



الوظيفة التنفيذية – مركز التحكم في الدماغ

الملخص

- الوظيفة التنفيذية هي مجموعة من المهارات العقلية. تساعد هذه المهارات الأطفال على التركيز والتحكم بسلوكهم.
- يكتسب الأطفال هذه المهارات مع مرور الوقت ومن خلال مساعدتك لهم.
- يمكنك مساعدة طفلك على تطوير وظيفته التنفيذية في المنزل والمدرسة.

ما هي الوظيفة التنفيذية؟

الوظيفة التنفيذية هي "مركز التحكم" في الدماغ. وهي مجموعة من المهارات العقلية التي تشمل الذاكرة العاملة، والتحكم بالانفعالات، والانتباه، والتفكير المرن.

تساعد الوظيفة التنفيذية الأطفال في حياتهم اليومية على القيام بأمر من قبيل:

- إدارة الكثير من المعلومات الجديدة وتجاهل المشتتات
- التخطيط لما يجب عليهم فعله
- البحث عن الأخطاء في الواجبات المدرسية
- اتخاذ القرارات والتحلي بالمرونة في حال تغير الخطط
- إدارة الأفكار والمشاعر حتى يتمكنوا من التركيز والتحكم بسلوكهم.

نحن معرضون جميعاً لمواجهة صعوبة في الوظيفة التنفيذية في وقت ما، خاصةً إذا كنا متعبين أو جائعين أو متوترين.

صعوبات في الوظيفة التنفيذية

قد تلاحظ أن طفلك يحتاج إلى دعم أكبر في هذه المهارات مقارنةً بالأطفال الآخرين. قد يكون:

- سهل التشتت
- يجد صعوبة في التنظيم والتخطيط لما يجب عليه فعله
- يجد صعوبة في اتباع التعليمات أو أداء المهام اليومية، كالاستعداد للمدرسة
- يكون متهوراً ويزعج الآخرين أحياناً
- يواجه صعوبة في بناء العلاقات الاجتماعية أو اللعب مع الآخرين
- يشعر بالإرهاق بسهولة فيما يجب عليه فعله.



نصائح مخصصة لمساعدة طفلك على تطوير الوظيفة التنفيذية

- أعطِ طفلك تعليمات قصيرة وسهلة الفهم
 - قسّم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر.
 - اتبع روتينًا ثابتًا في المنزل من أجل مساعدة طفلك على التخطيط لأنشطته اليومية وتنفيذها.
 - استخدم الصور، أو المخططات التوضيحية أو اللوائح التي تبين خطوة بخطوة ما يجب على طفلك فعله.
 - للأطفال الأكبر سنًا، استخدم جدولًا زمنيًا، أو مفكرة، أو تنكيرات رقمية.
 - خذ فترات راحة أثناء أداء المهام الصعبة - يجد بعض الأطفال أنه من المفيد التوقف والبدء بالحركة.
 - امدح طفلك وكافئه على جهوده فورًا.
 - العب معه ألعابًا تساعد على تطوير هذه المهارات، مثل الألغاز ومكعبات البناء وألعاب الورق أو ألعاب الطاولة.
- قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحديد ما هو الأنسب لطفلك.

تذكر أن طفلك يحتاج إلى الكثير من المساعدة والثناء منك من أجل ممارسة ومواصلة تطوير وظيفته التنفيذية.

المصادر:

[الوظيفة التنفيذية | معهد أبحاث الأطفال - CoLab](#)