

## روش های بالا بردن دقت و تمرکز در کودکان

ابتدا باید به این نکته اشاره کرد که هر کودک پر انرژی، لزوماً بیش فعال نیست، علاوه بر آن، بیش فعالی درجات گوناگونی دارد ولی وجه مشترک این کودکان این است که به علت توازن و تعادل نداشتن انرژی حرکتی و ذهنی، همیشه آستانه دقت و تمرکزشان نسبت به کودکان دیگر پایین تر است و به همین دلیل، کاهش سرعت برای افزایش تمرکز و دقت ضروری است.

کدام هوش را در نظر می گیرید؟ ریاضیات جزو دروس تحلیلی است و بیشتر کودکان در دروس تحلیلی، نسبت به دروس حفظی بیشتر مشکل دارند اما این که فردی در هر دو مورد مشکل داشته باشد، می تواند مربوط به ساختارهای پایه ای هوش و شناخت باشد، به این مفهوم که در آزمون های هوش، توازنی بین هوش عملی و کلامی وجود ندارد و چون بیشتر والدین کارکرد هوش عملی را در نظر می گیرند، صرف این که فرزندشان قادر به استفاده سریع از رایانه و یا بازی های تلفن همراه است، هوش کودک را بالا تصور می کنند در حالی که هوش عملی، تمام هوش نیست و می توان از این شاخصه برای افزایش توان هوش کلامی تا پایان سن 15 سالگی بهره برد.

برای این منظور، شناخت اجزاء هوش کلامی و آموزش هر کدامشان می تواند در دراز مدت نتایج مثبتی را در پی داشته باشد. منطق کلامی، درک مسائل کمی، ادراک فضایی و دیداری حرکتی، سرعت عمل، حافظه و دقت از موارد اصلی است که در ابتدا باید به آن توجه شود و مواردی چون استدلال، قضاوت اخلاقی، تفسیر، تفکر نقادانه و تفکر انتزاعی، با افزایش سن کودک می تواند مد نظر باشد.

کارهایی که می توانید انجام دهید پرسش از کودک و واداشتن او به دستیابی به پاسخ های صحیح می تواند در رشد منطق کلامی موثر باشد از کودک خود بخواهید داستان هایی را که بلد است برایتان تعریف کند سپس از او بخواهید که درباره داستانی که تعریف کرده است از شما سوال کند، در ارتباط با مسائل کمی، سن کودک باید در آموزش مد نظر قرار گیرد، شمارش مستقیم بدون جا اندازی تا عدد 50، شمارش معکوس از عدد 20 تا یک، شمارش

مهره ها و جدا کردن تعدادی مهره از بین مهره ها، جزو مواردی است که در این سن از کودک انتظار داریم که بتواند آن ها را انجام دهد .

بیشتر کودکان، با توجه به ضعف در مهارت های حرکتی ظریف، در آزمون های ترسیمی و ادراک دیداری و فضایی مشکل دارند، برای رفع این مشکل باید پیش نیازها را رعایت کرد مثلا برای آموزش مثلث، ابتدا باید مربع را به کودک آموزش داد و از طرف دیگر، ساده دیدن را باید به او آموخت مثل این که لوزی، شبیه مربعی است که به شکل دیگری قرار گرفته است.

بازی های مناسب برای افزایش سرعت عمل کودک، در قالب بازی و تحریک حس رقابت، از او بخواهید در مدت زمان مشخص، کارهایی را که از او می خواهید انجام دهد، مثل جابه جا کردن تعدادی مهره و چیدن آن ها روی هم .در تمرین های حافظه، ابتدا از حافظه مستقیم عددی شروع کنید و از کودک تان بخواهید اعداد یک رقمی که شما می گوئید را تکرار کند (از سه عدد شروع کنید و تا پنج عدد پشت سر هم ادامه دهید) در حافظه معکوس، از کودک بخواهید اعداد یک رقمی را که شما می گوئید ، از آخر به اول بگوید ( تا سه عدد ) همین تمرین ها را با کلمات خاص مثل نام اشخاص یا شهرها یا اسامی میوه ها و حیوانات نیز می توانید انجام دهید.

تمرین های دقت و تمرکز بسیار گسترده است و به طور کلی هر چیزی که باعث ایجاد مکث و تفکر در کودک شود، می تواند یک تمرین دقت باشد، مثل نام بردن اجزای یک تصویر و یا نگاه کردن به یک نقطه خاص به مدت چند ثانیه و یا دنبال کردن نور چراغ قوه در یک اتاق تاریک با چشم. با توجه به مواردی که اشاره شد ، ارجاع کودک به مشاور ، برای بررسی شناختی و تشخیص بیش فعالی توصیه می شود، نرم افزارهای آموزشی نیز با توجه به پیشنهاد مشاور می تواند کمک کننده باشد.

هر انسانی در زندگی به مساله خاصی توجه دارد و اینکه این توجه به سمت چه مساله‌ای می‌رود و چه مدت ادامه می‌بی‌توجه یابد، در افراد مختلف متغیر است.

به طور کلی دو نوع توجه وجود دارد: توجه کلی و جزئی. در توجه کلی، فرد تمام وجوه یک مساله را در مدت کوتاه می‌بیند و در نتیجه ادراک سرتاسری از محیط به دست می‌آورد. برای مثال وقتی وارد یک میهمانی می‌شوید، یک توجه کلی به میهمانی دارید و درکی از حرکت افراد، صداهای محیط و افراد، بویی که به مشام می‌رسد و مناظری که می‌بینید، پیدا می‌کنید. این توجه سریع و گذراست و دیدی کلی نسبت به اتفاق‌های در حال وقوع، می‌دهد. در نوع جزئی تمرکز، توجه فرد روی یک مساله برای مدت طولانی تری متمرکز می‌شود.

فرد با این کار اطلاعات اضافی را فیلتر می‌کند و به یک یک مسایل نگاه می‌اندازد. ما برای زندگی به هر دو نوع توجه نیاز داریم. توجه کلی، قوه ابتکار ما را فعال می‌کند و تمرکز به ما ثبات می‌بخشد. البته زمانی می‌توانیم موفق باشیم که بین این دو توجه سیال شویم و بتوانیم مدام از توجه کلی به تمرکز، تغییر حالت بدهیم. مساله تمرکز کودکان و افزایش دادن آن یکی از موضوعات مورد توجه والدین است.

### کدام کودکان نمی‌توانند تمرکز کنند؟

#### بازیگوشی

کودکانی که مبتلا به اختلال نقص توجه هستند، توجه کلی خوبی دارند اما نمی‌توانند تمرکز کنند، مثلا در یک کلاس صدای وزوز مگس، صدای خش خش برگ‌های درختان پشت پنجره، پیچ‌پیچ‌ها، سوراخ‌های موجود در سقف کلاس، صدای دریچه کولر که باد در آن می‌وزد و... توجه آنها را به خود جلب می‌کند اما قادر به فیلتر کردن هیچ‌یک از آنها و تمرکز روی حرف‌های معلم یا نوشته‌های روی تخته سیاه نیستند.

به عبارتی، توجه جزئی ندارند و نمی‌توانند تمرکز کنند. این کودکان، آدم‌های هوشیاری هستند آنقدر که شاید هیچ کس به اندازه آنها هوشیاری نداشته باشد اما توجه دقیق و تمرکز ندارند یا نمی‌توانند بین دو نوع توجه سیال باشند. شواهد نشان می‌دهد این کودکان در وضعیت‌های خاص، قادر به تمرکز هستند مثلاً حین تماشای برنامه مورد علاقه تلویزیونی یا مثلاً بازی با یک قفل رم‌دار. این نشان می‌دهد بازی با وسیله مورد علاقه یا همراهی با یک بزرگ‌تر در انجام یک کار به تمرکز آنها کمک می‌کند. لیواین یکی از استادان علم روان‌شناسی، معتقد است کودکانی که در سن پایین توجه خاص و تمرکز ضعیفی دارند، بزرگسالی ممکن است افراد قابل‌شوند و نقص توجه در آنها از بین برود.

### چگونه توجه و تمرکز کودکان را افزایش دهیم؟

برای کار روی توجه و تمرکز کودکان، اولین قدم جلب توجه آنهاست. برای این کار باید روش‌هایی را به کار بگیریم که برای کودک جذاب و بازی‌گونه باشد. در این صورت توانمندی‌های کودک در زمینه توجه به نحوی گسترش می‌یابد که در طول زندگی برای وی مفید خواهد بود. سعی ما بر این است که به کودکان مهارت‌هایی را آموزش دهیم تا هر دو نوع توجه را داشته باشند. در شیرخوارگی که مغز در حال رشد است، باید روی توجه کلی کار کرد. افزایش تجربه‌ها و انجام بازی‌هایی که مهارت توجه را افزایش می‌دهند، در این میان بسیار کمک‌کننده است.

در سنین بالاتر یعنی دبستانی یا دبستان، می‌توان از بازی‌هایی استفاده کرد که کودک را وارد جزئیات زندگی می‌کند و به عبارتی تمرکز وی را افزایش می‌دهد. هر چه توجه در یک کودک افزایش یابد، در آینده میزان تمرکز او بالاتر خواهد رفت. مثلاً اگر در سن پایین با کودکی در مورد گل وحشی صحبت کنیم، در بزرگسالی وقتی وارد یک باغ گل می‌شود، توجهش بیشتر به گل‌های وحشی خواهد بود و روی آنها تمرکز می‌کند. نکته‌ای که لازم است مورد توجه قرار گیرد، تازگی و نو ظهوری مطالبی است که به کودک آموزش داده می‌شود.

اگر مطلبی تازگی داشته باشد، باعث برانگیختگی و افزایش دقت هنگام یادگیری می شود. وقتی مطلبی تازگی ندارد، کودک حس خستگی و خواب آلودگی پیدا می کند. در مدرسه برای آنکه توجه دانش آموزان را جلب کنیم، باید مطالب نوظهور باشند. بچه ها به همین دلیل به کارهای گروهی و متواتر علاقه نشان می دهند.

### **بازی ها چگونه می توانند تمرکز کودکان را بالا ببرند؟**

منظور از بازی هایی که تمرکز کودکان را بالا می برد، بازی هایی است که روی توجه کلی و جزئی اثر می گذارد و سیالیت بین این دو را تسریع می کند. نکته اصلی برای موفقیت در این میان، جذاب بودن بازی است تا توجه و تمرکز کودک را بالا ببرد. اگر کودکان حین بازی احساس شادمانی و رضایت کنند، بازی را یاد می گیرند.

افزایش تمرکز چیزی جز افزایش توجه نیست. بهترین روش نیز برای افزایش توجه و تمرکز بازی ها هستند.

### **چه بازی هایی را برای این منظور توصیه می کنید؟**

والدین با توجه به سن کودک می توانند از این بازی ها استفاده کنند. نمونه هایی از این بازی ها به شرح زیر است:

تا یک سالگی: زبانت را از دهانت بیرون بیاور. در این بازی ابتدا کودک را صدا کنید و به او لبخند بزنید تا توجهش جلب شود. بعد زبانتان را بیرون بیاورید و کمی حرکت دهید. برای او توضیح دهید که در حال انجام چه کاری هستید. با صدا درآوردن، توجه کودک را به خود جلب کنید. لمس زبان کودک، می تواند به او کمک کند تا بهتر بفهمد در مورد چه چیزی صحبت می کنید. این بازی به او کمک می کند کنترل بیشتری روی زبانش داشته باشد و در آینده توانایی درآوردن صداهای مختلف و لغات را پیدا کند.

تا زمانی که کودک توجه دارد، بازی را ادامه دهید و با خسته شدن او، آن را به روز دیگر موکول کنید. به کمک این بازی، کودک روی توانایی ای که دارد، تمرکز می کند. در این سن زبان شیرخوار برای مکیدن شیر آماده است. با این بازی، کنترل عضلات زبان را هم به دست می آورد. کم کم این مهارت به بازوها و پاها تعمیم داده می شود و آگاهی از خویشتن در او بالا می رود. این بازی به کودک می فهماند چه جنبه هایی برای بازی های جذاب و خنده دار دارد.

1 تا 3 ساله ها: تعقیب پر غوطه ور در هوا در این بازی پری را از بالا بیندازید و کودک را تشویق کنید تا آن را نگاه کند. در این حالت، تمرکز چشم ها روی حرکت پر تقویت می شود. پر را در محل های مختلف از ارتفاعات مختلف پایین بیندازید تا متوجه گردش هوا و تاثیر آن بر پرواز پر شود. می توانید حتی از کودک بخواهید با فوت کردن، آن را بالا نگه دارد. فایده این بازی افزایش تمرکز و قدرت و انعطاف عضلات چشمهاست.

3 تا 6 سال: ضربه با دست توپی را از شاخه درختی به کمک طناب در حالی که به اندازه قد کودک است، آویزان کنید، به نحوی که بتواند با دست به آن ضربه بزند. این بازی باعث افزایش تمرکز و هماهنگی چشمها و دست می شود. کودک میزان جابجایی توپ را مشاهده می کند و متوجه می شود رابطه مستقیمی بین میزان جابجایی توپ و انرژی وارده به آن وجود دارد.

## بازی

6 تا 12 سال: در مورد هر چیزی می توانی فکر کنی. در این سن دیگر به سراغ تقویت مغز می رویم. این بازی را می توان حتی در ترافیک خیابان هم انجام داد. به نوبت چیزی را انتخاب کنید تا طرف مقابل آن را حدس بزند مثلا می گوئید فلان چیز در جنگل است، فلان چیز اسم یک هنرپیشه است یا... این باعث می شود کودک هر چه مثلا در مورد جنگل می داند، به یاد و به زبان بیاورد. این بازی به تمرکز طولانی نیاز دارد.

نوجوان: 5 اتفاق خوب. وقتی 2 دوست همدیگر را می بینند، می توانند 5 اتفاق خوبی را که در روز برایشان افتاده بیان کنند یا والدین می توانند از نوجوان بخواهند آخر شب 5 اتفاق خوبی را که در طول روز رخ داده، بنویسد. در این صورت تمرکز روی اتفاق های روز زیاد می شود و نوجوان روی اتفاق های خوب زندگی و به احساس های ایجاد شده از آنها توجه می کند و در نهایت یاد می گیرد یک اتفاق را به کل روز تعمیم ندهد.

مثلا به کمک این بازی می فهمد بعد از یک انتقاد کوچک که باعث ناامیدی او شده، یک اتفاق خوب هم افتاده. در نهایت می تواند بخش های خوب زندگی را از میان اتفاق های دیگر جدا کند و بنویسد. کتاب هایی هم در بازار موجود است که می تواند به افزایش تمرکز کودک کمک کند. افزایش تمرکز چیزی جز افزایش توجه نیست. بهترین روش نیز برای افزایش توجه و تمرکز بازی ها هستند.