



عملکرد اجرایی – مرکز کنترل مغز

خلاصه

- عملکرد اجرایی مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی است. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا توجه کنند و رفتار خود را تنظیم نمایند.
- کودکان به مرور زمان و با کمک شما این مهارت‌ها را پرورش می‌دهند.
- شما می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا عملکرد اجرایی خود را در خانه و مدرسه توسعه دهد.

عملکرد اجرایی چیست؟

عملکرد اجرایی «مرکز کنترل» مغز است. این مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی است که شامل حافظه فعال، کنترل تکانه‌ها، توجه و تفکر انعطاف‌پذیر می‌شود.

عملکرد اجرایی به کودکان در زندگی روزمره کمک می‌کند تا کارهایی مانند موارد زیر را انجام دهند:

- مدیریت حجم زیادی از اطلاعات جدید و نادیده گرفتن عوامل مزاحم
 - برنامه‌ریزی برای انجام کارهایی که باید انجام دهند
 - اشتباهات در کارهای مدرسه را پیدا کنند
 - تصمیم‌گیری کنند و در صورت تغییر برنامه‌ها، انعطاف‌پذیر باشند.
 - افکار و احساسات خود را مدیریت کنند تا بتوانند توجه داشته باشند و رفتار خود را تنظیم کنند.
- همه ما گاهی اوقات ممکن است در عملکرد اجرایی خود دچار مشکل شویم، به‌ویژه زمانی که خسته، گرسنه یا مضطرب هستیم.

دشواری‌ها در عملکرد اجرایی

ممکن است متوجه شوید که فرزند شما نسبت به سایر کودکان به حمایت بیشتری در این مهارت‌ها نیاز دارد. آن‌ها ممکن است:

- به راحتی حواسشان پرت شود
- سازماندهی و برنامه‌ریزی برای انجام کارهایشان برایشان سخت باشد.
- دنبال کردن دستورالعمل‌ها یا انجام کارهای روزمره، مانند آماده شدن برای مدرسه، برایشان دشوار باشد.
- بی‌پروا باشند و گاهی اوقات زندگی دیگران را مختل کنند.
- در روابط اجتماعی یا بازی کردن با دیگران دچار مشکل باشند.
- به سادگی از حجم کارهایی که باید انجام دهند، احساس فشار کنند.



نکاتی برای کمک به رشد عملکرد اجرایی فرزندان

- دستورالعمل‌های کوتاه و آسان برای فهمیدن بدهید.
 - کارهای بزرگ را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید.
 - در خانه برنامه‌های منظم و ثابتی داشته باشید تا به فرزندان کمک کند فعالیت‌های روزانه‌اش را برنامه‌ریزی و انجام دهد.
 - از تصاویر، فهرست‌های مرحله‌به‌مرحله یا نمودارها استفاده کنید تا به فرزندان نشان دهید چه کاری باید انجام دهد.
 - برای کودکان بزرگتر، از جدول زمانی، دفترچه یادداشت یا یادآورهای دیجیتال استفاده کنید.
 - در طول انجام کارهای سخت، استراحت‌هایی داشته باشید — بعضی کودکان با توقف کار و حرکت کردن احساس بهتری پیدا می‌کنند.
 - فوراً تلاش‌های فرزندان را تحسین و تشویق کنید.
 - بازی‌هایی را با هم انجام دهید که به رشد این مهارت‌ها کمک می‌کنند، مانند پازل، لگو و بازی‌های کارتی یا تخته‌ای.
- ممکن است کمی زمان ببرد تا بفهمید چه روشی برای فرزندان بهتر عمل می‌کند.
- به یاد داشته باشید که فرزندان برای تمرین و ادامه رشد عملکرد اجرایی‌اش به کمک و تشویق زیادی از سوی شما نیاز دارد.

منابع:

عملکرد اجرایی | مؤسسه تحقیقات کودکان CoLab – (The Kids Research Institute)