



εξυπνάδα δεν είναι μόνο έμφυτη, είναι κάτι που μαθαίνεται. Κι εμείς οι γονείς μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας να γίνουν έξυπνα, αρκεί να ξέρουμε πώς. Η εκπαίδευση των παιδιών δεν εξαρτάται μόνο από τα όσα μαθαίνουν σε μια αίθουσα σχολείου. Μαθήματα παίρνουν και από το σπίτι τους. Τα μηνύματα των γονιών, ο τρόπος που τους απευθύνονται, το πώς τα αντιμετωπίζουν, είναι πράγματα που επηρεάζουν τα παιδιά καθοριστικά. Φροντίστε, λοιπόν, όσα τους προσφέρετε να τα εφοδιάζουν με τις κατάλληλες ικανότητες και δεξιότητες που θα τα συντροφεύουν σε όλη τους τη ζωή και θα τα βοηθήσουν στην προσωπική και επαγγελματική τους πορεία. Σε αυτήν την κατεύθυνση υπάρχουν διάφοροι τρόποι, κυρίως μέσα από το παιχνίδι, που μπορεί να φανούν τόσο διασκεδαστικοί όσο και χρήσιμοι.

Εμείς σας προτείνουμε μερικούς.

Δέσμευση και αυτοέλεγχος

Προτρέψτε τα, για παράδειγμα, να μάθουν να πετούν στον αέρα και να πιάνουν 2-3 μπάλες. Ίσως σας φανεί παράξενο, όμως κάτι τέτοιο μπορεί να ενθουσιάσει το παιδί. Για να μάθει να κάνει ζογκλερικά, χρειάζεται να αφιερώσει αρκετό χρόνο. Σαν κίνητρο, κάθε φορά που τα καταφέρνει να του δίνετε ένα αστεράκι και όταν

συγκεντρώνει έναν συγκεκριμένο αριθμό, να του χαρίζετε ένα δώρο ή να κάνετε κάτι που του αρέσει. Το καλό είναι ότι πρόκειται για μια δραστηριότητα αρκετά ενδιαφέρουσα, ώστε να του κρατήσει το ενδιαφέρον και να μην τα παρατήσει. Μάλιστα, έρευνα που πραγματοποίησε το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης έδειξε αύξηση της λευκής ουσίας του εγκεφάλου εκείνων που για 6 εβδομάδες είχαν μπει στη διαδικασία να μάθουν να κάνουν ζογκλερικά.

Ενίσχυση αυτοπεποίθησης

Επαινέστε τη δουλειά τους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Αυτό είναι κάτι που συχνά οι γονείς παραβλέπουν, καθώς δίνουν μεγάλη προσοχή μόνο στο τελικό αποτέλεσμα, π.χ. στον καλό βαθμό, και όχι στον κόπο και την προσπάθεια που έχει καταβάλει το παιδί. Δίνετε, λοιπόν, έμφαση στη προσπάθειά του. Με τον τρόπο αυτόν σταδιακά χτίζετε την εκτίμηση που θα έχει για τη δουλειά του και συνεπώς για το ίδιο. Διαφορετικά, μπορεί να το στρεσάρετε, αφού θα εστιάζει στον «προορισμό» και όχι στο «ταξίδι». Επίσης, αν συνεχώς επαινείτε το πόσο καλό και επιτυχημένο είναι, είναι πολύ πιθανό αργότερα να δυσκολευτεί να αποδεχτεί ενδεχόμενη αποτυχία, με συνέπεια να επηρεαστεί αρνητικά η εικόνα που έχει για τον εαυτό του.

Επιμονή και υπομονή

Μάθετέ τους σκάκι ή κάποιο άλλο παιχνίδι στρατηγικής και ενθαρρύνετέ τα να ασχολούνται με τον μοντελισμό ή τις κατασκευές. Κατ' αρχάς, για να μάθει κάποιος τα βασικά ενός παιχνιδιού στρατηγικής χρειάζεται χρόνος, ενώ για να κερδίσει την πρώτη του παρτίδα –με εξαίρεση την τύχη– πρέπει να αφιερώσει πολλές ώρες και να χάσει πολλές φορές. Έτσι, μέσα από τις συνεχείς δοκιμές, το παιδί θα μάθει τελικά να προσπαθεί για να κερδίσει αλλά και να δέχεται την ήττα. Παράλληλα, τα παιχνίδια αυτά βοηθούν τα παιδιά να βελτιώσουν την προσοχή και την οπτική τους μνήμη, καθώς και τη λήψη αποφάσεων και την αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων.

Κάντε διάλογο!

Συζητάτε μαζί τους σχετικά με τα ερεθίσματα που συναντάτε γύρω σας, δίνοντάς τους έτσι την ευκαιρία να εκφράσουν διάφορες απορίες, στις οποίες καλό είναι να τους απαντάτε με λόγια προσαρμοσμένα στην ηλικία τους. Κουβεντιάστε για τη φύση, για τα αυτοκίνητα που κυκλοφορούν, για τους ανθρώπους που βλέπετε γύρω σας. Επισκεφτείτε μαζί τους το σουπερμάρκετ και κάντε τα βοηθό στα ψώνια. Με τον τρόπο αυτόν, τα παιδιά θα ανακαλούν στη μνήμη τους πράγματα που ήδη γνωρίζουν και έτσι θα τα εμπεδώνουν καλύτερα, αλλά και θα μάθουν να λένε τη

γνώμη τους. Μη φοβάστε, ακόμα, να χρησιμοποιείτε δύσκολες λέξεις όταν τους μιλάτε. Μπορεί στην αρχή να μην τις καταλαβαίνουν, αλλά με την επανάληψη και τη σωστή χρήση τους μέσα σε προτάσεις τελικά θα τις μάθουν.

Τρεις ακόμα συμβουλές

Μαθήματα μουσικής Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου απαιτεί συγχρονισμό ανάμεσα στις κινήσεις των χεριών και τα οπτικοακουστικά ερεθίσματα. Μάλιστα, όσο νωρίτερα αρχίσει ένα παιδί τα μαθήματα μουσικής, τόσο καλύτερος είναι ο συγχρονισμός του, καθώς η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου πριν την ηλικία των 7 ετών φαίνεται να προκαλεί αλλαγές στις δομές του εγκεφάλου. Απεικονίσεις εγκεφάλου μουσικών που ξεκίνησαν τα μαθήματα σε μικρή ή μεγάλη ηλικία έδειξαν ότι οι πρώτοι είχαν συσσωρευμένη λευκή ουσία στο μεσολόβιο, δηλαδή στη μεγάλη δέσμη νευρικών ινών που συνδέει τα δύο ημισφαίρια.

Δραστήρια σπορ Καθηγητές από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόις μελέτησαν τη λειτουργία του εγκεφάλου 49 παιδιών, ηλικίας 9 και 10 ετών, και ανακάλυψαν ότι οι ανήλικοι που εκτός σχολείου ασχολούνται με κάποιο άθλημα έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και πιο δυνατή μνήμη. Μάλιστα, διαπίστωσαν ότι εκείνοι που είναι πιο γυμνασμένοι τείνουν να έχουν μεγαλύτερο ιππόκαμπο (κατά 12%) και να αποδίδουν καλύτερα σε τεστ μνήμης συγκριτικά με τους λιγότερο γυμνασμένους συνομηλίκους τους.

Πολύ παιχνίδι

Το παιχνίδι είναι υπόθεση σοβαρή και παίζει καθοριστικό ρόλο στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών. Μέσω αυτού ανακαλύπτουν τον κόσμο, αναπτύσσουν την κινητικότητα, τις αισθητηριακές λειτουργίες τους, τις νοητικές τους ικανότητες, εκφράζουν συναισθήματα, μαθαίνουν τι είναι η ομαδικότητα, καλλιεργούν την κοινωνικότητα, την αυτοεκτίμηση, τη συγκέντρωση και τη φαντασία τους. Επίσης, μαθαίνουν να διαπραγματεύονται και να εκφράζουν τη γνώμη τους και φυσικά είναι ο τρόπος τους να διασκεδάζουν.

Πηγές: vita.gr- [.onlycy.com](http://onlycy.com)