

به تمرکز کودک‌تان کمک کنید

روزهای امتحانات آغاز شده است و جدی‌ترین دغدغه دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها نمرات و امتحانات آنهاست. یکی از ملزومات برای بهتر شدن نتیجه امتحانات تمرکز روی دروس خوانده شده است.



روزهای امتحانات آغاز شده است و جدی‌ترین دغدغه دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها نمرات و امتحانات آنهاست. یکی از ملزومات برای بهتر شدن نتیجه امتحانات تمرکز روی دروس خوانده شده است.

به گزارش سلامت نیوز، فرهیختگان نوشت: در این میان برخی کودکان و دانش‌آموزان هستند که به دلیل تمرکز پایینی که دارند به سختی درس می‌خوانند یا حتی برخی کارهای خود را انجام نمی‌دهند. در این میان والدین می‌توانند با انجام راهکارهایی، به کودک خود کمک کنند تا تمرکز بیشتری پیدا کند.

زنگ تفریح

برخی تصور می‌کنند پشت سر هم و بی‌وقفه درس خواندن می‌تواند مفید باشد و انگیزه درس خواندن را در کودک بیشتر کند. اما این تفکر اشتباهی است. کودکان به طور طبیعی انرژی زیادی درون خود دارند و زنگ تفریح و استراحت بین ساعات مطالعه می‌تواند باعث تخلیه این انرژی شود. مطالعاتی که دانشمندان انجام داده‌اند، نشان می‌دهد استراحت هنگام درس خواندن تاثیر بیشتری روی پیشرفت درسی دانش‌آموزان دارد؛ به طوری که بسیاری از آنها اعلام کرده‌اند بعد از استراحت میان درس خواندن، قدرت شنیدنشان بهبود یافته‌تر است؛ و تمرکز آنها روی درس بیشتر از زمان قبل از استراحت است.

خواب، رژیم غذایی و ورزش

طبیعتاً در زمان خستگی، گرسنگی و حرکت نکردن تمرکز کاهش می‌یابد. همین امر اهمیت رژیم غذایی و خوابیدن را نشان می‌دهد. بنابراین رژیم غذایی مناسب، خواب خوب و ورزش جزء موارد کلیدی حفظ بهداشت روانی است؛ اما به طور کلی راهکار درمانی برای مشکلات روانی به شمار نمی‌رود. این سه مورد اساسی به بازیابی ذهنی کودک و بهبود تمرکز او برای درس خواندن کمک می‌کنند. اما والدین به خاطر داشته باشند که برنامه‌ریزی فشرده برای کودکان هنگام درس خواندن و امتحانات، سبب ایجاد اختلال در فرآیند غذا خوردن، خوابیدن و ورزش کردن می‌شود؛ به طوری که یا باعث می‌شود غذا خوردن به تاخیر بیفتد یا سبب دیر خوابیدن می‌شود یا حتی موجب بازماندن از ورزش و فعالیت بدنی می‌شود.

ایجاد انگیزه در کودک

یکی از راه‌های موثر در ایجاد انگیزه در کودکان این است که آنها را مشغول به کاری کنیم که دوست دارند و برایشان هیجان‌انگیز است. فضای آموزشی مدارس معمولاً به گونه‌ای است که دانش‌آموزان باید بی‌حرکت بنشینند و از گفته‌های معلمان نتوانند برداری کنند. این کار غالباً خسته‌کننده است و به مرور تمرکز را از بین می‌برد. معلم با درگیر کردن دانش‌آموزان در فرآیند تدریس می‌تواند مانع از پرت شدن تمرکز آنها شود. به عنوان مثال، بهتر است به جای اینکه مطالب درسی را فقط حفظ کنند، الگوهایی برای یادگیری بهتر پیدا کنند. درگیر شدن دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری تمرکز آنها را افزایش می‌دهد.

شرایط مناسبی برای درس خواندن

مناسب بودن میز و صندلی؛ ای که کودک پشت آن می‌نشیند و درس می‌خواند، باید به گونه‌ای باشد که موجب حواس پرتی او نشود. استفاده از وسایل جذاب روی میز و انواع وسایل الکترونیک می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. بنابراین محققان توصیه می‌کنند از قرار دادن گوشی هوشمند، لپ‌تاپ و کامپیوتر روی میز مطالعه و در نزدیکی کودک خودداری کنید. علاوه بر این، وسایل مورد نیاز برای مطالعه از قبیل کاغذ، مداد و خودکار و ماشین حساب را روی میز قرار دهید تا به راحتی به آن دسترسی داشته باشند.