

علاج عدم التركيز عند الأطفال □□ استخدامي نشاط لعبة الذاكرة

الأربعاء 1 فبراير 2023 08:08 م

علاج عدم التركيز عند الأطفال والذي قد يعاني منه الكثيرون من الأهالي مع أولادهم، ولكن في حقيقة الأمر أن عدم التركيز لدى الأطفال أمر طبيعي، ولكن هناك حالات يصبح بها عدم التركيز يؤثر على المهام اليومية التي يقومون بها، كما أنه يؤثر على مستوى التحصيل والدراسة، وفي هذه الحالة يكون الطفل في حاجة لعرضه على أخصائي العلاج الوظيفي، حتى يساعد الطفل في الوصول إلى الطرق التي ترفع من معدل تركيزه، وهنا سوف نوضح عدة طرق تساعدكم في التعامل مع عدم تركيز الطفل □

أعراض عدم التركيز عند الأطفال

تظهر علامات على الطفل تدل على عدم التركيز، وتتفاوت هذه الأعراض في شدتها، وليس بالضرورة أن تظهر جميع الأعراض، فقد يظهر البعض منها فقط، وهذه الأعراض هي كالتالي:

سهولة تشتت الطفل، كما يمكن أن ينصرف عما يقوم بفعله بكل سهولة □

تلاخطين أن الطفل يتململ كثيراً □

لا يمكنه المحافظة على ممتلكاته حيث أنه يفقد أشياءه باستمرار □

ليس لديه القدرة على الحفاظ على تنظيم الأشياء □

يواجه مشكله في اتباع التعليمات □

يجد صعوبة في التركيز في المحادثة □

يفقد القدرة على التركيز في نشاط واحد في وقت واحد أو لمدة طويلة □

لا يتمكن من متابعة تسلسل أفكاره عند مقاطعته أثناء حديثه أو عن ما يقوم به □

غير قادر على فلترة الأصوات أو تصفيتها أو حذف المعلومات غير المهمة □

التحديق المستمر في الفراغ □

لا يتمكن من الحفاظ على الصداقات □

يواجه مشكلة في الواجبات المدرسية أو القيام بالنشاطات المدرسية □

من العلامات كذلك أنه قد يكون مزاجياً، أي أنه سريع الانفعال أو يكون طفلاً عدوانياً □

أسباب عدم التركيز عند الأطفال وضعف الذاكرة

تلاخظ الأمهات في أطفالها وجود مشاكل في التركيز وأنهم في حاجة إلى عرضهم على متخصص حتى يساعدها في توجيه الطفل، ولكن ليس جميع الأطفال يحتاجون إلى متخصصين، حيث تكون هناك أسباب لظهور عدم التركيز وعند معرفة هذه السبب فإن عملية المعالجة تكون بسيطة ويسهل تحقيقها:

تحدث ضعف الذاكرة والنسيان نتيجة عدم التركيز وخاصةً عند المذاكرة بسبب تشابه المعلومات .

وجود بعض الأورام والإصابات الدماغية ينتج عنها ضعف الذاكرة وعدم التركيز □

عدم الاهتمام بتغذية الطفل ينتج عنها ضعف الذاكرة وعدم التركيز، وهذا بسبب عدم حصول الطفل على التغذية السليمة التي يحتاج إليها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل الحديد والفسفور والكبريت والبوتاسيوم وكذلك الأوميغا3.

تعرض الطفل لحالة نفسية سيئة وحدوث الاكتئاب، وكذلك الصدمات جميعها تؤثر على الذاكرة والتشتت وتسبب حدوث ضعف الذاكرة □

يؤثر التلوث كذلك على ذاكرة الطفل وفقدان التركيز □

مشاهدة التلفاز بشكل زائد واستخدام الهاتف المحمول والأياد يؤدي إلى خمول الذاكرة وبطء في عملها، مع فقدان التركيز □

ينتج عدم التركيز كذلك عند الاعتماد على الأطعمة الغير صحية وعند تناول الطعام بشكل زائد قبل المذاكرة، حيث يتجه الدم إلى المعدة لإتمام عملية الهضم، مما يقلل كمية الدم الواصلة للمخ، لهذا يجب تناول الطعام في مواعيد ثابتة ودون إفراط □ هناك عدة أمور يمكن القيام بها مع الطفل حتى تزيد من قدرته على التركيز كما أنها تحسنها مع مرور الوقت، وهذه الطرق ليست مكلفة على الإطلاق كل ما تحتاجون إليه هو وضع أسلوب يتم اتباعها مع الطفل، ومنها:

تدريب دماغ الطفل

تهدف هذه الطريقة إلى اللجوء إلى الألعاب المصممة من أجل استهداف أداء الدماغ، وهذا من أجل تعزيز التركيز ومهارات التحليل، وهي تعمل على تساعد على تحسين أداء الذاكرة قصيرة المدى كما أنها تزيد من مهارات حل المشكلات المختلفة لدى الطفل، ومن أمثلة هذه الألعاب:

ألعاب الذاكرة □

تلوين الصور المختلفة □

أحجية الصور المقطعة □

أحجية الكلمات □

النوم لساعات كافية

أحد طرق علاج عدم التركيز عند الأطفال هي جعل الطفل ينام لساعات كافية، حيث يسبب اضطراب النوم المزمن حدوث اختلال في عدة وظائف معرفية، والتي من بينها (الانتباه، والتركيز، والذاكرة).

وعدم النوم لمدة كافية يؤثر في المزاج والقدرة الطفل على القيام وتحقيق المهام اليومية الاعتيادية، ومن مسوء قلة النوم أيضاً أنه يقلل من سرعة ردود الأفعال، ومن الممكن بسهولة تنظيم نوم الطفل على اتباع عدة سلوكيات بسيطة وهي كما يلي:

لابد من اتباع روتين الاستيقاظ والنوم بشكل منتظم يومياً في الوقت نفسه، دون حدوث أي تغيير فيه حتى في أيام العطل □

المحافظة على درجة حرارة غرفة النوم، بحيث تكون مريحة بحسب ما يحتاجه الطفل □

يمكن جعل الطفل يلجأ إلى أخذ حمام دافئ قبل النوم، كما يمكن قراءة كتاب مع الطفل أو بمفرده □

يفصل القيام بإطفاء جميع الشاشات الإلكترونية قبل النوم بساعة □

الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية، مع تجنب إجهاد الطفل قبل النوم □

النظر مباشرة إلى الطفل

يحب الأطفال الشعور بالاهتمام، والتي من أهمها النظر مباشرةً إلى الطفل أثناء الحديث أو غيرها ويكون ذلك من خلال تطبيق بعض الممارسات، وخاصةً عند توجيه التعليمات للطفل □

حيث تهدف هذه الممارسات إلى زيادة مهارة الاستماع لدى الطفل، وهي بدورها تعمل على رفع مستوى الذاكرة والتركيز لدى الطفل، ولكي يتم تحقيق هذه النقطة من علاج عدم التركيز، يكون ذلك من خلال اتباع الممارسات الآتية:

لابد من النزول لمستوى ارتفاع الطفل □

بعد ذلك قم بالنظر مباشرة لعيني الطفل □

عليم توجيه الكلام للطفل بطريقة واضحة باستخدام جمل مفهومة وقصيرة □

عليك سؤال الطفل عما كنت تقوله حتى يقوم تكرار الكلام الموجه له، وهذا حتى تتأكد من أن الطفل قد فهم ما تحاول إخباره به وإنه قد استوعب ما يجب عليه فعله □

تجنب التعب والجوع

يساهم الغذاء الصحي في زيادة وتعزيز قدرة الطفل الجسدية والعقلية، لهذا فإن تقديم وجبات الطعام يساعد في رفع مستوى الانتباه والتركيز لدى الطفل، مع الحرص على تقديم الوجبات الغذائية المتكاملة الصحية □

حيث يقدم الطفل الغذاء الذي يحمل قيمة غذائية والبعد عن السكريات، والدهون الضارة، ومن الهام المحافظة على الطفل من الشعور بالتعب أو الجوع □

التقليل من الألعاب الإلكترونية ومشاهدة التلفاز

تقف الأجهزة الإلكترونية عائق أمام الطفل ويبعد عن ممارسة الأنشطة التي يستخدم فيها حواسه المختلفة والتي تزيد من من أفكاره وتعزز المهارات الاجتماعية والعاطفية □

كما أنّ مشاهدة التلفاز تحدث فيه تغييرات متكررة في الصور، مما يؤدي إلى برمجة الطفل للانتباه القصيرة للطفل، وذلك لأن خلال مشاهدة التلفاز يزداد لفت انتباه الطفل

من خلال استخدام اللقطات المقربة، أو حدوث الضوضاء المفاجئة، وظهور الألوان الساطعة، مما ينعكس على قدرة الطفل الطبيعية في الاستمرار في التركيز للأحداث التي تحدث في العالم الحقيقي

أداء مهمة واحدة وتقليل فترة الدراسة

التركيز على أداء مهمة واحدة فقط يساعد الطفل في فهم المطلوب منه ويقوم بإنجاز المطلوب منه بشكل دقيق، حيث يتمكن من حفظ التعليمات المطلوبة منه

كما أنه يفضل تنظيم وقت الدراسة ليكون على فترات زمنية قصيرة لا تتعدى 20 دقيقة، حيث أن الطفل ذو التركيز القليل يسرع بالملل أثناء الدراسة بصورة أكبر
تشجيع الطفل على الحركة

لابد من تشجيع الطفل على الحركة حيث تساعدهم الحركة على تفريغ طاقته، سواء بالخارج أو من خلال توفير مساحة داخل المنزل في حالة عدم توفر خيار الخروج

تحفيز السلوك الإيجابي

يساعد تحفيز السلوك الإيجابي على تعزيز مدة تركيزه في أداء المهام والتي تكون عبارة عن مهمة واحدة فقط، وذلك من خلال تحفيز الطفل معنوياً بالكلام الإيجابي أو عن طريق الاحتضان على سبيل المثال، أو أنه يكون مادياً بتقديم المكافآت المختلف

أنشطة لتحسين التركيز عند الأطفال

هناك العديد والعديد من الأنشطة التي يمكن اللجوء إليها من أجل رفع مستوى التركيز لدى الأطفال الذين يعانون من عدم تركيز، وهذه الأنشطة أحد الطرق المستخدمة في علاج عدم التركيز عند الأطفال، ومنها ما يلي:
نشاط توصيل النقاط

وهو نشاط مناسب للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين سن 3 أو 4 سنوات، حيث ينمي مهارات التركيز لدى الطفل، لأنه يقوم بربط النقاط ببعضها البعض تبعاً للترتيب الأبجدي لها أو الترتيب العددي
نشاط لعبة الأسئلة

أحد الألعاب الممتعة للأطفال في سن من 3 - 4 سنوات، وهي تكون عن طريق وضع عنصر أمام الطفل، وبعدها يسمح للطفل بالنظر فيه، وبعدها تقوم بسؤال الطفل مجموعة أسئلة تخص هذا العنصر

نشاط لعبة الذاكرة

هي لعبة تعلم التركيز عند الأطفال، حيث يسأل الطفل حول الأشكال الموجودة في البطاقات بعد النظر فيها ثم تقوم بقلبها حتى يتمكن من تذكر الصور الموجودة بها، وهي تعمل على تنمية الذاكرة

وصلنا لنهاية مقالنا الذي تعرفنا فيه علاج عدم التركيز عند الأطفال، ولكن يجب التنويه أن علاج عدم التركيز يحتاج إلى الابتكار والإبداع من أهالي الطفل للحصول على أفضل النتائج ومن أولها حب للطفل وتقبله على ما هو عليه ومحاولة مساعدته بكل الطرق الممكنة