

نصائح ذهبية لزيادة التركيز لدى الأطفال



تشير الدراسات الحديثة إلى أنه من الصعب تركيز الأطفال لأكثر من لحظات على أي مهمة، سواء كانت المذاكرة والتحصيل أو أي أمر يحتاج للتركيز، وهذا أمر طبيعي إلى حد ما، وذلك بسبب فضولهم وحماسهم وطاقاتهم الوفيرة، ومع ذلك، فإن التركيز ضروري للدراسة وللواجبات المنزلية ولإنجاز أي مهمة. وتعاني الأمهات هذه المشكلة وخاصة خلال فترة الدراسة، وغالباً ما يفضل الصغار الهروب إلى اللعب، وتنتابهم حالة من التشتت خلال المذاكرة، وهي مشكلة عامة. يمكن أن تتحسن قدرات تركيز الراشدين من خلال بعض التمارين الخاصة، ولكن مع الأطفال، يحتاج الموضوع إلى استخدام استراتيجيات مختلفة. ونجحت بالفعل بعض هذه الإجراءات في إحداث تغيير كبير في هذه المشكلة، وتطوير التركيز إلى درجة جيدة، وهو ما كانت له آثار طيبة على الأمهات ونتائج هؤلاء الصغار. ونتناول في هذا الموضوع الطرق المختلفة التي يمكن بها مساعدة طفلك على زيادة تركيزه، هذه الطرق سوف تعلم الطفل بعض العادات والقواعد التي من شأنها أن تجعل من السهل التركيز ويكون أقل راحة، أثناء أداء الواجبات المنزلية أو القيام بالمهام.

فهم طبيعتهم

ذكر موقع «الوعي الجيد» الأمريكي أن الدراسات الجديدة أشارت إلى أن الأطفال مشتتون للغاية، لأنهم نشيطون وطموحون بشكل طبيعي، ولا يمكننا أن نتوقع منهم أن يركزوا تماماً، ولكن من الممكن مساعدة الصغير في التركيز على المهمة، وزيادة مهارات التركيز لفترة أطول من الوقت. ويجب فهم بعض الأشياء عن طبيعة الصغار قبل التوجه إلى طرق زيادة التركيز، فالأطفال لديهم فضول طبيعي مع طاقة لا تضاهاى، والسبب الرئيسي لمواجهتهم لقضايا التركيز هو أن سلوكهم يكون بشكل مختلف.

يواجه الأطفال مشاكل في التركيز لأن عملية التوصيل لديهم تحدث بطريقة مختلفة عن البالغين، فمثلاً عندما لا تكون المهمة التي حصلوا عليها ممتعة، فإنهم يشعرون بالملل، وسرعان ما ينقلون انتباههم إلى شيء أكثر إثارة، على عكس البالغين حيث يكملون المهام سواء أحبوا ذلك أم لا

طرق اللعب

يقول الباحثون إن الأطفال يتعلمون أكثر عن طريق اللعب، ومن الجيد دائماً محاولة جعل أنشطتهم أكثر متعة وإثارة، ولذلك يجب الابتعاد عن الأدوات والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، والسماح للصغار باللعب بالألعاب العادية والأنشطة التي تعمل على تحسين الانتباه وتمارين التركيز، وذلك طبقاً لما نشر في موقع «فلينتوبوكس». وأظهرت الدراسات أن الأدوات الذكية تقلل فعلياً من مدى الانتباه وقوة الذاكرة عند الأطفال، لذا يجب استخدامها بشكل ضئيل أو لا تستخدم على الإطلاق. ويمكن تدريب وتعزيز قدرة الطفل على التركيز، من خلال ألعاب التركيز التي تتطلب التفكير والتخطيط واستخدام الذاكرة

الألغاز والأخطاء

كما تعمل الألغاز المتقاطعة وبانوراما الألغاز وألعاب الورق على تحسين الاهتمام بالكلمات والأرقام والصور، في حين أن الألغاز المصورة – التي يتعين على الطفل الأصغر سناً أن يبحث فيها عن الأشياء الخاطئة في الصورة أو البحث عن كائنات يصعب العثور عليها – تحسن الانتباه وتزيد التركيز. توجد علاقة قوية بين التسلسل والتركيز، حيث يعد تنظيم المكتب وإعداد الأشياء حسب الترتيب الأبجدي أنشطة رائعة للأطفال الذين يعانون صعوبات في التركيز. يعتبر مجرد جلوس الصغير بداية للتركيز، وتتضمن هذه الطريقة تحدياً للطفل على الجلوس على كرسي دون تحرك أو تملل، وضرورة معرفة المدة التي يمكنه فيها الجلوس. ويحدث تحسين للتركيز أيضاً من خلال اللعب المتكرر، وفيه يتم تدريب عقل الطفل وتحديه، مما يعزز روابط العقل والجسم.

تقسيم المهام

يوضح موقع «الوعي الجيد» أن المهمة الكبيرة تتطلب الكثير من التركيز والانضباط، لذلك سيكون من الجيد تقسيمها إلى مهام أصغر، وذلك يمكن تطبيقه على الدروس الكبيرة والواجبات المنزلية والعمل المنزلي وتعلم مهارات جديدة. كما أن القيام بمشاريع صغيرة – والتي تؤدي إلى إكمال مشروع كبير – تعطي إحساساً بالتقدم والحركة، مما يجعل التركيز أكثر سهولة.

وتبدو المهمة الصغيرة أسهل في تنفيذها وهناك مقاومة من الطفل أقل، أما المهمة الكبيرة فتتطلب وقتاً وتفانياً وتركيزاً ومجهوداً يجعل الطفل يتململ، ويمكن أن تجعله يحجم عنها. يجد الأطفال صعوبة في التخلص من السلوكيات المزعجة والمخرجة إذا لم يشاركوا في الشيء الذي يحبونه، وذلك من أجل الحفاظ على البيئة التي يتعلمون فيها.

التلفزيون والهواتف

مشاهدة التلفزيون أو استخدام الهاتف المحمول أثناء أداء الواجب المنزلي ليس بالشيء الجيد، لأن هذا السلوك يصرف الانتباه، وأيضاً الرسائل النصية والبريد الإلكتروني تقطع التركيز، ويوصي الباحثون بعدم قراءة الرسائل النصية أو استخدام الهواتف المحمولة أثناء الدراسة والقيام بالواجب المنزلي. وتحذر الدراسات بشكل خاص من التلفزيون والموسيقى الصاخبة والضوضاء خلال المذاكرة، وأي شيء آخر قد يصرف انتباه الطفل عن الهدف الأساسي. إعطاء الأطفال الكثير من المهام وإشراكهم في العديد من الأنشطة يمكن أن يكون متعباً ومرهقاً لأدمغتهم، ولذلك يجب أن يتاح لهم وقت كاف من أجل المتعة، حتى لا يشعروا بالضغط الشديد. وينبغي التأكد من حصول الطفل على قسط كاف من النوم ليلاً، وكذلك بعض الراحة أثناء النهار، وذلك لتجديد نشاطه وحيويته لزيادة التركيز.

التكرار والنشاط

يستحسن أداء الواجبات المنزلية في نفس الساعة كل يوم، فتكرار النشاط نفسه كل يوم في نفس الساعة يحولها إلى عادة في النهاية، مثلاً إذا كان الطفل يجلس لأداء الواجب كل يوم في نفس الساعة، وبعد مرور فترة، وعندما تأتي هذه الساعة سيكون هناك جهد أقل للتركيز، وسوف يدرك العقل أن وقت أداء الواجبات المنزلية قد حان، وسيكون الطفل أكثر استعداداً للدراسة. أداء بعض الأنشطة البدنية، مثل اللعب أو الجري أو بعض الألعاب الرياضية، بين الدراسة والمهام، توفر وسيلة للتنفيس عن الطاقة الزائدة، هذا من شأنه أن يساعد الطفل على أن يكون أقل قلقاً، ويقابل الملل ويجعل التركيز أسهل.

تحديد الوقت

تحديد الوقت لتحقيق الهدف ضروري، مثل 10 دقائق و20 دقيقة لإنجاز المهمة، وذلك يجبر الطفل على التركيز، لإنهاء الهدف في الوقت المحدد، ومع ذلك يجب أن تكون حذراً في هذا الأمر، نظراً لأن بعض الأطفال قد يشعرون بأن تحديد مدة زمنية يمثل ضغطاً شديداً، وقد يؤدي ذلك إلى قلقهم وإزعاج تركيزهم. يمكن تدريب وتعزيز قدرة الطفل على التركيز من خلال ممارسة الألعاب التي تتطلب التفكير، ويوجد الكثير من هذه الألعاب في المتاجر التي تبيع ألعاب أطفال، وممارسة الألعاب التي تتطلب التركيز والتخطيط واستخدام الذاكرة تجمع بين المرح والتركيز. يجب تأجيل إخبار الطفل بأي أمر أو مهمة عندما يكون مشغولاً، وتكليفه بما يجب عليه فعله بعد ذلك، لكن اسمح له ببضع دقائق، حتى يتوقف ويبدأ النشاط الجديد.

ال قيلولة والمكافآت

ثبت أن الطفل يستطيع التركيز بشكل أفضل بعد قضاء ليالٍ مريحة، ونوم فترة القيلولة وفواصل الراحة وتعزيز التركيز،

فغفوة النوم لمدة 20 دقيقة بعد المدرسة أو في فترة ما بعد الظهر تزيد من التركيز. وتجب العناية بجميع فترات الراحة والتخلص من آلام الجوع ودخول الحمام، قبل أن تبدأ الدراسة، لأن هذه الأمور تتسبب في تشتيت تركيز الصغار. يساهم نظام المكافآت في تحفيز الصغار على الانتباه والتركيز، ولا يجب أن تكون المكافآت بالضرورة رموزاً مثل الشوكولاتة أو الألعاب، ويمكن أن تكون على شكل مدح أو مزيد من الدراسة الشيقة والألعاب الجيدة التي تنمي الذكاء.

التنظيم والتشتت

يساعد الحفاظ على جدول زمني للطفل على زيادة مهاراته وتركيزه، حتى لو كان هذا الجدول أكثر مرونة، فمثلاً يلعب لمدة ساعة يليها تناول الوجبة ثم الراحة البسيطة، وبعدها يبدأ وقت المذاكرة، وكل هذه الأنشطة في ساعات محددة من اليوم.

لا تساعد هذه الطريقة على إدارة الوقت فحسب، بل تعمل أيضاً على برمجة دماغ الطفل لمعرفة ما يجب عليه عمله، وهذا بدوره يساعد على زيادة تركيز الطفل في الدراسة، على سبيل المثال، فهو يعرف أنه بعد اللعب، عليه أن يدرس ويدخل تلقائياً في وضع الدراسة بمجرد الانتهاء من اللعب. ويساهم التنفس العميق ومشاهدة الصور المريحة في رفع مستوى التركيز، فالجمع بين تقنيات الاسترخاء البسيطة مثل التنفس العميق مع الصور المرئية الإيجابية يساعد الدماغ على تحسين أو تعلم مهارات جديدة.

التنفس والطاقة

ينصح الخبراء بمنح الأطفال الوقت اللازم للتنفيس عن طاقتهم، بمجرد انتهاء المدة المحددة للمهمة أو المذاكرة، وذلك يساعدهم على التركيز بشكل أفضل على المهمة التالية. وإعطاء الوقت للتنفيس عن الطاقة يساعد الأطفال على التركيز بشكل أفضل على المهمة التالية.

استخدام الطاقة بشكل فعال، فبعض الأطفال لديهم طاقة عالية في الصباح بينما يتمتع البعض الآخر بالطاقة العالية في المساء، ولذلك يجب القيام بالدراسة أو القيام بالأنشطة خلال هذا الوقت الوفير بالطاقة، لأنه سيساعد الصغير على التركيز بشكل أفضل على المهمة التي يقوم بها.

ابداً دائماً في الأنشطة الأكثر صعوبة وصرامة أثناء وقت الطاقة المرتفع، ومع انخفاض مستويات الطاقة، يمكنك دائماً التبديل إلى نشاط أخف، هذا سوف يساعد على زيادة قوة التركيز.

الغذاء الصحي

تشير دراسة حديثة إلى أن تناول طعام صحي له علاقة مباشرة بكيفية تركيز الطفل، فهناك العديد من الأغذية المختلفة التي تساعد على زيادة تركيز الطفل وأخرى لها تأثير سلبي في قدرات الدماغ. ويقول الباحثون إن تناول الوجبات السريعة أو الطعام الغني بالسكر يجعل الطفل بطيئاً في الاستجابة والانتباه والتركيز، في حين أن الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل اللوز والبيض واللحوم الخالية من الدهون، لديها القدرة على رفع الوعي وزيادة مستويات التركيز.

ويُظهر اتجاه حديث في الولايات المتحدة أن الأطفال قد زادوا من استهلاكهم للقهوة وأيضاً مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين، وهذه الأنواع تعطيهم جرعة غير صحية من السكر، والتي يمكن أن تؤدي إلى تعطل الطاقة في

وقت لاحق، كما أنها تقلل من مستوى التركيز.
وأظهرت دراسة جديدة في جامعة أولستر بالمملكة المتحدة أن تناول الخبز المحمص والفاصولياء على الإفطار يزيد من الإدراك، ويقول الخبراء إن تناول الخضراوات والفواكه يمد الجسم بمضادات الأكسدة التي تعزز من قوة العقل وارتفاع قدراته.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024