

راههایی برای درمان حواس پرتی کودکان

کودکانی که بیش فعال هستند، قادر به کنترل برخی رفتارهای خود نیستند...



کودکانی که بیش فعال هستند، قادر به کنترل برخی رفتارهای خود نیستند

به گزارش باشگاه خبرنگاران کودکانی که دچار اختلال در تمرکز و بیش فعال هستند، برخی عملکردهای مغزشان دچار اختلال است. برای مثال حافظه آنها قوی نیست و خیلی زود حواسشان پرت می‌شود. قادر به کنترل برخی رفتارهای خود نیستند و سرعت پردازش مفاهیم در مغز آنها پایین است.

اگر فرزند شما دچار اختلال در تمرکز است، احتمالاً این ویژگی‌ها به نظرتان آشنا می‌آید. این گونه کودکان، در انجام تکالیف گوناگون، از جمله تکالیف مدرسه، با مشکل مواجه می‌شوند. آنها قادر به انجام کارهایی که از آنها خواسته می‌شود به طور کامل و دقیق، نیستند. حتی اموری از قبیل تمیز کردن اتاقشان نیز برایشان مشکل است، البته این به معنای بی حالی و کسلی آنها نیست. اتفاقاً برعکس، این گونه کودکان از انرژی فوق العاده‌ای برخوردارند.

یکی از دلایل عدم تمرکز آنها نیز همین انرژی خیلی زیاد است. تمرین‌های شناختی می‌توانند تغییرات دلخواه را در مغز و عملکرد آن ایجاد کنند. این نکته بدین معنا است که شما می‌توانید با تمرین و تلاش، علائم این مشکل را در فرزندتان کاهش دهید و به نزدیک شدن مغز او به حالت عادی کمک کنید.

سال‌های سال دانشمندان تصور می‌کردند که هر یک از ما با سلول‌های مغزی مشخصی متولد می‌شویم و تغییر نوع این سلول‌ها، عملکردشان یا افزایش تعداد آنها امری غیر ممکن است، اما امروزه دانشمندان به وجود عنصری به نام «نوروپلاستیسیته» در مغز پی برده‌اند که این عنصر به مغز اجازه می‌دهد سلول‌های اضافی تولید کند و یا عملکرد برخی سلول‌ها را اصلاح کند، اما نکته جالب توجه این است که تمرینات شناختی می‌توانند تغییرات دلخواه را در مغز ایجاد کنند.

این تغییرات نه تنها عملکرد مغز را در بر می‌گیرند، بلکه حتی می‌توانند در شکل ظاهری مغز نیز تفاوت‌هایی ایجاد کنند. به همین دلیل است که والدین کودکان بیش فعال باید همواره امیدوار باشند و برای بهبود علائم این مشکل در فرزندشان تلاش کنند.

راهکارهایی برای افزایش تمرکز در کودکان آرامش و تصورات مثبت

ترکیب تکنیک‌های ساده آرامش بخش، مانند کشیدن نفس عمیق، و تصور امور مثبت به ذهن کمک می‌کند توانایی‌اش برای یادگیری افزایش یابد. ذهن ما از قابلیت‌های گوناگون و باور نکردنی برخوردار است. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهند اگر شخصی در ذهن خود انجام تمرینات ورزشی را تصور کند، هنگام انجام آن تمرینات در عالم واقع، عملکرد بهتری خواهد داشت.

به همین دلیل است که کودکان بیش فعال می‌توانند «تصور کنند» که در کلاس به صحبت‌های معلم توجه می‌کنند یا در حال انجام تکالیف خود هستند و در نتیجه این تصور، عملکرد واقعی آنها نیز در زندگی بهبود می‌یابد. شما نیز می‌توانید در این کار به فرزندتان کمک کنید. حتی خود نیز می‌توانید از این راه استفاده کنید و شاهد نتایج باور نکردنی آن باشید.

بازی با سکه‌ها

این بازی را هم والدین دوست دارند هم کودکان. علت علاقه والدین این است که این بازی باعث بهبود حافظه کودک شده و توجه و تمرکز او را افزایش می‌دهد. کودکان نیز از ریتم تند بازی و سرگرم کننده بودن آن لذت می‌برند. برای شروع شما به چند سکه، یک جعبه کفش یا در آن (برای پوشاندن سکه‌ها) و یک ساعت یا تایمر نیاز دارید. ابتدا 5 عدد از سکه‌ها را انتخاب کنید (مثلاً 3 عدد 50 تومانی و 2 عدد 25 تومانی).

بهتر است اندازه و رنگ سکه‌ها با هم متفاوت باشند. سپس آنها را به ترتیب دلخواه خود بر روی زمین بچینید. حال از فرزندتان بخواهید خوب به سکه‌ها نگاه کند و ترتیب آنها را به خاطر بسپارد. سپس با استفاده از جعبه کفش، روی سکه‌ها را بپوشانید و از فرزندتان بخواهید با استفاده از سکه‌های باقی مانده، آنچه را دیده است دوباره برای شما درست کند. این کار فرزندتان را زمان بگیریید. هر چه سرعت او در چیدن دوباره سکه‌ها بیشتر باشد، امتیاز او بیشتر خواهد بود. پس از اتمام کار او، جعبه کفش را از روی سکه‌های قبلی بردارید و با ترتیب سکه‌هایی که فرزندتان چیده است مقایسه کنید.

اگر ترتیب آنها غلط بود از او بخواهید دوباره سکه‌ها را بچیند. او باید آنقدر این کار را تکرار کند تا به نتیجه درست برسد. شما می‌توانید با تغییر چیدمان سکه‌ها به سلیقه خود، بازی را دشوارتر یا ساده‌تر کنید. همچنین می‌توانید از انواع گوناگون سکه استفاده کنید. در نظر گرفتن یک جایزه نیز در افزایش انگیزه فرزندتان موثر خواهد بود. با تکرار این بازی، به مرور متوجه افزایش تمرکز و حافظه فرزندتان خواهید شد.

جدول‌ها و پازل‌های تصویری

شاید به نظر ساده بیایند، اما جدول‌ها و پازل‌های تصویری یکی از بهترین ابزارهای افزایش تمرکز کودکان بیش فعال هستند. جدول، ترتیب حروف و چینش صحیح آنها را به کودک آموزش می‌دهد در حالی که پازل‌های تصویری، که برای پیدا کردن هر تکه مناسب باید توجه و تمرکز زیادی به خرج داد، تمرکز و توجه کودک را افزایش می‌دهند.

بازی‌های فکری به افزایش دقت و توجه کودک کمک زیادی می‌کنند

یگانگی ذهن و بدن

یک مثال ساده از این تکنیک این است که از فرزندتان بخواهید بر روی صندلی بنشیند و تکان نخورد. سپس خودتان مدت زمانی را که فرزندتان می‌تواند بدون تکان خوردن بر روی صندلی بنشیند اندازه‌گیری کنید. نشستن بی حرکت کودک بر روی صندلی یک عمل فیزیکی است که به بدن او مربوط می‌شود. اما این سکون می‌تواند به مرور در ذهن و فعالیت‌های ذهنی او نیز تاثیر گذار باشد. با انجام این کار، ارتباطات عصبی مغز و بدن تقویت می‌شوند و خود کنترلی کودک افزایش می‌یابد. برای مشاهده نتایج این تکنیک، فرزندتان باید این تکنیک را چندین بار تکرار کند. مطلوب این است که هر بار مدت زمانی که فرزندتان بر روی صندلی می‌نشیند افزایش یابد.

بازی‌های فکری

بازی‌های فکری به افزایش دقت و توجه کودک کمک زیادی می‌کنند. این بازی‌ها معمولا بسیار جذاب و مفرح هستند. به همین دلیل کودک برای بازی از خود اشتیاق زیادی نشان می‌دهد. در عین حال بدون اینکه خود متوجه باشد در حال تقویت حافظه خود است. بازی‌های فکری منجر به تقویت چرخه‌های تفکر در ذهن می‌شوند. در نتیجه به مرور عملکرد ذهن بهبود می‌یابد.

انواع گوناگون این بازی‌ها در بازار موجود هستند. فقط هنگام انتخاب آنها باید به سن فرزندتان توجه داشته باشید. بازی‌هایی که برای کودک خیلی سخت باشند، نه تنها تاثیر مثبتی بر او ندارند، بلکه منجر به دل‌زدگی و ناامیدی او نیز می‌شوند. توجه داشته باشید که فرزند شما نمی‌تواند تمام این تمرینات را به تنهایی انجام دهد. برای اینکه فرزندتان از این تمرینات بیشترین بهره را ببرد، لازم است خود شما به عنوان یک راهنما همواره در کنار او حضور داشته باشید و در صورت لزوم به او کمک کنید.

این تمرینات نه تنها به تقویت قوای ذهنی فرزند شما کمک می‌کند، بلکه باعث بهبود روابط او با شما نیز می‌شود. انجام این تمرینات به بهبود شرایط فرزند شما کمک بسیاری می‌کند، اما این بدین معنا نیست که فرزند شما از مراجعه به یک متخصص بی‌نیاز است. لازم است چنین کودکانی همواره تحت نظر یک متخصص کودکان و یک روانشناس باشند. ممکن است برای کنترل وضعیت کودک داروهایی توسط متخصصان تجویز شود که مصرف آنها برای کودک ضروری باشد.