

عملکرد اجرایی کودکان

(کتاب کار کودکان ۸ تا ۱۲ سال)

۴۷ راهکار بهبود تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، حافظه
و خودکنترلی

نویسنده: لرنینگ نرون

مترجمین:

فاطمه ابراهیمی

سمیرا کشاورزبان

مبینا عرب

ویراستار: دکتر سمیه محمدی تیلہ نوئی



عنوان و نام پدیدآور	عملکرد اجرایی کودکان (کتاب کار کودکان ۸ تا ۱۲ سال) ۴۷ راهکار بهبود تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، حافظه و خود کنترلی / نویسنده لرنینگ نرون؛ مترجمین فاطمه ابراهیمی، سمیرا کشاورزبان، مبینا عرب؛ ویراستار سمیه محمدی تیله نوئی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۵۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Executive functioning in kids ages 8-12: 47 evidence-based strategies to improve critical thinking, decision making, planning, memory, and self-control
موضوع	توانایی اجرایی در کودکان Executive ability in adolescence
شناسه افزوده	ابراهیمی، فاطمه، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده	کشاورزبان، سمیرا، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	عرب، مبینا، ۱۳۷۹-
شناسه افزوده	محمدی، سمیه، ۱۳۶۱ اردیبهشت - ویراستار
شناسه افزوده	تیم لرنینگ نرون Learning Neuron
رده‌بندی کنگره	BF723
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۴۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۸۷۰۴۵
وضعیت رکورد	فیا

عملکرد اجرایی کودکان

مترجمین فاطمه ابراهیمی
سمیرا کشاورزبان
مبینا عرب
دکتر سمیه محمدی تیله‌نوئی
ویراستار
کتاب‌ناشر
شمارگان
کتاب‌نوشت‌چاپ
کتاب‌قیمت
۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-56-3

EXECUTIVE FUNCTIONING WORKBOOK FOR KIDS

47 Evidence-Based Strategies to Improve Critical
Thinking Decision Making, Planning, Memory, and
Self-Control

AGES 8-12



LEARNING NEURON
HANA



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه ۱

فصل ۱: عملکرد اجرایی چیست؟ ۵

قدرت عملکرد اجرایی ۶

ارزیابی عملکرد اجرایی ۱۲

فصل ۲: تفکر انتقادی ۱۵

کپسول زمان ۱۶

واقعیت یا نظر؟ ۱۷

ردیابی جزئیات ۱۸

فهرست غذاها ۲۰

بالا و پایین ۲۲

چه اتفاقی می‌افتد، اگر...؟ ۲۳

یافتن واژه‌ی جادویی ۲۴

مدرسه هاگوارت ۲۵

پنهان کردن فیل ۲۶

موج و مرغزار ۲۸

شما بگویید ۲۹

خودت را نجات بده ۳۰

فصل ۳: تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی ۳۳

چه کار کنیم؟ ۳۴

برنامه روزانه ۳۸

۴۱..... شانس دوباره.....

۴۲..... من هدف دارم.....

۴۶..... مورچه یا فیل.....

۵۳..... من می‌توانم هر چیزی باشم.....

۵۵..... ملج ملوج.....

۵۶..... به مهمانی من خوش آمدید.....

۵۹..... برنامه بحران.....

۶۳..... فصل ۴: حافظه.....

۶۴..... روی سینی چه چیزهایی داریم؟.....

۶۴..... تطبیق بدهید.....

۶۵..... دیوار واژگان.....

۶۶..... تعطیلات.....

۶۷..... واژگان بهم ریخته.....

۶۹..... هیولا در غار.....

۷۰..... دایره و ضربدر.....

۷۱..... تشریفات خانوادگی.....

۷۲..... واژه‌شناسی.....

۷۵..... تقسیم کردن.....

۷۶..... به من بگو چکار کنم.....

۷۷..... فنجان شعبده‌بازی.....

۷۸..... بیا بید با یاسمین آشنا شویم.....

۸۱..... فصل ۵: خودکنترلی.....

۸۲..... مشخص کنید.....

۸۳..... چتر خشم.....

- ۸۴.....شکل‌ها را دنبال کن
- ۸۷.....فکر کن یا بگو
- ۸۷.....تاس هیجان
- ۸۹.....کنش-واکنش
- ۹۱.....مواجهه با ترس‌ها
- ۹۳.....پاسخ هیولا را بدهید
- ۹۹.....سوت توقف!
- ۱۰۴.....ردیابی خلق و خو
- ۱۰۶.....چراغ قرمز، چراغ سبز
- ۱۰۷.....خانه‌ی اندوه
- ۱۱۱.....فرجام سخن

مقدمه

آیا می‌دانستید انسان در هر روز ۱۲۰۰۰ تا ۶۰۰۰۰ افکار مختلف دارد؟
آیا می‌دانستید مغز انسان می‌تواند به یک کلمه فکر کند، قوانین دستور زبان را روی آن به کار گیرد و سپس به بیان انتقال بدهد و در ۶۰۰ صدم ثانیه آن را بیان کند.

می‌توانید تصور کنید چقدر برای یک کودک سخت است تعداد بیشمار افکار درون مغزش را که با سرعتی باورنکردنی بیرون می‌ریزد مدیریت کند؟ اگر به فرزندان آموزش دهید، می‌دانید چقدر دستاوردهای اعجاب‌آور می‌تواند به دست بیاورد تا با پتانسیل بی‌نظیر مغزش زندگی کند؟

اینجاست که عملکرد اجرایی وارد صحنه می‌شود.

این توانایی به اطلاعات تکیه دارد و با آن عمل می‌کند، عوامل حواس‌پرتی را فیلتر می‌کند، تفکر را متمرکز می‌سازد و تغییر افزارهای کار در مغز بسیار شبیه به فرودگاهی با سیستم کنترل ترافیک پیشرفته است که حرکت و فرود تعداد زیادی هواپیما را در مسیرهای مختلف مدیریت می‌کند.

عملکرد اجرایی مجموعه‌ای از مهارت‌ها است که به سه نوع عملکرد مغز بستگی دارد: حافظه کاری، خودکنترلی و انعطاف‌پذیری ذهنی.

در کودکان، مسائل عملکرد اجرایی می‌تواند در قالب مشکلاتی با کنترل تکانه، تروما و خودتنظیمی هیجانی بروز کند. دیگران مشکلات مشهودتری با فضای کلاس درس، مدیریت زمان و به خاطر سپردن دستورالعمل‌ها دارند. مشکلات عملکرد اجرایی در بچه‌های بزرگتر موجب دشوارتر شدن مستقل بودن و برنامه‌ریزی مثلاً برای دعوت از دوستان می‌شود.

فعالیت‌های کودک بدون مهارت‌های عملکرد اجرایی چگونه به نظر می‌رسد؟
 «جان به خوبی می‌داند چیزی را فراموش کرده است. دستکش‌هایش برای بازی امروز، با عجله برمی‌گردد تا آنها را بردارد، اما حین عجله برای رسیدن به اتوبوس مدرسه، کوله‌پوشی‌اش را در خانه جا می‌گذارد. به سرعت فهرستی که مادرش نوشته تا کمکش کند به یاد بیاورد چه چیزهایی برای مدرسه نیاز دارد را می‌خواند. با این حال، دیگر خیلی دیر شده است: اتوبوس آماده حرکت است. دوباره از اتوبوس مدرسه جا ماند.» جان نشان می‌دهد در مورد سازماندهی و حافظه کاری با چالش‌هایی مواجه است.

«جان وقتی مادرش به او دستور می‌دهد تلویزیون را خاموش کند و میز شام را بچیند، ناراحت می‌شود. وقتی فکر می‌کند تقریباً کارش تمام شده است، خواهر کوچکش به او می‌گوید باز هم فراموش کرده است برای هر نفر یک لیوان بگذارد. جان سر خواهرش فریاد می‌زند و از اینکه برنامه تلویزیونی را از دست داده است کلافه است.» جان نشان می‌دهد با خودکنترلی و خودتنظیمی مشکل دارد.

مهارت‌های عملکرد اجرایی به بچه‌ها کمک می‌کند دستورالعمل‌های چندمرحله‌ای را به خاطر بسپارند و دنبال کنند، از حواس‌پرتی اجتناب ورزند، واکنش‌های عجولانه را کنترل کنند، با تغییر قانون سازگار شوند، در حل مسئله پشتکار داشته باشند و اهداف بلندمدت را مدیریت کنند. افزون بر این، این مهارت‌ها

در توسعه کار تیمی، تصمیم‌گیری، راهبری، تبیین اهداف، تفکر انتقادی، انعطاف‌پذیری و آگاهی از هیجانات خود و دیگران کمک می‌کند.



کودکان با این توانایی‌ها به دنیا نمی‌آیند؛ بلکه با توانایی رشد و توسعه‌ی آنها به دنیا می‌آیند. طی نوجوانی و اوایل بزرگسالی، تمام توانایی‌ها رشد و توسعه می‌یابند. برای اینکه مطمئن شویم بچه‌ها این توانایی‌ها را به دست می‌آورند، مهم است بدانیم چه نوع تعاملات و تجربیاتی فراهم می‌آوریم که توسعه این توانایی‌ها را ارتقا یا کاهش می‌دهد. این موضوع الهام‌بخش من در نوشتن «کتاب کار عملکرد اجرایی» است.

من ۷ سال در مقام روانشناس کودک مشغول به کار بوده‌ام. در این حرفه با صدها کودک که با مهارت‌های عملکرد اجرایی و خودتنظیمی مشکل داشتند، مواجه

بوده‌ام. نشانه‌ها و مشکلات توانایی‌های ذهنی پراکنده را می‌شناسم. فعالیت‌ها و تمریناتی که در این کتاب گردآوری کرده‌ام برای مراجعینم موثر بوده است. افزون بر این، داشتن دو فرزند باعث شده است دانش و تجربیات شخصی زیادی در این مبحث داشته باشم، که به غنای این کتاب می‌افزاید.

«کتاب کار عملکرد اجرایی» تمریناتی جالب و هیجان‌انگیز و کاربرگ‌هایی برای تقویت توانایی‌های ذهنی و خودکنترلی کودکان فراهم می‌آورد. در فصل اول، مفهوم، اهمیت و ارزیابی اجرایی در کودک را توضیح می‌دهیم. در چهار فصل بعدی به بررسی تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، حافظه و خودکنترلی با راه‌حل‌های کاربردی و نتیجه‌بخش می‌پردازیم.

دیگر منتظر ماندن برای تامین سلامت کودک، استقلال و زندگی‌ای پربازده جایز

نیست!

