یکی از نظریات غالب امروزی نظریه‌ی پردازش اطلاعات است.

نظریه پردازش اطلاعات

نظریه‌ی پردازش اطلاعات به توصیف چند مرکز در نظام یادگیری یا حافظه می‌پردازد. باید توجه داشت که کار این مراکز با یکدیگر هماهنگ است و موجودیت جداگانه یا مجزایی در مغز ندارند. بر اساس این نظریه، اطلاعات جدید از طریق یکی از حواس (مانند چشم، گوش) وارد ثبت حسی می‌شوند. اگر هیچ اتفاقی روی این اطلاعات نیافتد، از بین می‌روند. اگر به آنها توجه شود، به حافظه کوتاه مدت منتقل می‌شوند. ثبت حسی قبل از اینکه اطلاعات را منتقل کند و یا از دست بدهد آنها را برای کسری از ثانیه نگه می‌دارد. دلیل عمده‌ی فراموشی در ثبت حسی، عدم توجه است.

انواع حافظه:

حافظه‌ی کوتاه مدت

حافظه‌ی کوتاه مدت یک سیستم اندوزش موقت است و فرد نسبت به اطلاعات آگاهی هشیارانه‌ای دارد و تنها آن بخشی از اطلاعات که در حافظه‌ی حسی مورد توجه و دقت قرار می‌گیرند، وارد حافظه‌ی کوتاه مدت می‌شوند. حافظه‌ی کوتاه مدت در واقع یک مخزن نگهدارنده است که در آن اطلاعات تکرار می‌شوند ولی پردازش نمی‌شوند. گنجایش این حافظه محدود است و با 7 ± 2 ماده اطلاعاتی یا قطعه مشخص شده است. ظرفیت حافظه‌ی کوتاه مدت را می‌توان با درخواست از فرد برای تکرار مجموعه‌ای از اعداد یا حروفی که هر بار بیشتر می‌شوند (مانند: ۱، ۳، ۵؛ ۱، ۳، ۵، ۷) ارزیابی کرد. حافظه‌ی کوتاه مدت اطلاعات را جهت پردازش طبقه‌بندی و سپس آنها را از ثبت‌گر حسی خارج می‌کند. وقتی که این گنجایش پر می‌شود یک ماده یا اطلاعات جدید تنها زمانی می‌تواند وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدت شود که جانشین یک ماده‌ی پیشین شود. اطلاعات وارد شده حداکثر ۳۰ ثانیه باقی می‌مانند و بعد از آن فراموش می‌شوند.

حافظه‌ی کاری

در حافظه‌ی کاری، مغز در حالی که وظیفه شناختی دیگری را انجام می‌دهد، اطلاعات دریافتی را فعالانه پردازش می‌کند. برای مثال حافظه‌ی کاری ممکن است اطلاعات جدید را به اطلاعاتی که از قبل در ذخیره‌ی حافظه‌ی دراز مدت وجود دارند، ارتباط دهد (**راهبرد معنادار کردن اطلاعات**)، یا از راهبردهای دیگری برای سازماندهی اطلاعات استفاده کند؛ مانند **تقطیع** (شکستن اطلاعات به واحدهای کوچک‌تر؛ مثلاً برای به خاطر سپردن عدد ۹ رقمی ۱۲۳۴۴۱۸۳۰، می‌توان آن را به سه واحد تقسیم کرد: ۱۸۳۰-۴۴-۱۲۳)، **خوشه‌بندی** (طبقه‌بندی اطلاعات؛ مثلاً برای یادآوری فهرستی از نام غذاهای مختلف، می‌توان آنها را در چند گروه غذایی اساسی لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و غلات سازماندهی کرد) یا **مرور** (تکرار کمک خواهد کرد تا فرد زمان بیشتری آن را به یاد داشته باشد) انتخاب کند. اطلاعات حافظه‌ی کاری ممکن است به علت **تداخل** (ورود اطلاعات دیگر و پس زدن اطلاعات قبلی)، **جایگزینی**

(جایگزین شدن اطلاعات جدید به جای اطلاعات قبلی)، یا **نابود شدن** (اطلاعات پردازش نشوند) از بین بروند. ظرفیت حافظه‌ی کاری متفاوت است اما نسبت به ظرفیت حافظه‌ی بلند مدت ناچیز است؛ بنابراین اطلاعات برای مدت کوتاهی آنجا نگهداری می‌شوند.

حافظه‌ی بلندمدت

آخرین مرحله‌ی ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه‌ی بلندمدت اتفاق می‌افتد. اطلاعات برای مدت طولانی در حافظه‌ی بلندمدت که ظرفیت نامحدود دارد ذخیره می‌شوند. در این حافظه اطلاعات به روش‌های مختلف ذخیره می‌شوند. حافظه‌ی بلندمدت به چند نوع تقسیم می‌شود؛ یکی از آنها، **حافظه‌ی رخدادی** است که شامل تصاویر تجربیات ما است. این خاطرات براساس زمان و مکان سازمان‌دهی می‌شوند. دیگری **حافظه‌ی معنایی** است که در برگیرنده واقعیت‌ها و اطلاعات عمومی ما؛ مفاهیم، اصول یا قوانین و نحوه‌ی استفاده از آنها؛ و مهارت‌های حل مسأله و راهبردهای یادگیری ما می‌باشد. این خاطرات در مجموعه‌هایی مرتبط به هم یا شبکه‌هایی به نام طرح کلی (طرحواره) سازمان‌دهی می‌شوند. این طرح‌های کلی به دانش آموز کمک می‌کند تا دانش جدید را با آنچه قبلاً می‌دانسته تطبیق دهد. نوع دیگری از حافظه که **حافظه‌ی شیوه‌ای** نام دارد؛ اطلاعاتی که در ارتباط با نحوه‌ی انجام کارهای نسبتاً غیر ارادی مانند راندن ماشین یا دوچرخه‌سواری هستند را ذخیره می‌کند؛ این ذخیره‌سازی در مجموعه‌هایی از جفت‌های محرک- پاسخ انجام می‌شود.

طبقه‌بندی‌های دیگری از حافظه نیز مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش قرار می‌گیرند، مانند: حافظه‌ی شنیداری، دیداری، بازشناسی، یادآوری، حرکتی و

حافظه‌ی شنیداری

توانایی ذخیره‌سازی و بازیابی چیزهایی است که شخص می‌شنود. فردی که در حافظه‌ی شنیداری ضعف دارد، علی‌رغم داشتن شنوایی سالم، در یادآوری اطلاعاتی که شنیده است و در پاسخگویی به پرسش‌ها راجع به داستان یا متنی که شنیده است دچار مشکل می‌شود. در دیکته، کلمات و یا حروف اول یا آخر

کلمات را جا می‌اندازد. در حفظ و به یاد آوردن دستورالعمل‌های معلم و سایرین دچار مشکل می‌شود و یا نمی‌تواند اصواتی را که قبلاً شنیده درست تشخیص دهد و یا برای یادگیری نام اشیاء، اعمال و مفاهیم ریاضی و یا تطبیق معانی با لغات، رنگ‌ها یا اعداد به مشکل برمی‌خورد.

حافظه‌ی دیداری

این حافظه توانایی یادآوری چیزهایی است که شخص از قبل دیده است. با وجود اینکه فرد از لحاظ بینایی مشکلی ندارد ولی در بازشناسی و یادآوری حروف الفبا، اعداد یا کپی کردن اشکال و محاسبات ریاضی دچار مشکل می‌شود. کودکانی که در حافظه‌ی دیداری دچار ضعف هستند، در نوشتن لغاتی که دارای صدای یکسان و شکل متفاوت هستند، دچار خطا می‌شوند.

حافظه‌ی بازشناسی

به خاطر آوردن موضوعی از موضوعات تجربه‌شده‌ی قبلی را بازشناسی گویند. سؤالات چندگزینه‌ای، مثال خوبی برای یک تکلیف حافظه‌ی بازشناسی است.

حافظه‌ی یادآوری

این حافظه، به خاطر آوردن و بازسازی کردن محرکی است که فرد قبلاً آن را تجربه کرده است. پرکردن نقطه‌چین‌ها، حفظ کردن لغات و نوشتن آنها، به خاطر آوردن تعداد کل دوستان حاضر در یک مراسم پس از پایان مراسم، نمونه‌هایی از این نوع حافظه است.

حافظه‌ی حرکتی

شامل ذخیره‌سازی، یادآوری و بازسازی الگوها یا زنجیره‌های حرکتی است و فرد باید قادر باشد تا اموری را که به صورت زنجیره‌ای و پیوسته هستند، انجام دهد. کسانی که در حافظه‌ی حرکتی مشکل دارند، نمی‌توانند کارهایی مانند مسواک زدن، نوشتن، لباس پوشیدن و ... را به صورت پیوسته انجام دهند.

تمرينات

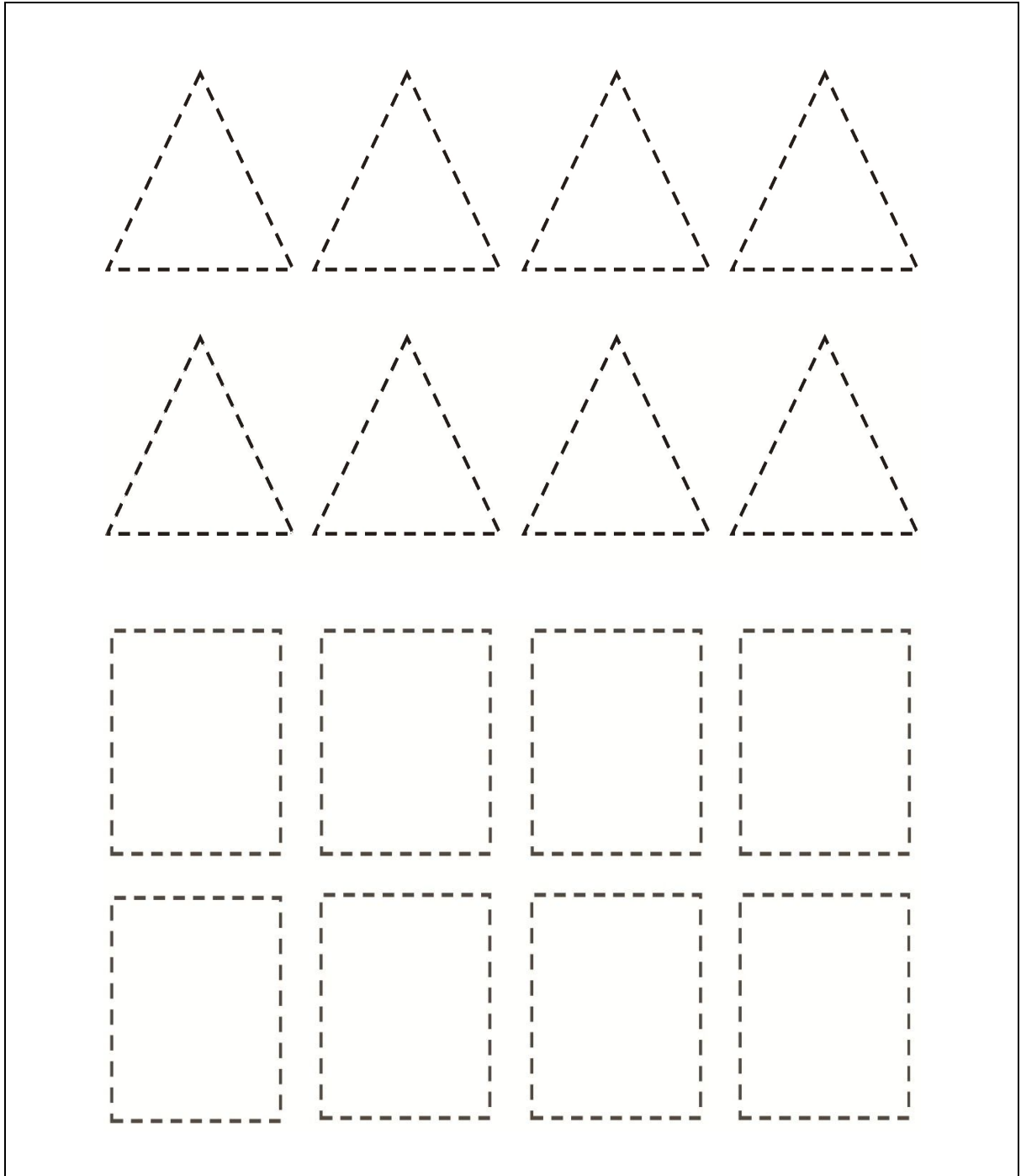
دستورالعمل

برای شروع این تمرین از کودک بخواهید با مداد روی اشکالی که به صورت نقطه چین ترسیم شده است، خط صاف بکشد و آنها را پررنگ و کامل کند. در مرحله دوم از او بخواهید که در قسمت شطرنجی شکل نمونه را نگاه کرده و کپی کند و در مرحله سوم یکی از شکل‌هایی را که در بالای صفحه کشیده شده است، به کودک نشان بدهید و از او بخواهید که با دقت ببیند و در جای کپی، از روی همان شکل کپی کند و مانند آن را بکشد و اگر موفق شد در مرحله بعد کمی به او زمان بدهید تا به نمونه خوب نگاه کند، سپس روی شکل‌ها را بپوشانید و از او بخواهید که آن شکل را از حفظ بکشد.

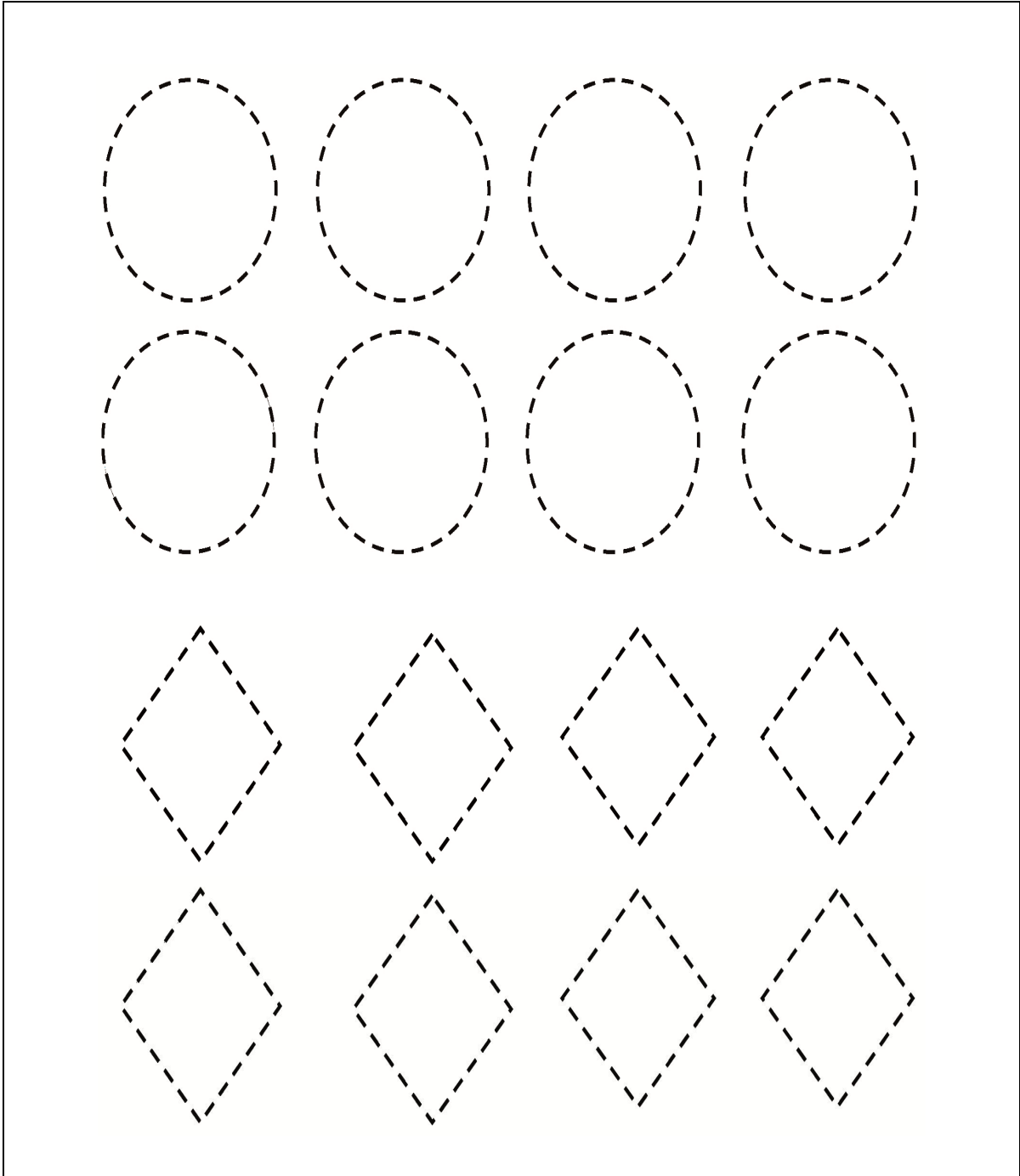
هدف:

تقویت هماهنگی حسی- حرکتی، کپی کردن و بازسازی شکل، تقویت حافظه‌ی دیداری، تقویت دقت دیداری.

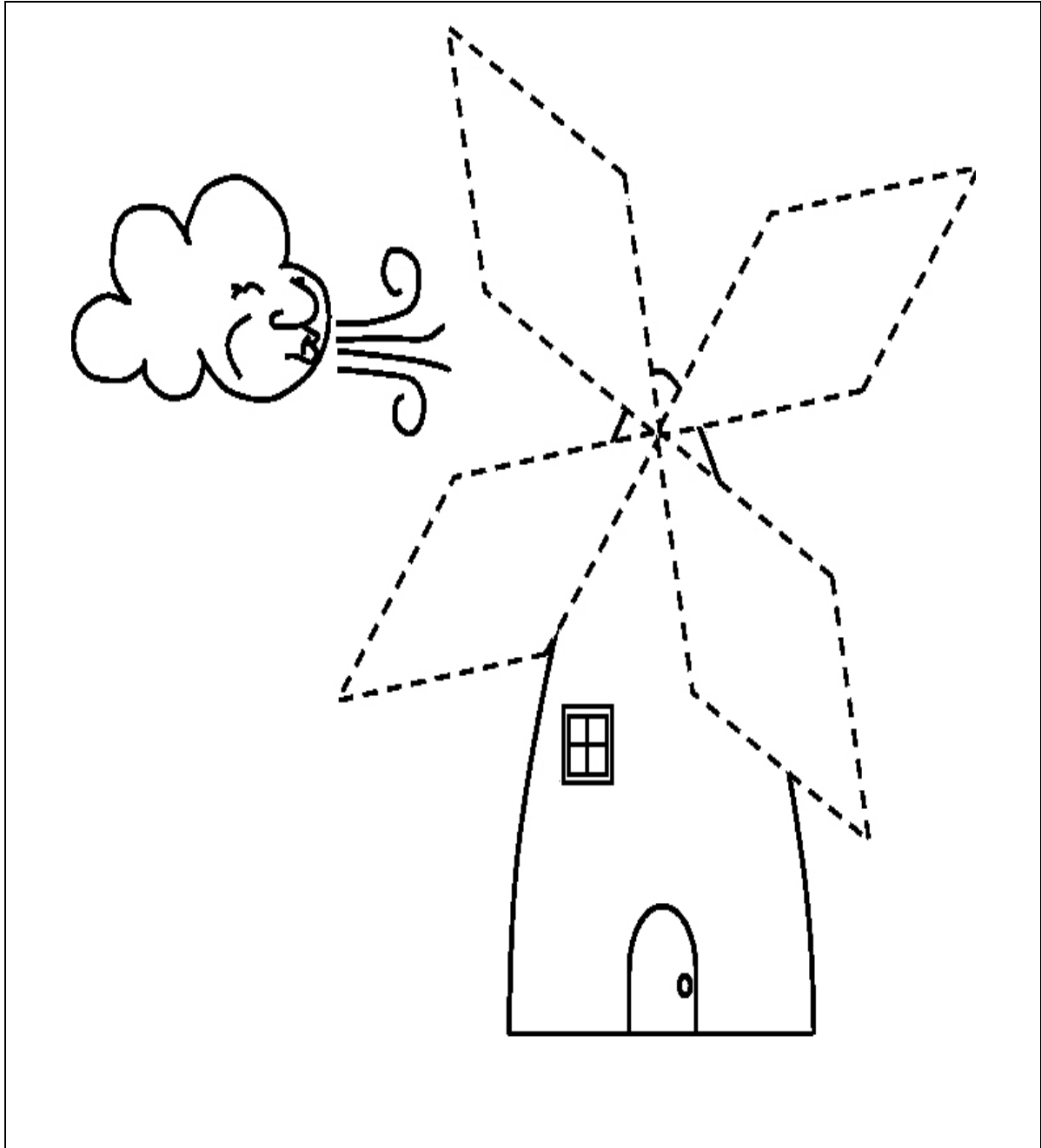
مثلث‌ها و مربع‌های نقطه‌چین را کامل کنید.



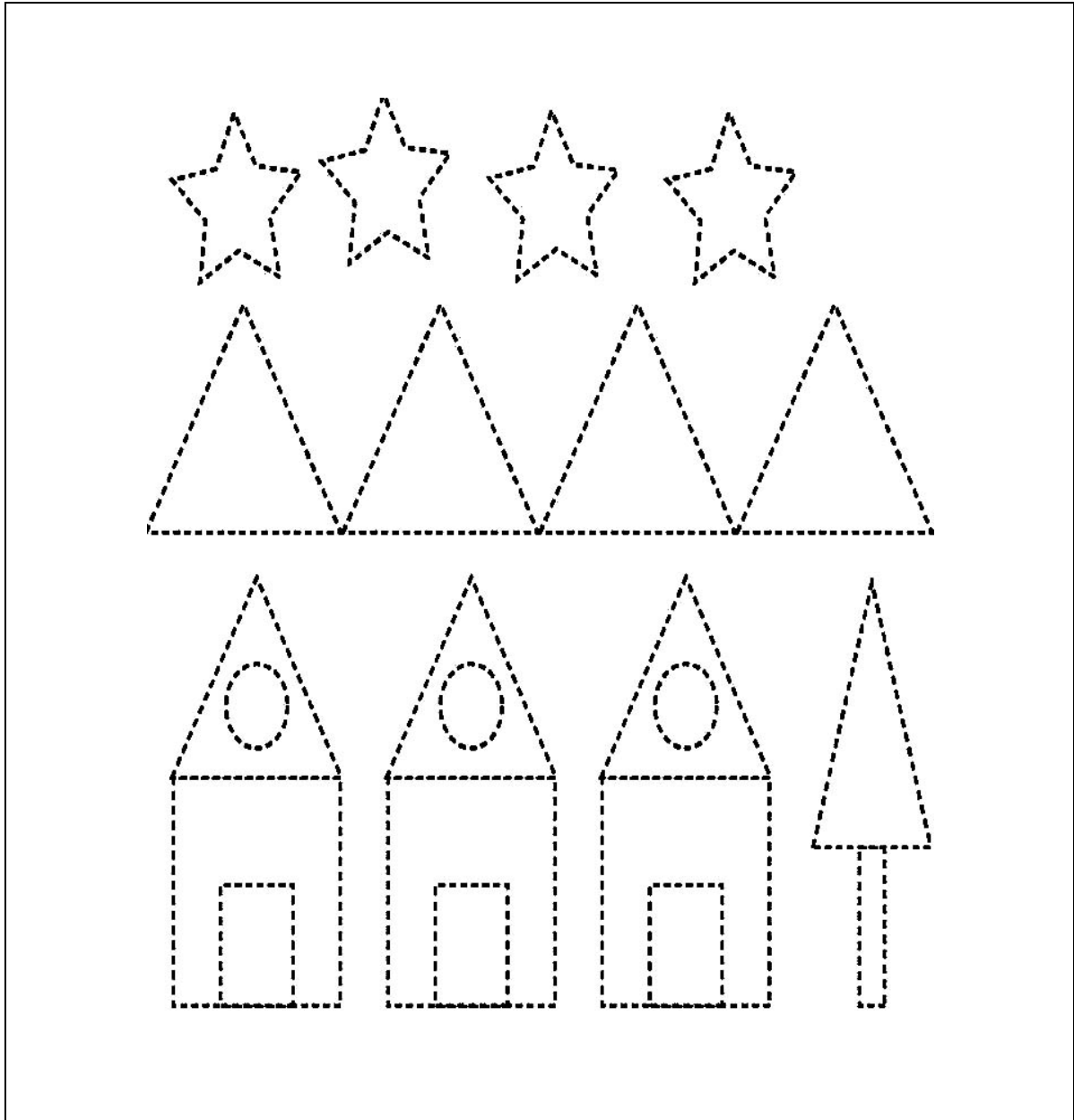
دایره‌ها و لوزی‌های نقطه‌چین را کامل کنید.



اشکال نقطه چین را کامل کنید.



اشکال نقطه چین را کامل کنید.



به شکل‌ها با دقت نگاه کنید و مثل همان را در قسمت پایین بکشید.

