

## روش های افزایش تمرکز در کودکان



تیر و تخنیم: فالر شیخ زاده (مشاور مجرب آموزشی و تمرکز توجیدی)

اردیبهشت ۱۳۹۴ شمسی

تحت نظر

جبران خلیل جبران در مورد فرزندان و تربیت آن ها می گوید:

فرزندان شما، فرزندان شما نیستند. آنان پسران و دختران آن زندگی (حیات) هستند که اشتیاق به خویشتن دارد. به وسیله شما به این دنیا قدم می گذارند، ولی از شما نیستند. با این که آنان با شما زندگی می کنند، ولی ملک شما نیستند. شما می توانید محبت های خود را به آن ها ارزانی بدارید، ولی نمی توانید بذر افکار خودتان را در مغز آنان بکارید، زیرا آنان افکار خاص خود را دارند. شما می توانید برای بدن های آنان مسکن بسازید، ولی نفوس آنان در خانه های شما نشیمن نخواهد کرد. نفوس فرزندان شما در خانه های فردا مسکن خواهد گزید. شما نمی توانید از خانه هایی که فردا ساخته خواهد شد، حتی در عالم رؤیا هم دیدن نمایید. شما می توانید بکوشید و مانند آن ها باشید، ولی کوشش برای این که آن ها مانند شما باشند، بیهوده خواهد بود، زیرا زندگی هرگز به عقب بر نمی گردد. زندگی از توقف در منزلگاه دیروز لذت نمی برد.

شما به منزله کمان ها هستید و فرزندان شما تیرهایی جاندار هستند که از کمان شما رها می شوند. این تیرها را، تیرانداز نیرومند ازلی از شما پدران رها می کند. تیرانداز ازلی به نشانه گاه هایی که در راه بی نهایت نصب کرده است، می نگرد و شما کمان ها را می کشید تا تیرها به سرعت و در افقی پهناور رو به نشانه ها گاه روانه شوند. شما ای کمان ها! با شادی و خرمی، در دست تیرانداز حکیم کشیده شوید، زیرا هم چنان که تیرانداز، تیر پرنده را دوست می

دارد، هم چنین به آن کمان هایی که در دست گرفته است، عشق و محبت می ورزد.

فرایند توجه و تمرکز در کودکان به تکامل سیستم عصبی، حواس و هوش بستگی دارد. لذا برای بررسی این مشکل باید به هریک از عوامل ذکر شده جداگانه پرداخت. تشخیص علت کم توجهی در کودکان بهتر است در تیم توانبخشی و با حضور متخصصان و کارشناسان صورت گیرد. سپس هریک از روش های دارو درمانی، روان شناسی، کاردرمانی و گفتار درمانی وارد عمل خواهد شد. در این مبحث سعی شده است که راهکارهایی برای بهبود اختلال توجه و تمرکز کودکان که قابل اجرا توسط والدین در منزل باشد، ارائه گردد:

تمرینات مربوط به افزایش میزان توجه و تمرکز کودکان زیر ۷ سال و کودکان بالای ۷ سال با مشکل تمرکز شدید

الف - پرورش حس بینایی

۱- از کودک بخواهید یک شی نورانی در حال حرکت را با چشم تعقیب کند. شی را در جهات مختلف به صورت صاف یا دورانی حرکت دهید. (به تدریج زمان تمرین را افزایش دهید)

۲- از کودک بخواهید به طور متناوب به دو شی دور و نزدیک که شما به او نشان می دهید، نگاه کند. (به تدریج زمان تمرین را افزایش دهید)

۳- شما و فرزندتان مقابل هم روی زمین بنشینید، تویی را به سمت او بفرستید، از وی بخواهید پس از گرفتن توپ مجدداً آن را به شما بدهد و این کار را تکرار کنید. (به تدریج مدت زمان تمرین را افزایش دهید)

۴- تویی را به یک نخ اویزان کنید و مقابل کودک بگیرید و از او بخواهید با دو دست و بعد با یک دست (به طور یک در میان) به توپ بزند.

۵- تعدادی مهره به کودک بدهید تا آن ها را بر اساس ترتیب خاص یا به صورت تصادفی به نخ بکشد.



۶- پنج شی مقابل کودک قرار دهید بعد جفت هرکدام از آن اشیاء را نیز یکی یکی به او بدهید تا کنار شی مثل خودش قرار دهد.

۷- تمرین فوق را با تصاویر مشابه، مهره های رنگی یا اشکال هندسی مشابه انجام دهید. از هرکدام ۴ مورد مقابل کودک بگذارید.

۸- متناوب چیدن مهره های رنگی را به کودک آموزش دهید. ابتدا از دو رنگ مهره شروع کنید و از کودک بخواهید آن دو رنگ را یک درمیان بچینید (این کار را تا ۵ مهره در رنگ های مختلفی ادامه دهید)

مثال: در مرحله اول با دو رنگ مهره مهره قرمز، مهره آبی، مهره قرمز، مهره آبی....

۹- با سه مکعب یک رنگ طرح های ساده ای بسازید و مقابل کودک قرار دهید بعد او بخواهید با مکعب های خودش مشابه آن طرح را بسازد (به تدریج تعداد مکعب ها را اضافه کنید)

۱۰- حافظه بینایی کودک خود را به طریق زیر تقویت کنید:

با سه مکعب ساده طرح ساده ای بسازید، ۲۰ ثانیه فرصت دهید کودک نگاه کند بعد طرح را جمع کنید و از او بخواهید آن چه را به یاد دارد بسازد.

۱۱- طرح های ساده ای به صورت ناقص روی کاغذ بکشید و از کودک بخواهید جزء حذف شده در تصاویر را تشخیص دهید.

مثال: تصویر آدم بدون چشم، تصویر موش بدون دم

۱۲- چهار تصویر روی کاغذ بکشید، به طوری که دو تا از تصاویر کاملاً شبیه باشند و از کودک بخواهید از بین ۴ تصویر، دو تصویر مثل هم پیدا کرده و به شما نشان دهد.

۱۳- چهار تصویر بر روی کاغذ بکشید به طوری که یک تصویر دیگر فرق داشته باشد. از کودک بخواهید تصویر نامشابه را پیدا کرده و به شما نشان دهد.

۱۴- نقطه هایی را در یک خط صاف بکشید و از کودک بخواهید آن ها را با خط به هم وصل کند (ابتدا نقطه ها درشت و نزدیک به هم باشد بعد به تدریج نقطه ریزتر و فاصله دورتر شوند).

۱۵- دو خط موازی و با فاصله از هم بکشید و از کودک بخواهید با مداد، خطی از میان این راه عبور دهد به طوری که با دو خط کناری برخورد نکند (به تدریج فاصله دو خط کناری را کم کنید)

۱۶- اشکال هندسی مختلف را در اندازه متوسط بکشید و از کودک بخواهید آن ها را با توجه به حاشیه شکل رنگ کند.



## روش های افزایش تمرکز در کودکان



تیر و تخنیم: فالوئج زاده دانشور مجمع آموزشی و تفریحی دبی

اردیبهشت ۱۳۹۴ شمسی

نم ۱۱۱

۱۷- تمرین روی قیچی کردن طرح کشیده شده روی کاغذ(ابتدا خطوط صاف بعد خطوط منحنی و اشکال مختلف)

ب- پرورش حس شنوایی

۱- جفجغه ای را به صدا در آورید و از کودک بخواهید هر وقت صدا شنید دستش را بالا ببرد(در حین انجام تمرین چشم های کودک را ببندید)

۲- جفجغه ای را به صدا در آورید و از کودک بخواهید جهت صدا را با دست به شما نشان دهد (در حین انجام چشم های کودک را ببندید)

۳- با کودک قرار بگذارید که فعلیتی را انجام دهد و به محض شنیدن صدای سوت آن کار را متوقف کند. به عنوان مثال در یک اتاق کودک پشت به شما راه برود و هر زمان صدای سوت را شنید بایستد مجدداً با فرمان شما شروع به حرکت کند و با شنیدن صدا متوقف شود.

۴- چند وسیله صدا ساز(به عنوان مثال سوت، جفجغه، سنتورک، شیبورو...) به صورت (۲ عدد هر کدام) تهیه کنید. این وسایل را به کودک بدهید تا مدتی با آن ها بازی کند و با صدای هر کدام آشنا شود. سپس یک نمونه از وسایل را مقابل کودک بگذارید. خودتان پشت او قرار بگیرید و جفت دیگر هر وسیله را به صدا در آورید. از کودک بخواهید پس از شنیدن صدا وسیله مورد نظر را نشان دهد.

۵- تصویر چند حیوان را مقابل کودک بگذارید از کودک بخواهید که پس از شنیدن هر صدا (صدای حیوانات که نوار پخش می شود یا شما می گویند) تصویر مربوطه را نشان دهد.

۶- کلمه ای را با کودک قرار بگذارید تا هر زمان شنید دستش را بالا ببرد. شما کلمات مختلف را بگویند و آن کلمه خاص را نیز به طور نامنظم در میان کلمات دیگر بگویند.

۷- داستان کوتاهی را برای کودک تعریف کنید و بعد بلافاصله از متن داستان سوالاتی را از او بپرسید(به تدریج بین تعریف داستان و پرسش از متن فاصله بیندازید تا کودک مجبور شود اطلاعات را در حافظه نگه دارد)

۸- حافظه شنوایی کودک خود را به شیوه زیر تقویت کنید. دو کلمه بدون ربط(مثال: هلو ؛ مدام) به کودک بگویند و از او بخواهید آن دو کلمه را به همان ترتیب یعنی اول هلو بعد مدام ( بعد از شما تکرار کند. در هر مرحله پس از اینکه کودک موفق شد کلمات را به طور صحیح بعد از شما تکرار کند، یک کلمه به تعداد کلمات خود اضافه کنید(در آخرین مرحله کودک باید بتواند ۵ کلمه را عیناً بعد از شما و با ترتیب صحیح تکرار کند)

ج) پرسش حس لامسه

۱- از کودک بخواهید چشمهایش را ببندد و اشیایی را در دست او قرار دهید تا بر اساس زبری یا صافی آن ها را به دو دسته تقسیم کند.

۲- مشابه تمرین فوق را با اشیا سرد و گرم انجام دهید.

۳- از کودک بخواهید چشمهایش را ببندد و دو شی به طور همزمان در دست های او قرار دهید. کودک باید پس از لمس اشیا بگوید آنها مثل هم هستند یا متفاوتند.  
۴- از کودک بخواهید چشمهایش را ببندد، اشیا آشنا و موجود در منزل را یکی یکی در دست او بگذارد و بخواهید پس از لمس هر وسیله، نام آن ها را بگوید.

۵- اشکال هندسی پلاستیکی را در دست کودک قرار دهید و از او بخواهید شکل را لمس کند و طرح آن را روی کاغذ بکشد (در مرحله لمس شی باید چشم های کودک بسته باشد)

راههای عملی جهت افزایش تمرکز در کودکان بالای ۲ سال

حتما روزهایی را که در کلاس درس نشسته و در فکر و خیال بودید، به خاطر دارید. همین موقع معلم صدای تان می کرد و رشته افکار از دست تان در می رفت و قادر به جواب دادن سؤال معلم نبودید. کودک شما هم چنین تجربه ای را خواهد داشت. کودکان و نوجوانان این روزها کارهای زیادی انجام می دهند، از جست و جوی اینترنت گرفته، تا بازی های کامپیوتری و... این حواس پرتی ها با توجه و تمرکز آنها در حال رقابت است.

با این همه مسائلی که ممکن است باعث وقفه در کار شود کودکان به سختی می توانند بر آنچه در حال انجام آن هستند تمرکز کنند

اما کمک به کودکان برای ایجاد نظم و استراتژی های تمرکز و مهارت های تمرکز در سنین پایین ضامن موفقیت آنها در دبیرستان، دانشگاه و حتی محل کار خواهد بود. در اینجا برخی از راهنمایی های عملی و نکاتی که والدین برای تمرکز کودک شان می توانند استفاده کنند را بررسی می کنیم.



افزایش تمرکز در کودکان به وسیله توافق رسیدن با کودک بهتر است کودک بداند بعد از آمدن از مدرسه چه کاری باید انجام دهد. اگر مایل است اول تلویزیون ببیند و بعد به تکالیف خود بپردازد، این را تعیین کنید و با هم به توافق برسید یا اینکه بهتر است بداند از او انتظار می رود بعد از یک چرت کوتاه شروع به انجام تکالیفش کند. برای کودکان توضیح دهید که شما مسئولیت های مهمی در خانه، محل کار و جامعه دارید اما تنها و مهم ترین مسئولیت فرزندتان در حال حاضر یادگیری و آموزش است. هرچه

زودتر انتظارات و برنامه منظم یادگیری و انجام تکالیف را مشخص کنید، راحت تر می توانید آن را تبدیل به یک روال معمول کنید. یک تمرین خانوادگی انجام دهید به این ترتیب که اجازه دهید فرزندان بزرگ تر الگوی کوچک ترها باشند و زمانی که آنها مشغول انجام تکالیف و مطالعه هستند بزرگ ترها هم به آنها کمک کنند و برنامه خود را در مورد آنها هم به کار گیرند.

افزایش تمرکز در کودکان با تنظیم قوانین هیچ چیز بیشتر از این تمرکز فرزندتان را به هم نخواهد زد که وقتی در حال انجام تکالیف است کودک همسایه در بزند و از او بخواهد برای بازی با او همراه شود در حالی که باید تکالیفش درست و مرتب انجام شود قبل از آنکه برای بازی به بیرون برود. با تنظیم قوانینی مثل تعیین زمان مشخص برای انجام تکالیف، این پیام را برسانید که کار مدرسه بر هر چیزی ارجحیت دارد. همچنین بفهمانید تا پایان انجام تکالیف و کنترل آن، تلویزیون یا تماس تلفنی، بازی های ویدئویی و... تعطیل است.



## روش های افزایش تمرکز در کودکان



تیر و تخنیم: فاطمه زاده (مشاور مجرب آموزشی و ترمز توجیه دلی)

اردیبهشت ۱۳۹۴ شمسی

نفت ۲۲

با دادن جایزه تمرکز در کودکان را افزایش دهید  
جایزه دادن به کودک اگر افراطی باشد می تواند تبدیل به باج شود  
اما حقیقت این است که انسان به تقویت مثبت، پاسخ می دهد. اگر  
فکر می کنید پاداش باعث ایجاد انگیزه در فرزندتان می شود از جایزه  
پولی یا غذایی خودداری کنید و در عوض پاداش را بر اساس گذران  
وقت با یکدیگر قرار دهید. از فرزندتان بپرسید چه کارهایی دوست  
دارد با شما انجام دهد و یک هدف ماهانه برای آن تنظیم کنید. یک  
جدول انجام تکالیف ایجاد کنید. برای هر تکلیفی که منظم انجام  
شده به فرزندتان یک ستاره بدهید. این ستاره ها می تواند بخشی از  
کاری باشد که آخر ماه قرار است انجام دهید؛ مثل خرید یک کتاب  
جدید یا به پارک رفتن، دوچرخه سواری یا سینما.

افزایش تمرکز در کودکان با اصل تشویق و مثبت بودن  
حتی با بهترین مقاصد و شرایط مطلوب مطالعه، نشان دادن بچه ها و  
ایجاد تمرکز در کودکان یک چالش بزرگ است، به خصوص اگر  
مشکلاتی مانند عدم توجه و تمرکز داشته باشند اما با تمرین، صبر،  
پشتکار و مثبت بودن ظرف یک ماه یک روال منظم می تواند شکل  
بگیرد. یادتان باشد که از جملات مثبت و ستایش کلامی استفاده  
کنید. تنبیه فقط کار را سخت تر می کند و آنها را از تلاش باز  
می دارد. آنها را به خاطر کاری که انجام دادند تشویق کنید نه برای  
نتیجه کار. مثلا بگویید: «حالا دیگه می تونی حروف را به اندازه  
مناسب بنویسی. آفرین» یا «خوشحال می شم می بینم تکلیفتو  
مرتب و تمیز می نویسی»

برای افزایش تمرکز در کودکان از موبایل بپرهیزید  
خودتان می دانید که پیامک و ای میل چقدر می تواند در از بین  
بردن تمرکز در کودکان موثر باشد. کودک تان باید بداند که در  
طول انجام تکالیف نمی تواند از گوشی اش استفاده کند. اگر سوالی  
وجود داشت که شما قادر به پاسخگویی آن نبودید، می توانید اجازه  
دهید یک تلفن کوتاه با همکلاسی اش داشته باشد.

در جهت افزایش تمرکز در کودکان با او ارتباط ایجاد کنید  
با اولیای مدرسه درباره تکالیف خانه و نحوه ایجاد تمرکز در کودکان  
تعامل داشته باشید. یک برگه تهیه کنید و جزئیاتی را که در خانه  
هنگام انجام تکالیف فرزندتان به نظرتان می رسد یادداشت کنید و  
اولیای مدرسه را هم در جریان قرار دهید. همکاری با معلمان و  
مربیان مدرسه کودک تان برای گرفتن توصیه و حمایت مهم است.  
آنها ممکن است پیشنهادهایی را در نظر داشته باشند که شما  
متوجه آنها نباشید. ایده های جدید را امتحان کنید. با آنها همکاری  
کنید تا با یکدیگر اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را تعریف کرده و  
انتظارات تان را مشخص کنید.

مدیریت افزایش تمرکز در کودکان

احتمالا من و شما می توانیم برای مدتی در محلی که صدای  
تلویزیون یا ضبط می آید کمی مطالعه کنیم؛ اگر چه کار آسانی  
نیست، اما از کودک نمی توان انتظار داشت در جایی که دور و برش  
خوراکی، اسباب بازی، تلویزیون روشن یا هر وسیله مزاحم دیگری  
وجود دارد، تکالیفش را انجام دهد. اگر چه از بین بردن حواس پرتی

تقریباً غیرممکن است اما راه‌هایی برای مدیریت و کاهش تعداد مواردی که باعث ازبین رفتن تمرکز کودک می‌شود وجود دارد. با این تکنیک شروع کنید که هنگام انجام تکالیف هیچ خبری از تلویزیون، تلفن و کامپیوتر نیست تا زمانی که تکالیف تمام شود. سکوت مطلق لازم نیست زیرا محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی موسیقی‌های کلاسیک و بدون کلام در افزایش تمرکز نقش دارند. اگر فرزندان به موسیقی علاقه دارد می‌توانید یکی از قطعات باخ، موتزارت یا بتهوون را برایش پخش کنید.

او روش خودش را دارد.

کودکان نیاز دارند که ارزش مطالعه آنها دیده و درک شود اما به یاد داشته باشید افراد راه‌های مختلفی برای یادگیری و پردازش اطلاعات انجام می‌دهند. باید روشی را که در مورد فرزندان بهتر جواب می‌دهد، پیدا کنید. برخی کودکان راه می‌روند و بلند بلند درس می‌خوانند. برخی دیگر دراز می‌کشند و درس می‌خوانند. برخی هم به سکوت نیاز دارند. شما باید درباره روش مطالعه فرزندان انعطاف‌پذیر باشید. توانایی تمرکز و حفظ عادات مطالعه خوب جزء مهارت‌های زندگی است که باعث موفقیت فرزندان در تمام جنبه‌های زندگی می‌شود.

برای افزایش تمرکز جای مشخصی برای مشق نوشتن داشته باشد. ایجاد یک محل تعیین شده در خانه برای مطالعه بسیار مهم است. این مکان باید میز و جایی برای کتاب‌ها و دفترها داشته باشد.

تلاش کنید این مکان در جای کم‌تردد و ساکت خانه باشد تا کودک بتواند بر حواس پرتی‌اش غلبه کند. این نقطه باید دارای تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد. اگر کودکان برای تکالیف مدرسه به کامپیوتر احتیاج داشتند، سعی کنید آن را در مکانی عمومی و نه در اتاق خواب قرار دهید زیرا شما باید بتوانید آنها را از اجرای بازی‌های کامپیوتری، چت‌کردن یا فرستادن ای‌میل و گردش در اینترنت برای سرگرمی در زمان انجام تکالیف منع کنید. اگر شما بیش از یک فرزند دارید و آنها می‌توانند با هم کار کنند این خیلی خوب است اما در واقع شاید مجبور باشید مناطق جداگانه برای هر کدام از فرزندان‌تان در نظر بگیرید.



شما هم مشق شب بنویسید

اگر برای‌تان امکان دارد همزمان با فرزندان به کارهایی که باید انجام دهید، بپردازید. این ممکن است باعث شود برخی کارها را به خانه بیاورید؛ کارهایی مانند پرداخت صورتحساب، چک کردن پست الکترونیک و ... وقتی فرزندان ببینند شما هم دارید همین کار را می‌کنید بیشتر تمرکز می‌کند. هرچند ممکن است سخت باشد اما سعی کنید وقتی را برای استفاده از کامپیوتر و تلفن در طول این زمان قرار دهید. در طول زمان انجام تکالیف و مطالعه تلاش کنید خانه مانند یک کتابخانه باشد تا به پرورش تمرکز فرزندان کمک کند.

