

روش‌های جمع کردن حواس کودکان برای درس

کمک به کودکان برای ایجاد نظم و استراتژی‌های تمرکز و مهارت‌های تمرکز در سنین پایین ضامن موفقیت آنها در دبیرستان، دانشگاه و حتی محل کار خواهد بود.



کمک به کودکان برای ایجاد نظم و استراتژی‌های تمرکز و مهارت‌های تمرکز در سنین پایین ضامن موفقیت آنها در دبیرستان، دانشگاه و حتی محل کار خواهد بود.

حتما روزهایی را که در کلاس درس نشسته و در فکر و خیال بودید، به خاطر دارید. همین موقع معلم صدای تان می‌کرد و رشته افکار از دست‌تان در می‌رفت و قادر به جواب دادن سؤال معلم نبودید. کودک شما هم چنین تجربه‌ای را خواهد داشت. کودکان و نوجوانان این روزها کارهای زیادی انجام می‌دهند، از جست‌وجو در اینترنت گرفته، تا بازی‌های کامپیوتری و... این حواس‌پرتی‌ها با توجه و تمرکز آنها در حال رقابت است. با این همه مسائلی که ممکن است باعث وقفه در کار شود کودکان به سختی می‌توانند بر آنچه در حال انجام آن هستند تمرکز کنند اما کمک به کودکان برای ایجاد نظم و استراتژی‌های تمرکز و مهارت‌های تمرکز در سنین پایین ضامن موفقیت آنها در دبیرستان، دانشگاه و حتی محل کار خواهد بود. در اینجا برخی از راهنمایی‌های عملی و نکاتی که والدین برای تمرکز کودکان می‌توانند استفاده کنند را بررسی می‌کنیم.

با او به توافق برسید

بهتر است کودک بداند بعد از آمدن از مدرسه چه کاری باید انجام دهد. اگر مایل است اول تلویزیون ببیند و بعد به تکالیف خود بپردازد، این را تعیین کنید و با هم به توافق برسید یا اینکه بهتر است بداند از او انتظار می‌رود بعد از یک چرت کوتاه شروع به انجام تکالیفش کند. برای کودکان توضیح دهید که شما مسئولیت‌های مهمی در خانه، محل کار و جامعه دارید اما تنها و مهم‌ترین مسئولیت فرزندتان در حال حاضر یادگیری و آموزش است. هرچه زودتر انتظارات و برنامه منظم یادگیری و انجام تکالیف را مشخص کنید، راحت‌تر می‌توانید آن را تبدیل به یک روال معمول کنید. یک تمرین خانوادگی انجام دهید به این ترتیب که اجازه دهید فرزندتان بزرگ‌تر الگوی کوچک‌ترها باشند و زمانی که آنها مشغول انجام تکالیف و مطالعه هستند بزرگ‌ترها هم به آنها کمک کنند و برنامه خود را در مورد آنها هم به کار گیرند.

برای زمان مشق قانون بگذارید

هیچ چیز بیشتر از این تمرکز فرزندتان را به هم نخواهد زد که وقتی در حال انجام تکالیف است کودک همسایه در بزند و از او بخواهد برای بازی با او همراه شود در حالی که باید تکالیفش درست و مرتب انجام شود قبل از آنکه برای بازی به بیرون برود. با تنظیم قوانینی مثل تعیین زمان مشخص برای انجام تکالیف، این پیام را برسانید که کار مدرسه بر هر چیزی ارجحیت دارد. همچنین بفهمانید تا پایان انجام تکالیف و کنترل آن، تلویزیون یا تماس تلفنی، بازی‌های ویدئویی و... تعطیل است.

جایزه یادتان نرود

جایزه دادن به کودک اگر افراطی باشد می‌تواند تبدیل به باج شود اما حقیقت این است که انسان به تقویت مثبت، پاسخ می‌دهد. اگر فکر می‌کنید پاداش باعث ایجاد انگیزه در فرزندتان می‌شود از جایزه پولی یا غذایی خودداری کنید و در عوض پاداش را براساس گذران وقت با یکدیگر قرار دهید. از فرزندتان بپرسید چه کارهایی دوست دارد با شما انجام دهد و یک هدف ماهانه برای آن تنظیم کنید. یک جدول انجام تکالیف ایجاد کنید. برای هر تکلیفی که منظم انجام شده به فرزندتان یک ستاره بدهید. این ستاره‌ها می‌تواند بخشی از کاری باشد که آخر ماه قرار است انجام دهید؛ مثل خرید یک کتاب جدید یا به پارک رفتن، دوچرخه سواری یا سینما.

تشویق و مثبت بودن

حتی با بهترین مقاصد و شرایط مطلوب مطالعه، نشان دادن بچه‌ها و ایجاد تمرکز در آنها یک چالش بزرگ است، به خصوص اگر مشکلاتی مانند عدم توجه و تمرکز داشته باشند اما با تمرین، صبر، پشتکار و مثبت بودن ظرف یک ماه یک روال منظم می‌تواند شکل بگیرد. یادتان باشد که از جملات مثبت و ستایش کلامی استفاده کنید. تنبیه فقط کار را سخت‌تر می‌کند و آنها را از تلاش باز می‌دارد. آنها را به خاطر کاری که انجام دادند تشویق کنید نه برای نتیجه کار. مثلا بگویید: «حالا دیگه می‌تونی حروف را به اندازه مناسب بنویسی، آفرین.» یا «خوشحال می‌شم می‌بینم تکلیفتو مرتب و تمیز می‌نویسی.»

خودتان می‌دانید که پیامک و ایمیل چقدر می‌تواند در از بین بردن تمرکز موثر باشد. کودک‌تان باید بداند که در طول انجام تکالیف نمی‌تواند از گوشی‌اش استفاده کند. اگر سؤالی وجود داشت که شما قادر به پاسخگویی آن نبودید، می‌توانید اجازه دهید یک تلفن کوتاه با هم‌کلاسی‌اش داشته باشد.

ارتباط ایجاد کنید

با اولیای مدرسه درباره تکالیف خانه و نحوه ایجاد تمرکز در کودکان تعامل داشته باشید. یک برگه تهیه کنید و جزئیاتی را که در خانه هنگام انجام تکالیف فرزندتان به نظرتان می‌رسد یادداشت کنید و اولیای مدرسه را هم در جریان قرار دهید. همکاری با معلمان و مربیان مدرسه کودک‌تان برای گرفتن توصیه و حمایت مهم است. آنها ممکن است پیشنهادهایی را در نظر داشته باشند که شما متوجه آنها نباشید. ایده‌های جدید را امتحان کنید، با آنها همکاری کنید تا با یکدیگر اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را تعریف کرده و انتظاراتان را مشخص کنید.

مدیریت حواس‌پرتی

احتمالاً من و شما می‌توانیم برای مدتی در محلی که صدای تلویزیون یا ضبط می‌آید کمی مطالعه کنیم؛ اگر چه کار آسانی نیست، اما از کودک نمی‌توان انتظار داشت در جایی که دور و برش خوراکی، اسباب‌بازی، تلویزیون روشن یا هر وسیله مزاحم دیگری وجود دارد، تکالیفش را انجام دهد. اگرچه از بین بردن حواس‌پرتی تقریباً غیرممکن است اما راه‌هایی برای مدیریت و کاهش تعداد مواردی که باعث از بین رفتن تمرکز کودک می‌شود وجود دارد. با این تکنیک شروع کنید که هنگام انجام تکالیف هیچ خبری از تلویزیون، تلفن و کامپیوتر نیست تا زمانی که تکالیف تمام شود. سکوت مطلق لازم نیست زیرا محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی موسیقی‌های کلاسیک و بدون کلام در افزایش تمرکز نقش دارند. اگر فرزندتان به موسیقی علاقه دارد می‌توانید یکی از قطعات باخ، موتزارت یا بتهوون را برایش پخش کنید.

او روش خودش را دارد

کودکان نیاز دارند که ارزش مطالعه آنها دیده و درک شود اما به یاد داشته باشید افراد راه‌های مختلفی برای یادگیری و پردازش اطلاعات انجام می‌دهند. باید روشی را که در مورد فرزندتان بهتر جواب می‌دهد، پیدا کنید. برخی کودکان راه می‌روند و بلند بلند درس می‌خوانند. برخی دیگر دراز می‌کشند و درس می‌خوانند. برخی هم به سکوت نیاز دارند. شما باید درباره روش مطالعه فرزندتان انعطاف‌پذیر باشید. توانایی تمرکز و حفظ عادات مطالعه خوب جزء مهارت‌های زندگی است که باعث موفقیت فرزندتان در تمام جنبه‌های زندگی می‌شود.

جای مشخص برای مشق نوشتن

ایجاد یک محل تعیین شده در خانه برای مطالعه بسیار مهم است. این مکان باید میز و جایی برای کتاب‌ها و دفترها داشته باشد. تلاش کنید این مکان در جای کم‌تردد و ساکت خانه باشد تا کودک بتواند بر حواس‌پرتی‌اش غلبه کند. این نقطه باید دارای تهویه مناسب و روشنایی کافی باشد. اگر کودک‌تان برای تکالیف مدرسه به کامپیوتر احتیاج داشتند، سعی کنید آن را در مکانی عمومی و نه در اتاق خواب قرار دهید زیرا شما باید بتوانید آنها را از اجرای بازی‌های کامپیوتری، چت‌کردن یا فرستادن ایمیل و گردش در اینترنت برای سرگرمی در زمان انجام تکالیف منع کنید. اگر شما بیش از یک فرزند دارید و آنها می‌توانند با هم کار کنند این خیلی خوب است اما در واقع شاید مجبور باشید مناطق جداگانه برای هرکدام از فرزندتان در نظر بگیرید.

شما هم مشق شب بنویسید

اگر برایتان امکان دارد همزمان با فرزندتان به کارهایی که باید انجام دهید، بپردازید. این ممکن است باعث شود برخی کارها را به خانه بیاورید؛ کارهایی مانند پرداخت صورتحساب، چک کردن پست الکترونیک و ... وقتی فرزندتان ببیند شما هم دارید همین کار را می‌کنید بیشتر تمرکز می‌کند. هرچند ممکن است سخت باشد اما سعی کنید وقتی را برای استفاده از کامپیوتر و تلفن در طول این زمان قرار دهید. در طول زمان انجام تکالیف و مطالعه تلاش کنید خانه مانند یک کتابخانه باشد تا به پرورش تمرکز فرزندتان کمک کند.