

## الأنشطة الوظيفية التنفيذية للأطفال من عمر 7 إلى 12 عاماً



توفر هذه الألعاب تحديات وممارسة للوظيفة التنفيذية ومهارات التنظيم الذاتي بين الأطفال في سن المدرسة. بالنسبة للأطفال في هذه الفئة العمرية، من المهم زيادة تعقيد الألعاب والأنشطة بشكل مطرد.

### ألعاب الورق والألعاب اللوحية

- تعمل ألعاب الورق، التي يتوجب على الأطفال من خلالها تتبع أوراق اللعب، على ممارسة الذاكرة العاملة وتعزيز المرونة الذهنية للتخطيط والاستراتيجية.
- تعد الألعاب التي تتطلب المراقبة والاستجابات السريعة مفيدة جداً للتحدي واتخاذ القرارات السريعة عند الأطفال في هذا العمر. تتطلب لعبة "Spit"، على سبيل المثال، الانتباه للعب وكذلك لتقدم خصومك.
- بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، تستمر ألعاب الورق التي تتطلب المطابقة في اختبار المرونة المعرفية. وتعتبر ألعاب "Rummy"، بما في ذلك "gin rummy"، من الأمثلة الشائعة. قد تشكل الألعاب التي فيها مجموعات أكثر تعقيداً من الخيارات، مثل لعبة البوكر و "mahjong"، تحدياً للأطفال الأكبر سناً.

- توفر أي لعبة تنطوي على استراتيجية ما ممارسة مهمة من حيث التحضير للخطوات المعقدة التي يضعها اللاعب في ذهنه، والتخطيط للعديد من الخطوات إلى الأمام، ثم ضبط الخطط. سواء كرد فعل على النتائج المتخيلة أو لتحركات الخصم. مع الممارسة، يمكن للأطفال تطوير مهارات حقيقية في الألعاب الكلاسيكية ذات الإستراتيجية مثل "Go" أو الشطرنج، مع تحدي الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية. هناك العديد من الألعاب الإستراتيجية الحديثة أيضاً. وتنظم جمعية "منسا" الدولية، ضمن "مجتمع الذكاء"، مسابقة سنوية لاختبار الألعاب الجديدة، وتقدم قائمة مثيرة

للإهتمام من الألعاب المفضلة.

- يستمتع الأطفال في هذا السن أيضاً بألعاب أكثر تعقيداً تتضمن ألعاباً خيالية تتطلب الاحتفاظ في الذاكرة العاملة بمعلومات معقدة حول الأماكن التي تمت زيارتها في عوالم وهمية، وقواعد حول كيفية استخدام الشخصيات والمواد، واستراتيجية لتحقيق الأهداف المحددة ذاتياً. وتعتبر لعبة "Minecraft" لعبة كمبيوتر شائعة من هذا النوع، في حين أن "Dungeons & Dragons" هي من الألعاب المفضلة منذ فترة طويلة التي تعتمد على البطاقة.

### الألعاب/ الأنشطة البدنية

- كما أصبحت ألعاب القفز المختلفة على الحبل شائعة بين الأطفال في هذا السن. ويمكن أن يصبح الأطفال ماهرين للغاية في القفز على الحبل، و "Double Dutch" والقفز على الحبل الصيني، وغيرها من التحديات. يتطلب تطوير المهارات في هذه الألعاب ممارسة مركزة، فضلاً عن التحكم في الانتباه والذاكرة العاملة لتذكر كلمات الانشود أثناء الانتباه للحركات.
- الألعاب التي تتطلب مراقبة مستمرة لبيئة اللعبة وأوقات رد الفعل السريعة تتحدى أيضاً الانتباه الانتقائي والمراقبة

- أصبحت الرياضة المنظمة شائعة للغاية بالنسبة للعديد من الأطفال خلال هذه الفترة. ومن شأن تنمية المهارات في هذه الألعاب أن تساعد في ممارسة قدرة الأطفال على حفظ قواعد واستراتيجيات معقدة في الذهن، ومراقبة طريقة لعبهم ولعب الآخرين، واتخاذ قرارات سريعة والاستجابة للعب بطريقة مرنة. هناك أيضاً دليل على أن المستويات العالية من النشاط البدني، وخاصة النشاط الذي يتطلب التنسيق، مثل كرة القدم، يمكن أن يحسن جميع جوانب الوظيفة التنفيذية.

ممارسة لهذه المهارات، ولكن يمكن أن تتضمن محتوى عنيفاً، لذلك يجب توخي الحذر لاختيار الألعاب المناسبة ووضع حدود زمنية معقولة. ويوفر موقع "Common Sense Media"، وهي مؤسسة إعلامية محايدة، تقييمات مفيدة للألعاب الشائعة.

وضبط النفس. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، فإن ألعاب الإخفاء / الوسم، خاصة الألعاب التي يتم لعبها في الظلام، مثل بطاقة المصباح و "Ghost in Graveyard" تعتبر من الألعاب الممتعة. قد يستمتع الأطفال الأكبر سناً بألعاب مثل البطاقات الليزرية والبيتيبول. توفر العديد من ألعاب الفيديو أيضاً



الأطفال الموسيقية، يمكن للبالغين أن يواجهوا تحديات متزايدة باطراد.

كما يوفر الرقص أيضاً العديد من الفرص لتنمية الانتباه والمراقبة الذاتية والذاكرة العاملة، حيث يجب على الراقصين حفظ الرقصات في ذهن أثناء تنسيق حركاتهم مع الموسيقى.

## الموسيقى والغناء والرقص

يمكن لتعلم العزف على آلة موسيقية اختبار الانتباه الانتقائي والمراقبة الذاتية. بالإضافة إلى المهارات الجسدية المطلوبة، يتحدى هذا النشاط الذاكرة العاملة لحفظ الموسيقى في الذاكرة. هناك أيضاً بعض الأدلة على أن ممارسة التنسيق الغنائي تدعم وظيفة تنفيذية أفضل.

سواء تعلم الأطفال أو لم يتعلموا آلة موسيقية ما، فإن المشاركة في دروس الموسيقى أو الأحداث المجتمعية لا تزال تتطلب منهم اتباع أنماط إيقاعية، خاصة عندما يتعلق الأمر بالارتجال (على سبيل المثال، التصفيق أو قرع الطبول). يمكن أن يتحدى ذلك التنسيق بين الذاكرة العاملة والانتباه والمرونة المعرفية وضبط النفس.

ويعتبر الغناء في مجموعات الغناء للأطفال أيضاً من التحديات الممتعة، حيث يتطلب تنسيقاً مشابهاً للذاكرة العاملة والمراقبة والانتباه الانتقائي. مع نمو مهارات

## ألعاب التفكير

تتطلب الألعاب الكلاسيكية مثل مكعب روبيك من الأطفال أن يكونوا مرنين ذهنياً وأن يفكروا في المعلومات الخاصة بالمساحة في ابتكار حلول محتملة.

وتوفر "Cogmed" و "Lumosity" ألعاباً وتحديات قائمة على الكمبيوتر ومصممة لممارسة الذاكرة العاملة والانتباه.

قد تكون الألغاز التي تتطلب الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها في الذاكرة العاملة من التحديات المذهلة.

تتوفر الكلمات المتقاطعة لجميع مستويات المهارة وتعتمد على التلاعب بالأحرف والكلمات في الذاكرة العاملة بالإضافة إلى المرونة المعرفية.

توفر "Sudoku" تحدياً مشابهاً لكنها تعمل مع الأرقام والمعادلات بدلاً من الحروف والكلمات.

## المصادر

### برامج أخرى

www.cogmed.com  
www.lumosity.com

### Common Sense Media

www.commonsensemedia.org  
www.commonsensemedia.org/game-reviews

### نصائح لاستخدام ألعاب الفيديو

http://www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/10/2014/PFL-learning-and-videogames.pdf

### قائمة بالألعاب الفائزة في مسابقات "منسا" الدولية

mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/