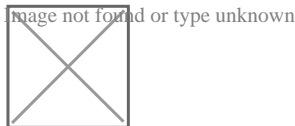


6 δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να γίνουν εξυπνότερα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μυαλό του παιδιού αναπτύσσεται με εξαιρετικά γρήγορους ρυθμούς, ειδικά μέχρι την ηλικία των δέκα ετών. Απορροφά σαν σφουγγάρι καινούριες πληροφορίες και μαθαίνει συνεχώς καινούρια πράγματα. Γι' αυτό, θεωρείται ότι τα πρώτα χρόνια τίθενται οι βάσεις για την μελλοντική πνευματική του ανάπτυξη και οξυδέρκεια. Για να τις ενισχύσετε όσο ακόμα βρίσκεται σε μικρή ηλικία, μπορείτε να το ωθήσετε να ασχολείται με συγκεκριμένες δραστηριότητες με τις οποίες θα εξασκήσει το μυαλό του.

1. Διάβασμα

Όσο και αν η τεχνολογία προχωρά και το βιβλίο αντικαθίσταται από παιχνίδια στον υπολογιστή ή ταινίες στην τηλεόραση, η αξία του στην ενίσχυση της οξυδέρκειας των μικρών μας φίλων δεν πρόκειται να αμφισβητηθεί ποτέ. Προσπαθήστε να τους κολλήσετε το «μικρόβιο» του διαβάσματος στο παιδί από μικρή ηλικία, και μόλις μάθει και εκείνο ανάγνωση, φροντίστε να διαβάζει σε καθημερινή βάση εξωσχολικά βιβλία, αν αυτό είναι εφικτό. Προτιμήστε να μην το διακόπτετε, παρά μόνο εάν δυσκολευτεί και ζητήσει την βοήθειά σας. Καλό θα είναι, ακόμα, να του δίνετε την ελευθερία να επιλέγει κάποια από τα βιβλία που θα διαβάζει, ακόμα και αν αυτά δεν είναι εκπαιδευτικά. Έχοντας τα αγαπημένα του

κόμικ ως συμπληρωματικό ανάγνωσμα, θα μπορέσει να εκτιμήσει περισσότερο την αξία του διαβάσματος.

Έτσι, θα αφήσει την φαντασία του να καλπάζει ενώ, ασυνείδητα, θα αναπτύσσει το λεξιλόγιό του και θα μαθαίνει να διαχειρίζεται πιο σωστά την γλώσσα.

2. Επιτραπέζια παιχνίδια

Ξεκινώντας από μικρή ηλικία παίζοντας με τα «κλασικά» τουβλάκια και τα παιδικά παζλ, το παιδί μπορεί να «ακούσει» το μυαλό του. Τέτοια επιμορφωτικά παιχνίδια ενισχύουν την λογική, την παρατηρητικότητα και την προσοχή του, στοιχεία που είναι όλα εξίσου απαραίτητα για την λειτουργία του εγκεφάλου του.

3. Μαθήματα μουσικής

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, η ενασχόληση του παιδιού με τη μουσική μπορεί να κάνει το μυαλό του πιο «κοφτερό». Όταν μαθαίνει ένα μουσικό όργανο, όχι μόνο διδάσκεται τις νότες και τα τραγούδια, αλλά ενισχύει και άλλες πνευματικές δεξιότητες. Συγκεκριμένα, η συγκέντρωση και η πειθαρχία που απαιτεί η μουσική, το βοηθούν να μεταφέρει αυτές τις ικανότητες και στο διάβασμα του σχολείου, με αποτέλεσμα οι επιδόσεις του στα μαθήματα να βελτιώνονται. Έχει αποδειχθεί μάλιστα ότι όσα παιδιά παρακολουθούν μαθήματα μουσικής, ο δείκτης IQ τους αυξάνεται μέσα σε ένα διάστημα εννέα μηνών.

Επιπλέον, η ικανοποίηση και η αίσθηση της δημιουργικότητας το βοηθούν να αποκτήσει περισσότερη αυτοπεποίθηση και να ανταποκρίνεται καλύτερα σε δύσκολες συνθήκες.

3. Αθλήματα

Η ενασχόληση με κάποιο χόμπι που απαιτεί σωματική δραστηριότητα, όπως το μπάσκετ, το βόλεϋ, το μπαλέτο ή το καράτε μπορεί να δυναμώσει την λειτουργία του εγκεφάλου. Η φυσική άσκηση, εκτός από τις κινητικές δεξιότητές του, αναπτύσσει και τις πνευματικές του ικανότητες. Το παιδί μαθαίνει να συντονίζει το πνεύμα με το σώμα, να παραμένει προσηλωμένο στο στόχο του και να επικεντρώνεται σε μία συγκεκριμένη προσπάθεια για κάποιο διάστημα. Παράλληλα, η φυσική άσκηση βοηθά στον έλεγχο της αναπνοής και την καλύτερη διαχείριση του άγχους, με αποτέλεσμα να μπορεί να ανταπεξέρχεται καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις που είναι πιθανόν να συναντήσει στο σχολείο, όπως είναι τα διαγωνίσματα.

4. Ξένες γλώσσες

Η εκμάθηση ξένων γλωσσών θεωρείται πλέον απαραίτητη για το μέλλον του παιδιού. Εκτός, όμως, από ένα «εφόδιο» για την σταδιοδρομία του, είναι και ένα μέσο για την ανάπτυξη της οξυδέρκειάς του. Οι ξένες γλώσσες βοηθούν το παιδί να αποκτήσει μία ευελιξία στον τρόπο σκέψης του, ενώ οι επικοινωνιακές του δεξιότητες βελτιώνονται κατά πολύ. Παράλληλα, το παιδί εξασκεί την μνήμη του, μαθαίνει να είναι «πολυπράγμων», αλλά και να αξιολογεί καλύτερα τις πληροφορίες που δέχεται ο εγκέφαλός του.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα δίγλωσσα παιδιά έχουν ανεπτυγμένο λεξιλόγιο και χρησιμοποιούν πιο σωστά την μητρική τους γλώσσα.

6. Παιχνίδια Video Games

Η περιορισμένη πάντα ενασχόληση με τα video games μπορεί να είναι επωφελής για τα παιδιά, όπως δείχνουν σχετικές έρευνες. Τα πιτσιρίκια μαθαίνουν να συντονίζουν ταυτόχρονα τις κινήσεις, την όραση και το πνεύμα τους, ενώ καλούνται να «λύσουν ένα μυστήριο» ή να βρουν έναν τρόπο να νικήσουν. Επιπλέον, ενδυναμώνουν τη μνήμη τους, την γρήγορη σκέψη και τα αντανακλαστικά τους.

Βέβαια όλα αυτά με την προϋπόθεση ότι ο χρόνος που περνούν τα παιδιά παίζοντας video games είναι συγκεκριμένος και ποτέ δεν έχουν βίαιο χαρακτήρα.

Προσπαθήστε να μην επιβαρύνετε το παιδί με πολλές δραστηριότητες που δεν προτιμά ή που το κουράζουν. Αφήστε του την ελευθερία να επιλέξει τι θέλει να κάνει για να περνά εποικοδομητικά τον χρόνο του. Έτσι, τα αποτελέσματα θα είναι καλύτερα!

από Μαρία Κωνσταντοπούλου

Πηγή: mama365.gr