

سخنی با اولیاء

مادران و پدران محترم

بسیاری از شما، نگران هستیید و دائم بیان می‌کنید که: - فرزند من، حواس‌پرت است. - فرزند من، کم دقت است. - فرزند من، زیاد درس می‌خواند، اما موقع حل سوالات، بی‌دقتی می‌کند. مسئله‌ی تمرکز در کودکان و افزایش دادن آن، یکی از موضوعات مورد توجه والدین است. هر کدام از کودکان در زندگی، به مسئله‌ی خاصی دقت دارند و این‌که دقت کودکان به سمت چه مسئله‌ای پیش‌تر است و چه مدت ادامه پیدا می‌کند، در کودکان مختلف متفاوت است. به‌طور کلی، دو نوع «دقت و توجه» در کودکان وجود دارد:

دقت و توجه کلی: در دقت و توجه کلی، کودک تمام مسئله را در مدت کوتاه می‌بیند و در نتیجه، ادراک سرتاسری از محیط به‌دست می‌آورد. برای مثال وقتی وارد یک میهمانی می‌شود، توجه کلی به میهمانی دارد و درکی از حرکت افراد، صداهای محیط و افراد، بویی که به مشام می‌رسد و مناظری که می‌بیند، پیدا می‌کند. این نوع توجه، سریع و گذر است و نسبت به اتفاقاتی در حال وقوع، یک نید کلی می‌دهد.

تمرکز یا دقت و توجه جزئی: در نوع دقت و توجه جزئی (تمرکز)، کودک روی یک مسئله برای مدت طولانی‌تری متمرکز می‌شود. پس کودک با تمرکز کردن، اطلاعات اضافی را فیلتر می‌کند و به تکنگ مسائل، نگاهی می‌اندازد. کودکان برای زندگی، به هر دو نوع توجه نیاز دارند. توجه کلی، قوه‌ی ابتکار آن‌ها را فعال می‌کند و تمرکز، به ایشان ثبات می‌بخشد.

چگونه توجه و تمرکز کودکان را افزایش دهیم؟

برای این کار باید روش‌هایی را به کار بگیریم که برای کودک، جذاب و بازی‌گونه باشد. در این صورت، توانمندی‌های کودک در زمینه‌ی دقت و تمرکز، به نحوی گسترش می‌یابد که در طول زندگی، برای او مفید خواهد بود. سعی ما بر این است که به کودکان، مهارت‌هایی را آموزش دهیم تا هدف هر دو نوع توجه را در بر داشته باشند.

در سنین پیش‌دبستانی یا دبستان، می‌توان از تمرین‌هایی بازی‌گونه استفاده کرد که کودک را وارد جزییات زندگی می‌کند و به عبارتی، تمرکز وی را افزایش می‌دهد. افزایش تمرکز چیزی جز افزایش توجه نیست. بهترین روش نیز برای افزایش توجه و تمرکز هم تمرین‌های بازی‌گونه هستند.

در این کتاب، با بهره‌گیری از روش‌های علمی، برای افزایش دقت و تمرکز فرزند شما، چند راه کار معرفی کرده و به دنبال آن، حل چندین تمرین را به فرزند شما، پیشنهاد می‌کنیم.