



حواس پرت نبودن یکی از عوامل موفقیت است که والدین با چند راهکار ساده، می توانند آن را در فرزندشان نهادینه کنند

دکتر شکילה یوسفی | متخصص روان شناسی سلامت

تربیت  
فرزند

اگر کودک تان شما را کلافه کرده و هر وقت با او صحبت می کنید به حرف های شما گوش نمی دهد، اگر مدام وسایلش را در خانه دوست و فامیل جامی گذارد، اگر تحمل رعایت نوبت در فعالیتهای گروهی را ندارد، اگر بیشتر کارهایش را نصفه و نیمه رها می کند و ... ، باید بدانید که این گونه موارد می تواند نشانه نداشتن تمرکز در کودکان باشد. با این حال، نگران نباشید چرا که در ادامه چند راهکار پیشنهادی به شما برای بالا بردن تمرکز کودک تان داریم.

#### هر حواس پرتی، نشانه بیش فعالی نیست

هر حواس پرتی یا نداشتن تمرکز در کودکان نمی توان نشانه بیش فعالی دانست. کودکان با بازی کردن و تحرک جسمی، انرژی های زیاد خود را تخلیه می کنند. متأسفانه برخی والدین تحرک کودکان را نشانه بیش فعالی او تصور می کنند که اشتباه است. برای مثال کودکان ۴ یا ۵ ساله کمتری می توانند بنشینند و ترجیح می دهند دایم جست و خیز کنند و اگر این بالا و پایین پردن ها که به خیال پدر و مادر شلوغ کاری است اتفاق نیفتد، مغز کودک رشد نمی یابد. بچه ها حتما باید بازی کنند چون بازی هم انرژی شان را تخلیه می کند و هم باعث تکامل مغز شان می شود.

#### راهکارهای افزایش تمرکز در کودکان

برای کار روی توجه و تمرکز کودکان، اولین قدم جلب توجه آن هاست. برای این کار باید روش هایی را به کار بگیریم که برای کودک جذاب و بازی گونه باشد چرا که در این صورت، توانمندی های کودک در زمینه افزایش توجه به نحوی رشد می کند که در طول زندگی برای وی مفید خواهد بود.

**کودک را درگیر هنرهای خلاقانه**  
اولین گام پیشنهادی، درگیر کردن کودک با هنرهای خلاق و گویا نظیر نقاشی و طراحی است. این فعالیت ها نیازمند این

است که کودک در مکانی نشسته و برای مدت زمانی که مشغول انجام این فعالیت است، تمرکز کند. حتی می توان تعداد فعالیت ها در این زمینه را نیز به مجسمه سازی و گویان دوزی گسترش داد.

**از بازیهای برای تان داستان بگویید**  
راه دیگری که در افزایش قدرت تمرکز کودکان پیشنهاد شده، گوش دادن به داستان است. برایش داستان بگویید یا

از کودک خود بخواهید به یک داستان ضبط شده گوش کند و آن را برای شما توضیح دهد. این کار را می توان با توجه به سن کودک و میزان رشد او به روش های مختلف انجام داد. اگر کودک شما به کتاب های خاصی علاقه نشان می دهد، سعی کنید فایل صوتی آن نوع قصه ها را برایش تهیه کنید. هنگام گوش کردن به داستان بهتر است کودک دراز بکشد یا بنشیند و چشمان خود را ببندد و محیط اطراف او نیز آرام باشد. پس از به پایان رسیدن هر فصل از فرزند خود بخواهید تا این قسمت از داستان را برای تان تعریف کند.

#### پازل به دستش بدهید

سومین گامی که در خصوص افزایش قدرت تمرکز کودک پیشنهاد شده، در ست کردن پازل و حل جدول های مناسب برای گروه سنی اوست. حل کردن جدول و مرتب کردن پازل، قدرت تمرکز و توجه در کودکان تقویت می کند. به ویژه حل جدول، توجه کودک را که سواد دار د به کلمات و نظم و ترتیب دهی افزایش می دهد. همچنین مرتب کردن پازل، توجه کودک در زمینه تشخیص شکل اشتباه و تلاش برای یافتن تصویر درست را بالا می برد.

#### بازی با سکه را به او یاد بدهید

روش پیشنهادی دیگر، بازی با سکه است. برای انجام این بازی به تعدادی سکه کوچک دسته بندی شده، یک عدد مقوا برای پوشاندن آن ها و یک عدد کرومتر نیاز دارید. پنج سکه را انتخاب کنید و آن ها را به ترتیب بچینید. سپس از فرزند خود بخواهید تا آن ها را به دقت نگاه کند، روی سکه ها را با مقوا بپوشانید. کرومتر را روشن کنید و از او بخواهید الگویی مشابه آن چه شما چیده اید با سکه های باقی مانده در ست کند. زمانی که کار او به پایان رسید، کرومتر را نگه دارید و زمان را محاسبه کنید و مقوای روی سکه ها را بردارید. زمانی که او صرف انجام این کار کرده، یادداشت و سپس الگوی چیده شده توسط او را با الگوی خود مقایسه کنید. اگر الگوی او با الگوی شما متفاوت بود، به او دوباره فرصت بدهید تا الگورا اصلاح و تکمیل کند. در هر نوبت از بازی می توانید مدل الگورا دشوار تر و پیچیده تر و حتی سکه ها یا پول های کاغذی نیز به الگوی خود اضافه کنید. هر قدر این بازی را بیشتر انجام دهید، متوجه می شوید قدرت تمرکز فرزند شما افزایش یافته است.

#### ۵- و چند پیشنهاد دیگر!

\* تعدادی مهره رنگی تهیه کنید و آن ها را روی میز بریزید تا کودک با دقت به آن ها نگاه کند. چند مهره را کم یا زیاد کنید و از کودک بخواهید به شما بگوید، چه تغییری رخ داده است؟  
\* از کودک بخواهید جملات ناقص را به دلخواه خود کامل کند. مثال: من دیروز ...  
\* چند تصویر به کودک نشان دهید و سپس آن ها را پنهان کنید. حالا از کودک بخواهید به شما بگوید به ترتیب چه تصویری دیده است.  
\* نخ کردن مهره های رنگی به صورت یکی در میان.  
\* استفاده از دایره برای هماهنگی چشم و دست و بالا بردن دقت.  
\* توجه به صدا های اول یا آخر کلمات و جمله سازی با آن ها. به طور مثال، آب صادی آخر آن «ب» است و کودک باید مثلا بگوید «بار» و سپس با آن جمله بسازد.

## دانشجویم و سر کلاس با دوستانم فقط بازی شبکه ای می کنیم!

من یک دانشجو هستم و این روزها اصلا حوصله سر کلاس رفتن ندارم. در کلاس هم که می نشینم، مدام با گوشی ام بازی می کنم و حواسم به درس جمع نمی شود. به تازگی هم با دوستانم یک بازی شبکه ای روی تلفن همراه مان نصب کرده ایم که اوضاع بدتر شده و اصلا علاقه ای به گوش دادن صحبت های استاد ندارم.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



مشاوره  
تحصیلی

دانشجوی عزیز، بی توجهی به تحصیل و نداشتن حوصله برای درس خواندن و مطالعه، هیچ گاه طبیعی نیست و علتی دارد. پس شما در قدم اول باید علت این موضوع را کشف کنید؛ این کار هم تنها از دست خودتان بر می آید، چون به ویژگی های و شرایط خود زندگی تان اشراف دارید. این را هم بدانید که معمولا دانشجویان به خصوص در ترم های ابتدایی ورود به دانشگاه به خاطر دوری از خانواده (برای دانشجویانی که محل تحصیل و محل زندگی شان متفاوت است)، ورود به محیط جدید و تغییر در برنامه های درسی و ... در تطبیق با شرایط جدید دچار مشکل و با افت تحصیلی روبه رو می شوند. چنین افرادی خود را بی حوصله ناتوان در درس خواندن می بینند که جای نگرانی نیست و این شرایط شان پس از مدتی با کمی تلاش رفع می شود. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

#### در انتخاب دوست، دقت بیشتری کنید

این که با تعدادی از دوستان تان سر کلاس به بازی شبکه ای مشغول می شوید، نشان می دهد که در انتخاب دوست اشتباه کرده اید. تازمانی که با این افراد بگردید، به طور قطع وضعیت تان همین خواهد بود. در ضمن، گاهی اوقات اطرافیان و دوستان با بیان مطالبی از قبیل «درس خواندن چه سودی دارد؟ کسانی که درس خوانده اند به کجا رسیدند و ...» انگیزه در درس خواندن را در شما از بین می برند. برای رفع این مشکل باید از ارتباط با افراد منفی اجتناب کنید. همچنین توصیه می شود با افراد مثبت نگر، فعال، با نشاط و درس خوان معاشرت و از ارتباط با افرادی که به امور علمی توجهی ندارند، اجتناب کنید.

#### خودتان را از حالت بی انگیزگی نجات دهید

نداشتن علاقه به رشته تحصیلی می تواند موجب بی رغبتی و بی تفاوتی به درس مطالعه شود. اگر احساس می کنید

#### قرار و مدار

#### روز کمک کردن به یک همکار

اگر شاغل هستید، امروز در مدتوانتون به یک همکار کمک کنید و نکید که هر فردی باید فقط وظایف خودش را انجام بدهد. هم ثواب داره و هم شاید روزی شما هم به کمک یکی از همکارانتان نیاز داشتید ... ۹



#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* به ما چه ربطی دارد که مشکل روانی این دوبازیکن چیست که گل نمی زند؟ ول کنید فوتبال را.  
\* به عنوان یک دانشجوی ترم ۵ رشته مشاوره، فکر نمی کنم زندگی پسر ایرانی و پرسنس آفریقایی زیاد دوام بیاورد. خیلی تفاوت فرهنگی دارند و این مسئله شوخی بردار نیست.

\* صابری آسفالت بشی! کمیک صفحه نوجوان در باره این که واقعا چرا پاییز با خودش افسردگی میاره و ۱۰ بار دیدم، ۱۰ بار هم از خنده مردم، خخخ. **صالحی**  
\* درباره پاسخ مشاوران به خانمی که پسرش فوت کرده و دخترش نابینا شده، لطفا این پیام من را چاپ کنید: «خدا من و شما رو با بچه هامون امتحان می کنه. فرزند او تیسیم دارم که تمام شبانه روز در خدمتش هستم. امیدوارم هر دومون از این امتحان سر بلند بیرون بیایم.»

\* زندگی سلام، امروز هر جا میرم، مطلب شما درباره پسر ایرانی و دختر آفریقایی رو می بینم. تلگرام، اینستا، سایت ها و ... حتی تو تا کسی هم بحث این دختر و پسره بوده همه تعریف می کنن از تون. ترکوندی بابا.

\* درباره مطلب مشکلات تربیزی و علیپور، می خواستم بگم جفت شون رو باید پرت کنن از تیم هاشون بیرون.

\* این خانم واقعا ملکه است؟ آیا مدرکی هم دارید؟  
\* چقدر جالب که عکس اون پرسنس آفریقایی رو هم چاپ کردید و شونم رو کلا شطرنجی نکرددید.  
\* از همه مشکلات فضای ها در پرونده تان نوشته بودید الا سروس بهداشتی رقتن شان. تصورش هم حالم را به هم زد!

\* پیش نیازهای لازم برای فضا نور داشتن رو نوشتید ولی نگفتید که در چه سایتی باید ثبت نام کنیم؟  
زندگی سلام: وقتی نیرو لازم باشد، ناسا در سایت خودش اعلامیه می دهد و افراد می توانند ثبت نام کنند و ایمیل شان را بفرستند. سپس ناسا در ایمیلی، مراحل را به آن ها اعلام خواهد کرد.

\* مطلب چاپ شده در صفحه کاناپه با تیتیر «در پاریس خرج نهایت ندارم»، خیلی بی مفهوم بود و اصلا نفهمیدم که نویسنده چی گفته.  
\* مگر تو کشور خودمون دختر کم هست که رفته بایک آفریقایی ازدواج کرده؟

\* پرونده تون درباره اون خانم آفریقایی و شوهرش بسیار جالب و خواندنی بود. صبح با دیدن عکس این خانم، همه روز نامه را کنار گذاشتم تا اول، این گزارش را بخوانم و خوشحالم که الکی نبود.  
\* برای این پسر هم وطن که با دختریک ملکه آفریقایی ازدواج کرده، آرزوی خوشبختی می کنم و کاش یاد بگیریم به انتخاب افراد احترام بگذاریم.  
\* داداش فرهاد، خودت رفتی از لندن زن گرفتیی، بعد به ما میرسه، میگی گرانی هست اما چرا خوبی های ایران را نمی بینیم؟ درسته که ایران عالی و ولی گرانی هاش واقعا روی مردم فشار آورده. یک سری به کوچه و خیابون بزن تا بفهمی چی میگم.

#### حمیدرضا، ۲۱ ساله

\* درباره خانمی که پسرش در تصادف فوت کرده، خدا بهت صبر بده و دلت آرام بشه. ان شاء ... بخت دخترت هم خوب باشه و خدا براتش تقدیر خوب بنویسه.

