



کارکرد اجراییوی – مرکز کنترل مغز

خلاصه

- کارکرد اجراییوی یک مجموعه ای از مهارت های ذهنی است. این مهارت ها به اطفال کمک میکند تا توجه کنند و رفتار خود را تنظیم کنند.
- اطفال این مهارت ها را به مرور زمان و با کمک شما توسعه میدهند.
- شما میتوانید به طفل تان کمک کنید تا کارکرد اجراییوی خود را در خانه و مکتب توسعه دهد.

کارکرد اجراییوی چیست؟

کارکرد اجراییوی عبارت از «مرکز کنترل مغز» است. این یک مجموعه مهارت های ذهنی است که شامل حافظه کاری، کنترل برانگیزش، توجه و تفکر انعطاف پذیر است.

کارکرد اجراییوی به اطفال در زندگی روزمره شان کمک میکند تا کارهای ذیل را انجام دهند:

- معلومات جدید زیادی را مدیریت کنند و حواس پرتی ها را نادیده بگیرند
- آنچه را که باید انجام دهند، برنامه ریزی کنند
- به دنبال اشتباهات در کارهای درسی مکتب باشند
- اگر پلان ها تغییر میکند، تصمیم بگیرند و انعطاف پذیر باشند
- افکار و احساسات خود را مدیریت کنند تا بتوانند توجه کنند و رفتار خود را تنظیم کنند.

ما همگی میتوانیم بعضی اوقات در کارکرد اجراییوی خود مشکل داشته باشیم، مخصوصاً اگر خسته، گرسنه یا تحت فشار باشیم.

مشکلات با کارکرد اجراییوی

ممکن متوجه شوید که طفل تان نسبت به اطفال دیگر به حمایت بیشتر با این مهارت ها نیاز دارد. آنها ممکن است:

- به راحتی حواس-پرت شوند
- برای شان دشوار باشد که منظم بوده و برنامه ریزی کنند که باید چه کنند
- دنبال کردن دستورالعمل ها یا انجام دادن کارهای روزمره مانند آماده شدن برای مکتب برای شان سخت باشد
- بدون تفکر عمل کنند و بعضی اوقات مزاحم دیگران شوند
- در روابط اجتماعی یا بازی کردن با دیگران مشکل داشته باشند
- به آسانی توسط چیزی که نیاز دارند انجام دهند تحت فشار قرار گیرند.





نکاتی برای کمک به طفل تان در انکشاف کارکرد اجراییوی اش

- برای اینکه بفهمند دستورالعمل های کوتاه و آسان ارائه کنید.
- وظایف بزرگ را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید.
- در خانه روال های ثابت داشته باشید تا به طفل تان کمک کند فعالیت های روزانه خود را برنامه ریزی و انجام دهد.
- از تصاویر، لیست های مرحله به مرحله یا چارت ها استفاده کنید تا به طفل تان نشان دهید که چه باید بکند.
- برای اطفال بزرگتر، از یک جدول زمانی، کتابچه یادداشت یا یادآوری های دیجیتالی استفاده کنید.
- در جریان کارهای مشکل وقفه بگیرید – بعضی از اطفال توقف و حرکت در اطراف را مفید میدانند.
- فوراً طفل خود را برای تلاش هایش ستایش نموده و پاداش دهید.
- با هم بازیهایی را بازی کنید که در توسعه این مهارت ها کمک میکند، مانند معماها، بلاک های ساختمانی، و بازی های کارتی یا رومیزی.

ممکن است مدتی طول بکشد تا بفهمید که چه چیزی برای طفل شما بهتر است.

به یاد داشته باشید، طفل تان برای تمرین و ادامه توسعه عملکرد اجرایی خود به کمک و تمجید زیادی از شما نیاز دارد.

منابع:

[کارکرد اجراییوی|انستیتوت تحقیق اطفال - CoLab](#)