

## أنشطة الوظيفة التنفيذية للأطفال من 5 إلى 7 سنوات



يمكن للألعاب ممارسة الوظيفة التنفيذية للأطفال ومهارات التنظيم الذاتي - وأن تتيح لهم ممارسة هذه المهارات - بطرق مختلفة. في هذا العمر، يبدأ الأطفال في الاستمتاع بالألعاب التي لديها قواعد معينة، لكنهم يفعلون ذلك بمستويات مختلفة من الاهتمام والمهارة. ونظراً لأن أحد الجوانب المهمة في تطوير هذه المهارات هو وجود تحدٍ مستمر، فمن المهم اختيار الألعاب التي تتطلب جهداً ولكنها ليست صعبة للغاية على كل طفل. عندما يتعرف اللاعبون الأطفال على هذه الألعاب، حاول تقليل دور الكبار في أسرع وقت ممكن؛ فالتحدي يكون أكبر بالنسبة للأطفال إذا ما تذكروا وفرضوا القواعد بشكل مستقل. كن مستعداً فحسب مع بعض التقنيات للتفاوض لفض النزاعات. رمي قطعة معدنية لتحديد القرعة هي من بين بعض الأساليب التي تستخدمها "أدوات العقل"، وهو برنامج تعليمي مبكر ومصمم لبناء التنظيم الذاتي.

### ألعاب الورق وألعاب الطاولة

■ **الألعاب التي تتطلب استجابات ومراقبة سريعة** تعتبر جيدة أيضاً لتحفيز الانتباه وضبط النفس. وتعتبر ألعاب مثل "Snap" و "Slapjack" ألعاب الورق التي تدخل في هذه الفئة. ويعتمد إتقانها على مهارات مماثلة.

■ **توفر أي لعبة تعتمد على اللوح، وتتضمن بعض الإستراتيجيات،** فرصاً مهمة لوضع خطة بعين الاعتبار لتنفيذ عدة خطوات إلى الأمام، والنظر في القواعد المختلفة التي تحكم القطع المختلفة، وضبط الإستراتيجية كرد فعل على تحركات الخصم. من خلال وضع الاستراتيجيات، يجب أن تعمل ذاكرة الطفل النشطة، وضبط النفس، والمرونة معاً لدعم اللعب الفعال القائم على الخطة. وتعتبر ألعاب مثل Sorry! و "Battleship" و "Parcheesi" و "mancala" والضاما والضاما الصينية بعض من الأمثلة العديدة لهذه الأنواع من الألعاب للأطفال في هذا العمر.

■ **تعتبر الألعاب التي تتطلب من اللاعبين أن يتذكروا موقع** بطاقات معينة ألعاباً جيدة في ممارسة الذاكرة العاملة. على أبسط المستويات، هناك ألعاب مثل "Concentration"، حيث يكتشف الأطفال البطاقات ويتعين عليهم تذكر ما يقابلها. أما على مستوى أكثر تعقيداً، هناك ألعاب تتطلب تتبع نوع أوراق اللعب بالإضافة إلى تذكر مواقعها، بما في ذلك "Go Fish" و "Old Maid" و "Happy Family" و "I Doubt It".

■ **الألعاب التي يمكن للطفل أن يطابق فيها أوراق اللعب** سواء بالشكل أو الرقم، هي أيضاً جيدة في ممارسة المرونة المعرفية. من الأمثلة على ذلك "Crazy Eights" و "Uno" و "Spoons". تعد "Blink" و "SET" من أحدث ألعاب الورق التي يمكن فيها مطابقة البطاقات على أكثر من بعدين.

### الأنشطة/ الألعاب البدنية

■ **تتطلب أيضاً من الشخص تتبع حركات الآخرين ذهنياً، مما** يشكل تحدياً للذاكرة العاملة؛ وتشمل هذه الألعاب "Mother May" و "I" و "What Time Is It" و "Mr. Fox"؟ يحتاج الآخرون إلى استجابات انتقائية مثل لعبة "Magic Word" حيث ينتظر الأطفال "كلمة سحرية" لبدء أي خطوة.

■ **الألعاب التي تتطلب الانتباه والاستجابات السريعة** تساعد الأطفال على ممارسة الانتباه وضبط النفس، وتشمل "الرقص الثابت" و"الكراسي الموسيقية"؛ و "Red Light" و "Green Light" أو "Duck Duck Goose" للأطفال الأصغر سناً. بعض هذه الألعاب

■ تتطلب ألعاب الكرة سريعة الحركة، مثل "Four Square" و "Dodgball" و "Tetherball" مراقبة مستمرة وإتباع القواعد واتخاذ القرارات بسرعة والتحكم الذاتي.

■ أما "Simon Says" فهي لعبة جيدة أخرى للاهتمام والانتباه والمرونة الإدراكية، حيث يتعين على الطفل تتبع القاعدة التي يجب تطبيقها واتخاذ الخطوات حسب الاقتضاء. الإصدارات الأخرى هي "Australian Do This" أو "Do As I Say".

■ يعتبر الأطفال الآن أكبر من مستوى عمرهم من حيث الاستمتاع بأنشطة بدنية منظمة، مثل الرياضة المنظمة. وقد أثبتت الألعاب التي تتطلب التنسيق والتمايز الرياضية، مثل كرة القدم، أنها تدعم مهارات الانتباه بشكل أفضل. الأنشطة البدنية التي تجمع بين الذهن والحركة، مثل اليوغا والتايكوندو، تساعد أيضاً الأطفال على تطوير قدرتهم على تركيز الانتباه والتحكم في تصرفاتهم.

## ألعاب الحركة / الغناء

■ الألعاب التي تتضمن التقليد، والتي يتعين على الشخص الذي يقلد أن يأخذ في الاعتبار النموذج وأن يعتمد على الذاكرة العاملة. تعتبر "Punchinella" مثلاً على ذلك، مع مشاهدة النموذج ("يمكنني أن أفعل ذلك أيضاً"). وتوفر الأغاني التي تستدعي الاستجابة تحدياً سمعياً مشابهاً، مثل "Boom Chicka Boom" و "I Met a Bear".

■ كما يعتبر الغناء من خلال جولات تحدٍ للأطفال الأكبر سناً والذي يتطلب استخدام الذاكرة العاملة وضبط النفس. يمكن البدء بأغنية "Row, Row, Row Your Boat" ولكن هناك أغنيات كثيرة أكثر تعقيداً.

■ تنشيط إيقاعات التصفيق المعقدة أيضاً الذاكرة العاملة وضبط النفس والمرونة المعرفية، وقد اكتسبت شعبية لدى أجيال من الأطفال في العديد من الثقافات. من الأمثلة المألوفة على ذلك "Miss Mary Mack" و "Down Down Baby".

■ تتحدى الأغاني التي تكررهما وتضيفها إلى الأقسام السابقة (أما من خلال الكلمات أو الحركات) الذاكرة العاملة، مثل حركات "She'll Be Coming 'Round the Mountain" أو كلمات "Bought Me a Cat". كما أن ألعاب الذاكرة الكلاسيكية مثل "

## أنشطة هادئة تتطلب استراتيجيات وتفكيراً

■ يميل الأطفال للاستقلالية بشكل متزايد في هذا العمر. وتساعد كتب الألغاز والمتاهات، وإيجاد كلمات بسيطة، ومطابقة الألعاب، وما إلى ذلك، على ممارسة الانتباه ومهارات حل المشكلات (تتطلب الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية).

■ ألعاب المنطق والتي تحتاج إلى تطبيق قواعد حول ما هو ممكن لحل الألغاز، تعتبر مثيرة للاهتمام وتوفر ذاكرة عمل كبيرة وتحديات المرونة المعرفية. وتقدم شركة الألعاب والألغاز "ThinkFun"، بعض الإصدارات الجذابة والمناسبة للفئة العمرية مثل "Traffic Jam" و "Chocolate Fix"، بينما تعد

■ "Mastermind" من الألعاب القديمة المفضلة بنسخة أبسط للأطفال الصغار. وتوفر مواقع الألعاب التعليمية على الإنترنت العديد من الأنشطة المماثلة أيضاً.

■ ألعاب التخمين شائعة أيضاً وتتطلب من اللاعبين استخدام الذاكرة العاملة والتفكير المرن لتأخذ في الاعتبار الإجابات السابقة أثناء تطويرهم وتجاهلهم للنظريات المحتملة. بعض الأمثلة هي "20 Questions" أو "Guess My Rule" (غالباً ما يتم لعبها باستخدام كتل من ألوان وأحجام وأشكال مختلفة، بحيث يحاول الأطفال تخمين أي سمة أو مجموعة من السمات تحدد قاعدة اللعب للمجموعة).

■ وتتطلب لعبة "I Spy" والكتب المستمدة من هذه اللعبة من الأطفال التفكير في التصنيف واستخدام الانتباه الانتقائي في البحث عن النوع الصحيح للكائن.

### أغنيات مسلية

■ [www.scoutsongs.com](http://www.scoutsongs.com)

### التعلم مع المرح

■ [www.thinkfun.com](http://www.thinkfun.com)

### أدوات العقل

■ [www.toolsofthemind.org](http://www.toolsofthemind.org)

### تحكم الطفل بالألعاب الاجتماعية

■ [mindinthemaking.org/wp-content/uploads/03/2015/](http://mindinthemaking.org/wp-content/uploads/03/2015/)

■ [PFL-stubborn-play-schoolage.pdf](http://PFL-stubborn-play-schoolage.pdf)

### المصادر

#### العاب الإنترنت

■ [www.coolmath.com](http://www.coolmath.com)

■ [pbskids.org/lab/games](http://pbskids.org/lab/games)

#### قواعد الألعاب

■ [www.pagat.com](http://www.pagat.com)

■ [en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_traditional\\_children27%s\\_games](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_traditional_children27%s_games)