



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

**مطالب ارائه شده در جلسات ژورنال کلاب**

**مراکز وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)**

**عنوان:**

روشهای افزایش حافظه و تمرکز در کودکان

**گروه: کاردرمانی**

**نام درمانگر: حمیده خانی**

مرکز: فروغ عصر

## \* روشهای افزایش توجه و تمرکز در کودکان

« اگر می دانستیم که یاد دادن مانع یاد گرفتن است ، هیچگاه به طور صوری یاد نمی دادیم »

اگر می دانستیم که دستیابی به مجهول مهمتر از دستیابی به معلوم است ، چقدر به پرورش فکر کودک کمک می کردیم .

اگر می توانستیم در محبت کردن معتدل باشیم به جدیت کودکان کمک می کردیم.

در شرایطی که ما در آن زندگی میکنیم ، دانستن راه های ایجاد تمرکز، دقت و توجه یک مهارت بسیار سودمند به حساب می آید. کودکان و

نوجوانان باید قادر باشند در محیطی که سکوت کامل در آن حاکم نیست ، کارهای مربوطه را انجام دهند. کودکان نسبت به بزرگسالان

مدت زمان تمرکز کمتری دارند و تقریباً برای آنان تمرکز و دقت طولانی روی یک کار مشکل است.

## \* تعریف دقت و توجه

دقت و توجه یعنی اینکه هر فرد تمام توجهش را یک موضوع یا محرک خاص معطوف کند و به خود اجازه ندهد که به راحتی از آن

موضوع منحرف شود. تا فرد به موضوعی توجه نکند قادر به یادگیری نخواهد بود.

جالب است بدانیم کودک چیزی را یاد میگیرد که مورد توجه ، علاقه و نیاز او باشد. پس مطالب را براساس نیاز و علاقه کودک همراه

سازید.

## \* انواع دقت از لحاظ موضوع

- ✓ دقت حسی : زمانی که محرک خاص دیداری یا شنیداری توجه ما را به خود جلب می کند.
- ✓ دقت ذهنی : زمانی که مسأله ای خاص ذهن ما را مشغول می کند.
- ✓ دقت مستقیم : زمانی که به موضوع مورد علاقه خود توجه می کنیم.
- ✓ دقت غیر مستقیم : زمانی که موضوعی به دلیل مجاورت با موضوع مورد علاقه مان توجه ما را جلب می کند.

## \* عوامل موثر در دقت و توجه

- ✓ عوامل خارجی : شدت ، یکنواختی ، تکرار
- ✓ عوامل داخلی : عادت و سازگاری ، خستگی ، هیجان ، عدم علاقه

## \* ویژگی های کودکان دچار کمبود دقت و توجه

رایج ترین ویژگی این کودکان بیش فعالی ، تکانشی بودن و حواس پرتی است. این دسته از کودکان برای تداوم در انجام یک کار و تمرکز بر آن مشکل دارند. این کودکان خواب کمتری دارند. این کودکان خواب کمتری دارند و بی قرار و پیوسته در جنب و جوش هستند. رفتارهای بی هدف انجام می دهند؛ انرژی این کودکان به گونه ای نیست که به او امکان انجام کارهای زیادی بدهد ، بر عکس در بازدهی مؤثر او اختلال ایجاد میکند. کودکان حواسپرت در تشخیص اطلاعات مربوط و نامربوط از هم مشکل دارند. توجه آنان با صدای حرف زدن کسی بیرون از اتاق یا صدای اتومبیلی که از کنار پنجره میگذرد ، زود پرت می شود. برخی از کودکان دچار کمبود توجه ، تکانشی هستند؛ آنها ابتدا عمل میکنند ، بعد فکر میکنند؛ نمیتوانند مفهوم رفتار خود را پیش بینی کنند. آنها اغلب در معرض حادثه هستند ، چون به پیامدهای اعمال خود توجهی ندارند.

### \* معیارهای تشخیصی اختلال کمبود توجه

- ✓ کودک اغلب با دست و پاهایش بازی می کند.
- ✓ به سختی می تواند روی صندلی خود بنشیند.
- ✓ حواسش به راحتی توسط محرکات بیرونی پرت می شود.
- ✓ در بازی های گروهی به سختی می تواند منتظر نوبتش بماند.
- ✓ در اتمام کارها مشکل دارند.
- ✓ اغلب زیاد حرف می زند.
- ✓ اغلب لوازم شخصی خود را گم می کند.
- ✓ بدون نگاه کردن به وسط خیابان می دود.

این معیارها اگر به مدت ۶ ماه مشاهده شوند تشخیص کمبود توجه داده می شود.

### \* مسایل و مشکلات کودکان دچار کمبود توجه در خانه

- ✓ قوانین داخل خانه را فراموش می کنند.
- ✓ بی نظم هستند.
- ✓ اتاق هایشان به هم ریخته و شلوغ است.
- ✓ هیچ کاری را تا انتها دنبال نمی کنند.

ما نباید صرفاً چیزی به کودک بیاموزیم ، بلکه باید او را در برابر صحنه ها و موقعیت هایی قرار دهیم که خود بیندیشد و دریابد و گاهی با احتیاط و مختصر او را راهنمایی کنیم.

## \* روش های بهبود توجه و تمرکز

- ✓ روی توجه انتخابی کودک کار کنید. کودک باید درک کند که کدام مورد برایش مهم تر است و باید توجه بیشتری به آن داشته باشد.
- ✓ پیچیدگی مطالب آموزشی را کم کنید.
- ✓ افزایش درجه شدت مواردی که می خواهید آموزش دهید. ( صداهای ناگهانی ، حرکت ، رنگ ، کوچکی و بزرگی و ... عواملی هستند که برای جلب توجه می توان از آن استفاده نمود. )
- ✓ استفاده از تازگی و ایجاد جذابیت.
- ✓ به کار گرفتن حس لامسه و حرکت که عمدتاً در اختلالات خواندن کاربرد دارد.
- ✓ موضوعات و مطالب را دسته بندی کنید و در گروه های مشترک قرار دهید که عمدتاً در اختلالات نوشتن کاربرد دارد.
- ✓ طول مدت توجه را افزایش دهید ، برای این منظور کار آنها را به چند قسمت تقسیم کنید. آنها باید بدانند چه انتظاری از آنان دارید و در هر مرحله چه کاری باید انجام دهند.
- ✓ از زمان سنج استفاده کنید. زمانی که کودک موفق شد در زمان مشخصی کارش را تمام کند باید مورد تشویق قرار بگیرد.
- ✓ زمان انجام کارها را به تدریج افزایش دهید. ابتدای کار زمان انجام فعالیت را با دامنه ی توجه کودک تطبیق دهید. از فعالیتهای ساده و زمان کوتاه شروع کنید و سپس به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید. این بسیار اهمیت دارد که کودک احساس کامل کردن یک کار و در نتیجه احساس موفقیت کند.
- ✓ چند کار متفرقه به کودک ارائه دهید . این کار به او کمک می کند تا کم کم تشخیص دهد چه کاری مهم تر است.
- ✓ در یک زمان از یک کانال حسی ( بینایی یا شنوایی و ... ) درخواست فعالیت داشته باشید.
- ✓ توجه و دقت زنجیره ای را افزایش دهید. به این ترتیب که پس از فعالیت های یک مرحله ای به تدریج فعالیت های در مرحله ای به بالا انجام گیرند.

## \* تمرین های پیشنهادی برای تقویت دقت و توجه

- ✓ گوش دادن به صداهای مختلف در محیط را با کودک تمرین کنید.
- ✓ از کودک بخواهید دو دستش را روی میز قرار دهد و یکی یکی انگشتانش را بالا بیاورد. بهتر است از انگشت کوچک شروع کند و با شمارش این کار را انجام دهد.
- ✓ از کودک بخواهید دستهایش را جلوی صورتش گرفته و انگشتان را یکی یکی خم کند.
- ✓ با ۱۰ شماره دم انجام دهد و به صدای نفس خود گوش دهد و با ۱۰ شماره بازدم انجام دهد.

- ✓ جسمی را در اتاق قرار دهید و به کودک بگویید هرکس به مدت طولانی تری به آن خیره شود برنده است.
- ✓ به مدت یک دقیقه به شمع روشن نگاه کند. بعد چشمانش را ببندد و به تصویر شمع فکر کند. ( برای کودکان بزرگتر و آگاه تر ).
- ✓ بازی دارت.
- ✓ انداختن توپ در سبد.
- ✓ جداسازی حبوبات از هم.
- ✓ جداسازی اشکال هندسی از هم.
- ✓ تشخیص تفاوت های دو شکل با هم.
- ✓ خیره شدن به یک شکل ثابت از بین شکل های در هم.
- ✓ چند بادکنک به رنگهای مختلف باد کرده و آویزان کنید و از کودک بخواهید فقط به رنگ خاصی خیره شود.
- ✓ روی چند بطری رنگهای مختلف بچسبانید و از کودک بخواهی با توپ به رنگی که شما می گوئید ضربه بزند.
- ✓ به کودک یک توپ و قاشق بدهید و از او بخواهید توپ را در قاشق نگه دارد و سپس به تدریج با آن راه برود.
- ✓ کامل کردن شکل از روی الگو.

منبع : کتاب روشهای افزایش دقت و توجه ، آریتا محمود پور