

# 10 تقنيات لزيادة التركيز عند الأطفال



الثلاثاء 14 ديسمبر 2021 08:03 م

مشكلة التركيز لا تعني أن الأطفال ليسوا أذكيا أو أنهم لا يتميزون بالجدية أو أنهم غير مهتمين، ولكن تعني أن الطفل قد يرغب في التركيز على شيء ما، ولكنه لا يستطيع.

قد يكون ذلك لأسباب بسيطة مثل الشعور بالجوع أو الرغبة في النوم أو انشغال تفكيره بأمر ما، وقد يكون لسبب آخر مثل الإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، وهو سبب شائع لمشاكل التركيز.

وبعيدا عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الذي يميل المعلمون والآباء والأطباء إلى الشك فيه، هناك بعض الاحتمالات الأخرى التي تسهم في مشاكل الانتباه كما جاء على موقع معهد "تشايلد مايند" (The Child Mind Institute)، ومنها:

## القلق

يقول أخصائي الأعصاب كين شوستر إن القلق "يميل إلى حبس الدماغ"، مما يجعل المدرسة صعبة للأطفال الصغار القلقين من انفصال الأبوين مثلا، أو من ارتكاب خطأ ما، أو من كونهم ليسوا الأفضل.

## الوسواس القهري

الأطفال الذين يعانون من الوسواس القهري الذي يبدأ غالبا في سنوات الدراسة، لديهم مصدر إضافي للتشتت ونقص التركيز.

## صعوبات التعلم

يشعر الأطفال الذين يعانون من عسر القراءة غير المشخص، بالإحباط أو بالخجل من أنهم لا يستطيعون فعل ما يفعله الأطفال الآخرون.

## المهام الصعبة

عندما تكون المهمة المطلوبة من الطفل صعبة أو غير ممتعة فإنه يشعر بالملل، وسرعان ما ينقل انتباهه إلى شيء أكثر إثارة، على عكسنا نحن البالغين حيث نكمل المهام سواء أحببنا ذلك أم لا، وللتعامل مع هذه المشكلة يجب تقسيم المهمة الصعبة إلى مهام أصغر وأسهل.

## المشتتات الشائعة

يبحث عقل الطفل الفضولي دائما عن المشتتات مثل جهاز تلفزيون أو أداة أو حتى لعبة صغيرة تقع في زاوية الغرفة، خاصة عندما يكون منشغلا بإنجاز الواجبات المنزلية. لذلك تأكد قبل جلوس طفلك لإنجاز مهامه أن يكون المكان خاليا من جميع الأشياء التي تصرف الانتباه.

## عدم الاهتمام من الوالدين

لجذب انتباه الآباء، يتعمد الأطفال عدم التركيز على المهام المطلوبة منهم. لذا تأكد من قضاء الوقت مع طفلك كلما سنحت الفرصة.

## قلة النوم

تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم كل يوم وفي الوقت المعتاد أيضا، إذ تؤثر قلة النوم على تركيز الصغار بشكل كبير.

## طرق تحسين التركيز

لتحسين تركيز طفلك بسرعة وسهولة، إليك بعض الطرق وفقا لمقال منشور على موقع "فلينتوبوكس" (Flintobox) لعالمة النفس الاستشاري الدكتورة شيرين ستيفن:

## ألعاب التفكير والتركيز

يمكنك تدريب وتعزيز قدرة الطفل على التركيز من خلال ألعاب التركيز التي تتطلب التفكير والتخطيط واستخدام الذاكرة، مثل لعبة الكلمات المتقاطعة والألغاز وألعاب الورق مثل "الذاكرة" و"أونو"، وكذلك لعبة "مجرد الجلوس" التي تتضمن تحدي طفلك على الجلوس دون أن يتحرك أو يتململ لأطول مدة يستطيعها

كما أن ترتيب الأشياء أبجدياً وعداد الطاولة من الأنشطة المناسبة لمن يعانون صعوبات في التركيز ويجب الابتعاد تماماً عن الأجهزة اللوحية والحاسوب، لأنها تقلل فعليا من مدى الانتباه وقوة الذاكرة عند الأطفال

## الطعام الصحي

يرتبط تناول الطعام الصحي مباشرة بمدى تركيز الطفل، إذ إن تناول الوجبات السريعة أو الطعام الغني بالسكر يجعل الطفل بطيئاً، في حين أن الأطعمة الغنية بالبروتينات -مثل اللوز والبيض واللحوم الخالية من الدهون- لديها القدرة على زيادة الوعي وزيادة مستويات التركيز كما أن تناول الخضراوات والفواكه يحقن الجسم بمضادات الأكسدة، وهذا بدوره يعزز من قوة عقل الأطفال

## روتين العمل والمتابعة

وضع جدول روتيني لطفلك بالأعمال التي عليه إنجازها يوميا، يساعد على التعود وزيادة التركيز

## النوم الصحي

نوم القيلولة ينعش الذهن ويعزز التركيز، كما أن معظم الأطفال قادرين على التركيز بشكل أفضل بعد قضاء وقت نوم كاف خلال الليل

فهم طريقة تعلم طفلك (بصري، سمعي، حركي)

يتعلم الأطفال بطرق مختلفة، ومن المهم أن تفهم الفئة التي يندرج طفلك ضمنها، لأن هذا غالبا سيساعدهم على فهم المعلومات بشكل أفضل

## المهمة التالية

عندما يكون طفلك مشغولا، أخبره بما يجب عليه فعله في المرحلة التالية، وبهذا يستعد نفسيا ومعنويا لما يجب عليه فعله

## وضع أهداف زمنية قصيرة

إذا كان الطفل يدرس، فيمكنك تنبيهه إلى أن عدداً معيناً من الصفحات يجب إنجازه في غضون عشرين دقيقة مع الوضع في الاعتبار أن متوسط وقت تركيز الشخص البالغ بالكامل هو نحو 42 دقيقة، امنح طفلك حدوداً زمنية تتراوح بين 15 و20 دقيقة، مع مراعاة أن بعض الأطفال يشعرون بالضغط في الأوقات الزمنية المحددة وبالتالي يفقدون تركيزهم

## نظام المكافآت

عند الانتهاء من المهام الصعبة يجب تشجيع الأطفال ومنحهم مكافآت، ويجب التنويع بين المكافآت المادية والمعنوية مثل المدح مثلا

## إتاحة وقت خاص بهم

الأطفال نشيطون بطبعهم، وعليه فإن منحهم وقتاً للتنفيس عن طاقتهم بمجرد انتهاء الوقت المحدد للمهمة قد يساعدهم على التركيز بشكل أفضل في المهمة التالية ومن المفيد أن يفعل طفلك شيئاً مختلفاً تماماً خلال هذا الوقت، إذ إن مزج النشاط البدني مع النشاط العقلي فعال للغاية

## توزيع المهام حسب الطاقة

بعض الأطفال لديهم طاقة عالية في الصباح، بينما يتمتع آخرون بالطاقة العالية في المساء وبالتالي فإن توزيع المهام يتم بناء على ذلك، فالأنشطة الصعبة وغير الممتعة تتم أثناء وقت الطاقة المرتفع، بينما تُنجز الأنشطة الأسهل في وقت الطاقة المنخفض

ولا ننسى أن تقنيات الاسترخاء البسيطة مثل التنفس العميق مع الصور المرئية الإيجابية، تساعد الدماغ على تحسين مهارات الطفل وتعلّمه مهارات جديدة