

چگونه تمرکز کودکان را افزایش دهیم؟

مجموعه: روانشناسی کودکان



هر انسانی در زندگی به مساله خاصی توجه دارد و اینکه این توجه به سمت چه مساله ای می رود و چه مدت ادامه می یابد، در افراد مختلف متغیر است...

▪ آقای دکتر! چند نوع تمرکز داریم؟

به طور کل ۲ نوع توجه وجود دارد: توجه کلی و جزئی. در توجه کلی، فرد تمام وجوه یک مساله را در مدت کوتاه می بیند و در نتیجه ادراک سرتاسری از محیط به دست می آورد. برای مثال وقتی وارد یک میهمانی می شوید، یک توجه کلی به میهمانی دارید و درکی از حرکت افراد، صداها، محیط و افراد، بویی که به مشام می رسد و مناظری که می بینید، پیدا می کنید. این توجه سریع و گذراست و دیدی کلی نسبت به اتفاق های در حال وقوع، می دهد. در نوع جزئی تمرکز، توجه فرد روی یک مساله برای مدت طولانی تری متمرکز می شود. فرد با این کار اطلاعات اضافی را فیلتر می کند و به یک مسایل نگاه می اندازد. ما برای زندگی به هر دو نوع توجه نیاز داریم. توجه کلی، قوه ابتکار ما را فعال می کند و تمرکز به ما ثبات می بخشد. البته زمانی می توانیم 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. درباره استفاده از بازی ها برای افزایش تمرکز در کودکان با دکتر محمدرضا زرکش، متخصص اطفال و کارشناس اداره سلامت نوزادان وزارت بهداشت به گفتگو نشستیم.

▪ کدام کودکان نمی توانند تمرکز کنند؟

کودکانی که مبتلا به اختلال نقص توجه هستند، توجه کلی خوبی دارند اما نمی توانند تمرکز کنند، مثلا در یک کلاس صدای وزوز مگس، صدای خش خش برگ های درختان پشت پنجره، پیچ بچه ها، سوراخ های موجود در سقف کلاس، صدای دریچه کولر که باد در آن می وزد و... توجه آنها را به خود جلب می کند اما قادر به فیلتر کردن هیچ یک از آنها و تمرکز روی حرف های معلم یا نوشته های روی تخته سیاه نیستند. به عبارتی، توجه جزئی ندارند و نمی توانند تمرکز کنند. این کودکان، آدم های هوشیاری هستند آنقدر که شاید هیچ کس به اندازه آنها هوشیاری نداشته باشد اما توجه دقیق و تمرکز ندارند یا نمی توانند بین دو نوع توجه سیال باشند. شواهد نشان می دهد این کودکان در وضعیت های خاص، قادر به تمرکز هستند مثلا حین تماشای برنامه مورد علاقه تلویزیونی یا مثلا بازی با یک قفل رمزدار. این نشان می دهد بازی با وسیله مورد علاقه یا همراهی با یک بزرگ تر در انجام یک کار به تمرکز آنها کمک می کند. لیواین یکی از استادان علم روان شناسی، معتقد است کودکانی که در سن پایین توجه خاص و تمرکز ضعیفی دارند، در بزرگسالی ممکن است افراد قابلی شوند 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 روش هایی را به کار بگیریم که برای کودک جذاب و بازی گونه باشد. در این صورت توانمندی های کودک در زمینه توجه به نحوی گسترش می یابد که در طول زندگی برای وی مفید خواهد بود. سعی ما بر این است که به کودکان مهارت هایی 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 تجربه ها و انجام بازی هایی که مهارت توجه را افزایش می دهند، در این میان بسیار کمک کننده است. در سنین بالاتر یعنی پیش دبستانی یا دبستان، می توان از بازی هایی استفاده کرد که کودک را وارد جزئیات زندگی می کند و به عبارتی تمرکز وی را افزایش می دهد. هر چه توجه در یک کودک افزایش یابد، در آینده میزان تمرکز او بالاتر خواهد رفت. مثلا اگر در سن پایین با کودکی در مورد گل وحشی صحبت کنیم، در بزرگسالی وقتی وارد یک باغ گل می شود، توجهش بیشتر به گل های وحشی خواهد بود و روی آنها تمرکز می کند. نکته ای که لازم است مورد توجه قرار گیرد، تازگی و نوظهوری مطالبی است که به کودک آموزش داده می شود. 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.

▪ بازی‌ها چگونه می‌توانند تمرکز کودکان را بالا ببرند؟

منظور از بازی‌هایی که تمرکز کودکان را بالا می‌برد، بازی‌هایی است که روی توجه کلی و جزئی اثر می‌گذارد و سیالیت بین این دو را تسریع می‌کند. 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 می‌گیرند.

▪ چه بازی‌هایی را برای این منظور توصیه می‌کنید؟

والدین با توجه به سن کودک می‌توانند از این بازی‌ها استفاده کنند. نمونه‌هایی از این بازی‌ها به شرح زیر است:

(۱) 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، می‌تواند به او کمک کند تا بهتر بفهمد در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید. این بازی به او کمک می‌کند 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 توانایی‌ای که دارد، تمرکز می‌کند. در این سن زبان شیرخوار برای مکیدن شیر آماده است. با این بازی، کنترل عضلات زبان را هم به دست می‌آورد. کم‌کم این مهارت به بازوها و پاها تعمیم داده می‌شود و آگاهی از خویشتن در او بالا می‌رود. این بازی به کودک می‌فهماند چه جنبه‌هایی برای بازی‌های جذاب و خنده‌دار دارد.

(۲) ۱ تا ۳ ساله‌ها: تعقیب پر غوطه‌ور در هوا در این بازی پری را از بالا بیندازید و کودک را تشویق کنید تا آن را نگاه کند. در این حالت، تمرکز چشم‌ها روی حرکت پر تقویت می‌شود. پر را در محل‌های مختلف از ارتفاعات مختلف پایین بیندازید تا متوجه گردش هوا و تاثیر آن بر پرواز پر شود. می‌توانید حتی از کودک بخواهید با فوت کردن، آن را بالا نگه دارد. فایده این بازی افزایش تمرکز و قدرت و انعطاف عضلات چشم‌هاست.

(۳) ۳ تا ۶ 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 می‌شود. کودک میزان جابجایی توپ را مشاهده می‌کند و متوجه می‌شود رابطه مستقیمی بین میزان جابجایی توپ و انرژی وارده به آن وجود دارد.

۴) ۶ تا ۱۲ 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.

۵) نوجوان: ۵ اتفاق خوب. وقتی ۲ دوست همدیگر را می بینند، می توانند ۵ اتفاق خوبی را که در روز برایشان افتاده بیان کنند یا والدین می توانند از نوجوان بخواهند آخر شب ۵ 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 درنهایت 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. درنهایت 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.