

## علت های عدم تمرکز دانش آموز در کلاس

احتمال دارد که معلم فرزندتان به شما اطلاع دهد که وی در کلاس تمرکز ندارد، شاید هم خود شما، متوجه این امر شده اید. نگران نشوید چرا که با دانستن برخی از علت های عدم تمرکز دانش آموز سر کلاس، می توان این مشکل را به راحتی حل کرد.



احتمال دارد که معلم فرزندتان به شما اطلاع دهد که وی در کلاس تمرکز ندارد، شاید هم خود شما، متوجه این امر شده اید. نگران نشوید چرا که با دانستن برخی از علت های عدم تمرکز دانش آموز سر کلاس، می توان این مشکل را به راحتی حل کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در ادامه مطلب به بیان شایع ترین دلایل در این زمینه، می پردازیم.

### کمبود خواب

با وجود مشغله کاری زیاد به موقع خوابیدن کمی سخت است اما کودکان حتی نوجوانان، روزانه به ۹ ساعت خواب نیاز دارند. نتایج بررسی ها نشان می دهد، کودکانی که بیشتر می خوابند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. کودکانی که کمبود خواب دارند، همیشه حالت خواب آلودگی دارند و اغلب بیش از حد فعال و بی قرارند. برای این که آنها یک خواب کامل داشته باشند، قبل از خواب نگذارید با دستگاه های الکترونیکی بازی کنند. بهتر است اتاق خواب را تاریک کنید.

### نخوردن صبحانه

دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه تمرکز کمتری دارند. البته فقط خوردن صبحانه کافی نیست و باید غذاهای مناسب مصرف کرد. غذاهای فرآوری شده و مواد پر شکر مانند برخی از برشته ها (کورن فلکس) مناسب نیست. گزینه های مناسب تخم مرغ آب پز، نان تست، غلات، میوه تازه همراه با ماست ساده و... است. کودک را کمی زودتر از خواب بیدار کنید تا صبحانه میل کند.

### کمبود آب

نتایج یک بررسی جالب درباره تأثیر مصرف آب در کودکان نشان می دهد که مصرف آب قبل از امتحان، تمرکز را افزایش می دهد. کودکان بین ۵ تا ۸ سال به مصرف روزی یک لیتر آب، کودکان بین ۹ تا ۱۲ سال به مصرف یک و نیم لیتر و افراد بالای ۱۳ سال به مصرف ۲ لیتر آب نیاز دارند. از آن جا که کودکان متوجه کم آبی بدن خود نمی شوند، لازم است مرتب به آن ها یادآوری شود.

### ضعیف شدن بینایی

گاهی مشکل دید در کودکان، مشخص نیست و کودک نمی فهمد که مانند دیگر همکلاسی های خود درست نمی بیند. بنابراین دچار خستگی، بی حوصلگی و... در کلاس می شود. اگر کودک با مشکل نوشتن از روی تخته مواجه است، یا هنگام خواندن خط را گم می کند، چشم هایش را می مالد، از سردرد شکایت می کند یا خیلی نزدیک تلویزیون می نشیند، بهتر است او را برای معاینه نزد چشم پزشک ببرید.

### اذیت و آزار دیگران

اگر دانش آموز از صحبت کردن در کلاس امتناع می کند و دیگر نمی تواند روی تکالیف داده شده تمرکز کند، احتمال دارد که توسط دانش آموزان دیگر مورد اذیت و آزار قرار می گیرد. این افراد در منزل بیش از حد حساس، عصبی و پنهانکار می شوند و از رفتن به مدرسه امتناع می کنند. این موضوع یک مشکل جدی روحی و روانی است که باید با کمک یک متخصص، برطرف شود.

اختلال بیش‌فعالی

اگر علت نداشتن تمرکز، موارد ذکر شده نبود، احتمال دارد کودک شما دچار اختلال بیش‌فعالی باشد. علائم این اختلال شامل آرام‌نشستن در یک مکان، حواس‌پرتی مکرر، انرژی بیش‌از حد و... است. این کودکان را باید هرچه سریع‌تر نزد پزشک ببرید.  
منبع:سایت «MSN»