

کلاس درس آگاهانه : پرورش تمرکز و توجه دانش آموزان

مهرانگیز قنبرزهی^۱، سراج کرد^۲، مهرنگار قنبرزهی^۳، ساجده کرد^۴

^۱ کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجو، دانشگاه شهید مطهری زاهدان

^۳ کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور

^۴ دانشجو، دانشگاه رسالت فرهنگیان

چکیده

تمرکز یک تمرین ذهنی است. با بیان دیگر تمرکز فعالیت آزادانه ذهن را محدود به یک امر مانند مطالعه می کند. تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند. بنابراین با تمرکز می تواند حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. توجه و تمرکز در کلاس درس، از جمله مهمترین شرط یادگیری و موفقیت برای دانش آموزان است. بدیهی است که اگر دانش آموز از هوش بالایی هم برخوردار باشد؛ ولی به مطلب یا موضوعی توجه نکند، نمی تواند آن را فرا گیرد. علت افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مطالب تدریس شده در کلاس درس و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی چگونگی پرورش تمرکز و توجه دانش آموزان و به روش توصیفی – تحلیلی بر آن است تا با بیان مفهوم تمرکز و عوامل موثر بر آن، به بررسی شیوه های تقویت و افزایش توجه و تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس درس بپردازد.

واژه های کلیدی: تمرکز، توجه، کلاس درس، دانش آموزان

مقدمه

تمرکز فکر و حواس سرمایه ای با ارزش در امر یادگیری است و پرورش آن نیازمند تمرین و ممارست است. تمرکز فکر ابزاری ذهنی است که می توان با کمک آن توانمندی های حافظه را چندین برابر کرد و پیش نیاز این تمرکز و یادگیری آن هم در سطح بالا، کنجکاوی هوشمندانه و هدفمند است. تمرکز باعث افزایش کارایی حافظه می شود به طور کلی رشد حافظه همگام با رشد تمرکز حواس است بنابر این همزمان با کنترل ذهن، حافظه نیز تقویت خواهد شد. تمرکز در هنگام یادگیری به خاطر سپاری اطلاعات، مدت زمان و دفعات لازم برای تکرار موضوع مورد یادگیری را کاهش می دهد.

تمرکز باعث رسیدن به آرامش درونی می شود و هیجانات غیر طبیعی از بین می رود. تمرکز باعث کاهش واکنشهای روان تنی می شود. هنگامی که فشار روانی به فرد وارد می شود، بدن برای حفظ تعادل، فشار روانی را به جسم منتقل می کند. تمرکز باعث می شود افکار مزاحم قابل کنترل شوند. از آنجا که تمرینات تمرکز مستلزم قدرت تصمیم گیری بالاست، لذا تمرکز حواس باعث تقویت اراده و افزایش آمادگی ذهنی می شود. از نتایج تمرکز فکر دستیابی به سرعت عمل فوق العاده به خصوص در مورد مفاهیم درسی است. [۱]

به طور کلی عدم کنترل حواس پرتی، موجب از هم پاشیدگی شخصیت، از دست دادن آرامش درونی، ابتلا به بیماری های ناشی از فشار درونی و کاهش توانایی حافظه خواهد شد.

امواج مغزی و تمرکز حواس

امواج مغزی به چهار دسته تقسیم می شوند:

- امواج بتا با فرکانس ۱۴ تا ۳۰ بار در ثانیه
- امواج الفا با فرکانس ۸ تا ۱۳ بار در ثانیه
- امواج تتا با فرکانس ۷ بار در ثانیه
- امواج دلتا با فرکانس ۰/۵ تا ۴ بار در ثانیه

امواج بتا:

در زمان بیداری، امواج مغز از نوع بتا هستند این امواج در شرایط زیر با شدت بیشتری مرتعش می شوند. شرایطی مانند انجام کارهای روزمره، تمرکز حواس، توجه به پدیده های فیزیکی، حل مسائل

وقتی فرد به فعالیت های ذکر شده در بالا می پردازد، امواج مغزی از ۱۴ تا ۲۶ بار در ثانیه نوسان می کند. زمانی که فرد دچار استرس و فشار می شود زمان نوسان این امواج بیشتر شده و به بتای سریع تبدیل می شود. مانند زمانی که دانش آموز با تصور و تجسم امتحانی که زمان آن نزدیک است به اضطراب دچار می شود در شرایط بتای سریع قرار می گیرد و تعداد فرکانس ها و ارتعاشات مغزی وی به ۳۰ بار در ثانیه می رسد. هر چه میزان سخت کوشی و فشار بیشتر باشد فرکانس امواج مغزی بالاتر خواهد رفت.

امواج الفا :

هنگامی که فرد در حال استراحت است، فرکانس امواج مغزی به تدریج کمتر می شود تا بالاخره به ۸ تا ۱۳ بار در ثانیه برسد . در این شرایط امواج مغزی از نوع الفا هستند . هر چه فرد در آرامش بیشتر فرو رود به شکل عمیق تر در وضعیت آلفا قرار می گیرد . هدف از انجام تمرینات ریلکس کم کردن نوسانات امواج مغزی است.

امواج تتا :

وقتی خواب آلودگی بر فرد چیره می شود یا خواب می بینید نوسانات مغزی کند تر شده و به کمتر از ۷ بار در ثانیه می رسد این امواج را امواج تتا می گویند .

امواج دلتا :

زمانی که فرد به خواب بسیار عمیق و خالی از رویا فرو می رود ، تعداد نوسانات امواج مغزی به کمتر از ۴/۵ دور در ثانیه می رسد در این وضعیت ، امواج مغزی از نوع دلتا هستند .

بدین ترتیب مشاهده می شود که چرا وضعیت الفا تا این اندازه مطلوب است . رسیدن به مرحله الفا کمکی شایان در جهت رسیدن به مراحل بالای تمرکز است . رسیدن به وضعیت آرامش و به عبارتی وضعیت آلفا ، مرحله ما قبل تمرکز است . بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز، یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است؛ در حالی که تمرکز، یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس، با هوش عادی خود، می تواند به آن دست یابد؛ پس گفتن این جمله که «من ذاتاً آدم حواس پرتی هستم»، کاملاً غلط است و همین ذهنیت نادرست، باعث می شود تا انسان نتواند از تمرکزی عالی برخوردار شود.

منشأ حواس پرتی

حواس پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد و یا منشأ بیرونی و محیطی.

حواس پرتی درونی و ذهنی، عبارت است از اشکالات فکری انسان و اندیشه هایی که موانعی بر سر راه توجه دقیق به مطالعه و تمرکز حواس ایجاد می کنند. این موانع، شامل مواردی از قبیل درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم، شادی، سردرد و... می باشد. حواس پرتی بیرونی و محیطی، به محیط پیرامون فرد و یا تحریکات غیرعادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می شود ارتباط پیدا می کند؛ مانند نور شدید و ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن بودن رسانه ای صوتی و تصویری و نظایر اینها.

بیشتر حواس پرتی ها، علل درونی دارند و به طبیعت فرد، ویژگی ها، حالات روحی و روانی و عادات فردی بستگی دارند. بی شک، حواس پرتی بیرونی، آسان تر از عوامل حواس پرتی درونی برطرف می شود. از این رو، می توان بدون توجه به عوامل محیطی، مانند سر و صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و حتی داخل سرویس و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد؛ اما

نمی توان در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید، نگرانی و ناراحتی و فکر و اندیشه، با تمرکز مطالعه کرد و یا کار دیگری را با تمرکز انجام داد. [۲]

تمرکز روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه ی فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند؛ بنابراین با تمرکز می توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. با ترکیب ابزار و ذهنیت، میتوان محیطی را برای تقویت تمرکز، ایجاد کرد.

پیشینه تحقیق

در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و پژوهش هایی که در این زمینه انجام گرفته است می پردازیم :

تحقیق شاه محمدی و همکاران (۱۳۹۸) پیرامون بررسی تأثیر برنامه آموزشی توانبخشی شناختی بر هوش غیرکلامی، توجه و تمرکز، و عملکرد تحصیلی دانش آموزان با اختلال یادگیری ریاضی صورت گرفته و نتایج تحقیق نشان داد : « برنامه آموزشی توانبخشی شناختی با استفاده از برنامه های تمرینی جذاب که به صورت بازی و سلسله مراتبی طراحی شده بود، توانسته است بخش های مورد نظر مغزی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری را در زمینه های توجه و تمرکز، عملکرد تحصیلی و هوش غیرکلامی، تحریک و تقویت کرده و موجب ارتقاء عملکرد ذهنی و کارایی تحصیلی آنها شود. »

نتایج پژوهش راد و محمودی (۱۴۰۰) در بررسی روش های افزایش تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس درس نشان داد : « نقش تمرکز در یادگیری و همچنین راه های تقویت آن ازجمله مواردی است که می تواند در مدارس و مراکز تحصیل مورد پیگیری قرارگیرد درحالیکه در حال حاضر توجه به تمرکز در هنگام یادگیری و مطالعه فقط در سال های نزدیک به امتحان کنکور مورد توجه قرار می گیرد و از آنجایی که تاثیر این مورد در یادگیری قابل کتمان نیست این مورد بایستی در کل سال های تحصیل نیز پیگیری شود. از راهبردهای موثر در تمرکز حواس می توان به تغذیه مناسب، انگیزه داشتن و مقتدر بودن معلم و ... اشاره کرد . از آنجا که دانش آموزان جهت انجام بهتر هر کاری به تمرکز حواس نیاز دارند و هنگامی که آن ها در کلاس های چندپایه حضور پیدا می کنند به مرور زمان تمرکز حواس خود را از دست می دهند لذا نیاز است روش هایی برای افزایش تمرکز حواس آن ها پیدا معرفی نماییم. روش های افزایش تمرکز در کلاس های چند پایه روش های فعال اند که در این پژوهش روش های فعال از جمله روش حل مسئله، روش مشارکتی و روش تدریس بر مبنای کاوشگری به عنوان روش های افزایش تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس های چند پایه ارائه شده است. »

مهرافزا و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش بازی درمانی شناختی-رفتاری بر توجه و تمرکز و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی پرداخته و نشان دادند : « بازی-درمانی شناختی-رفتاری در افزایش توجه، تمرکز و همچنین افزایش سازگاری اجتماعی و خرده-مقیاس های آن اثربخش بوده است . با توجه به اثربخشی بازی-درمانی شناختی-رفتاری پیشنهاد می-شود در مدارس استثنایی به صورت دوره-ای از روش های آموزشی بازی درمانی-شناختی-رفتاری در جهت افزایش توجه و تمرکز و سازگاری اجتماعی دانش آموزان کم-توان ذهنی بهره گرفته شود. »

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی چگونگی پرورش تمرکز و توجه دانش آموزان، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

یافته های تحقیق

تمرکز در لغت یعنی تراکم، فشردگی مجموعه، چکیده، تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین، بدون تمرکز حواس، یادگیری متمرکز تمر نخواهد بود. بنابر این همه افراد توانایی تمرکز دارند و تمرکز نسبی است یعنی کسی نمی تواند ادعا کند کاملاً حواس پرت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. تمرکز گاهی ساده است و گاهی مشکل. تمرکز در موضوع هایی که نیاز به تفکر و تجزیه و تحلیل دارند مشکل و تمرکز در موضوع هایی که جنبه ی تفریحی و سرگرمی دارند، بسیار آسان است.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس پرتی او افزایش می یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می کند. بیشتر افراد گمان می کنند که تمرکز یک امر ذاتی و تغییر آن ناممکن است، در حالی که تمرکز یک امر اکتسابی است و باید هر روز پرورش و جهت داده شود و هر کس با هوش عادی خود می تواند به آن دست یابد. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بر عکس. لذا حواس پرتی؛ یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرو رفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر. [۳]

راهکارهای کلی تقویت تمرکز حواس

معمولاً جلب توجه کودکان و نوجوانان کار ساده ای نیست و از آن دشوار تر، حفظ تمرکز آنها در یک موضوع برای انجام یک فعالیت هدفمند است. اما زمانی که پای انجام فعالیت های نسبتاً دشوار و پیچیده به میان می آید به همان میزان امکان نگر داشتن تمرکز آنها نیز کمتر می شود و احتمال اینکه کودک یا نوجوان قبل از اینکه تمام نیرو و توان خود را برای انجام آن فعالیت صرف کند، صحنه را ترک نماید بیشتر و بیشتر می شود. [۳]

۱. فعالیت بدنی

فعالیت بدنی برای تمام کودکان و نوجوانان مفید است اما اهمیت آن برای حفظ تمرکز آنها دوچندان است. فعالیت بدنی به خصوص بعد از متمرکز شدن روی یک فعالیت یادگیری دشوار، می تواند به دانش آموزان کمک کند دوباره تمرکز خود را بازیابند. بدین منظور می توان فعالیت های ساده ای همچون ضربه زدن به توپ، جست و خیز یا تمرینات کششی را در نظر گرفت و در فواصلی میان یک فعالیت آموزشی دشوار و پیچیده، به کودکان چند دقیقه ای استراحت داد تا به فعالیت های نرمشی

بپردازند. همچنین ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی قبل از آغاز یک فعالیت یادگیری دشوار نیز می تواند درجات هوشیاری و آمادگی آنها را برای تمرکز افزایش دهد.

۲. تمرین تمرکز

به کودکان باید کمک کرد معنای تمرکز را درک کنند و چگونگی آن را تمرین نمایند. برای مثال در بازه های زمانی متعدد، دقایق کوتاهی را برای آموزش اینکه تمرکز روی یک موضوع چیست و چگونه انجام می شود، صرف کرد. برای مثال یک آپ یا آهنگ را از تلفن همراه خود انتخاب کنید و ناگهان آن را به صدا در آورید، مسلم است که توجه دانش آموزان به آن جلب می شود در همین لحظه به آنها یادآوری کنید که توجه آنها به صدا، همان تمرکز کردن است یعنی معطوف کردن قوای ذهن و بدن به منظور درک، شناختن و یاد گرفتن یک موضوع که توجه انسان را تحریک می کند و به این ترتیب دانش آموزان تفاوت بین تمرکز داشتن و نداشتن را به خوبی درک می کنند. به آنها بیاموزید چه کارهایی سبب حفظ تمرکز و چه کارهایی سبب پرت شدن حواس می شود.

۳. زمان بندی

توجه به این نکته ضروریست که آستانه تمرکز کودکان و نوجوانان بی نهایت نیست و نمی توانند به مدت طولانی در یک فعالیت خاص متمرکز شوند. معمولاً آستانه تمرکز کودکان حدود ۵ دقیقه ضرب در سن آنهاست یعنی آستانه تمرکز برای یک کلاس با کودکان ۶ ساله، از ۱۲ تا حداکثر ۳۰ دقیقه است. بنابراین اگر هدف، حفظ توجه کودکان بر فعالیت های آموزشی است، نباید اجازه داد انجام یک فعالیت درسی بیش از این زمان مشخص شده طول بکشد. بدین منظور می توان یک فعالیت بزرگ را به چند فعالیت کوچک تقسیم کرد و در هر نوبت زمانی، یکی از مراحل فعالیت را انجام داد و بعد از اتمام هر مرحله چند دقیقه استراحت داد.

این تکنیک به خصوص برای دانش آموزانی که از اختلال تمرکز رنج می برند، می تواند بسیار سودمند باشد زیرا این کودکان اصولاً نمی توانند به مدت زیادی روی یک فعالیت متمرکز باقی بمانند در این صورت این کودکان می توانند بدون اینکه از برنامه درسی عقب بیفتند و احساس ناکامی و یاس کنند، یک فعالیت درسی را در چند مقطع و مرحله انجام دهند و همچنان تمرکز خود را حفظ کنند. همچنین نباید فراموش کرد تدریس یک طرفه و سخنرانی نیز از این قاعده مستثنی نیست. نمی توان برای مدت طولانی یک سره صحبت کرد و انتظار داشت، دانش آموزان روی صحبت های معلم صد در صد متمرکز باقی بمانند. می بایست آستانه تمرکز دانش آموزان را حساب کرد و سخنرانی را نیز همچون سایر فعالیت های درسی به چند مقطع کوتاه تقسیم کرد و مثلاً هر ۱۵ دقیقه، ۲ تا ۵ دقیقه استراحت، فعالیت گروهی یا حتی فعالیت بدنی را در بین مقاطع سخنرانی برنامه ریزی کرد.

۴. حذف عوامل حواس پرتی

هنگامی که دانش آموزان مشغول انجام یک فعالیت درسی دشوار یا برگزاری یک امتحان هستند، عوامل حواس پرتی به سرعت می تواند تمرکز آنها را از بین ببرد؛ بنابراین در مواقعی که نیاز به وجود حداکثر تمرکز برای یادگیری دارند، باید سعی

کرد عوامل حواس پرتی را از صحنه خارج کرد. این عوامل حواس پرتی می تواند شامل اشیاء یا تصاویر رنگی، پیچیده و چند شاخه باشد یا عوامل شنیداری حتی در حد تیک تاک ساعت، موبایل یا دستگاه پخش صوت.

۵. بازی های تقویت حافظه

حافظه انسان نقش کلیدی بر فرایند توجه و تمرکز دارد بنابراین هر کاری که بتواند عملکرد حافظه را بهبود بخشد می تواند به طور غیر مستقیم تمرکز و توجه انسان را نیز تقویت کند. بازی های تقویت حافظه نیز از جمله تمریناتی هستند که می توانند به عنوان ورزش مغز مورد استفاده قرار گیرند و به تقویت حافظه و افزایش تمرکز منجر شوند. بازی های حافظه انواع مختلفی دارند اما لازم نیست حتماً بازی پیچیده ای را انتخاب کرد. حتی یک بازی ساده برای تقویت حافظه بصری مثل پنهان کردن یک شی کوچک زیر چند صفحه رنگی و بازی های ساده تقویت حافظه شنیداری همچون تکرار چند کلمه یا شماره که به سرعت خوانده شده است، می تواند کافی باشد.

۶. استفاده از رژیم غذایی مناسب

نقش مکمل ها و ویتامین ها و مواد معدنی را بر تمرکز و افزایش قدرت مغز نیز نادیده گرفت. ویتامین ها و منابعی سرشار از ویتامین های B، C، E، بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل های قوی برای تقویت مغز هستند. شکلات تلخ خواص آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارد و حاوی محرک های طبیعی مثل کافئین است که می تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد. آجیل منبع سرشاری از ویتامین E است. مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرایندهای شناختی می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می شود. ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتئین و اسید چرب امگا ۳ است، که نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می کند. کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشیاری و تمرکز می شود. مواد موجود در قهوه، شکلات ها و نوشابه های انرژی زا باعث افزایش تمرکز میشود. [۴]

۷. انجام تمرینات ذهن آگاهی

ذهن آگاهی حالتی از توجه فعال و باز به زمان حال است. ذهن آگاهی به صورت مشاهده افکار و احساسات فرد بدون قضاوت خوب یا بد توصیف می شود. ذهن ایزاری عالی برای حل مسئله است، اما در آرام گرفتن و تمرکز بر چیزی که هست عالی نیست. بیشتر اوقات، ذهن در حال سرگردانی در گذشته یا آینده است تا در حال. این بدان معناست که پر از افکار، داستان ها و روایت هایی است که لزوماً ربطی به آنچه در آن لحظه در حال وقوع است ندارند. در برخی موارد، ذهن ممکن است درگیر داستان هایی شود که حتی مبتنی بر واقعیت نیستند. ذهن آگاهی می تواند فرصتی برای یک ذهن شلوغ ایجاد کند، اگرچه نیاز به قصد آگاهانه و تمرین منظم دارد.

ذهن آگاهی یا مایندفولنس دارای سابقه ای طولانی در مکتب مذهبی و سکولار است. ذهن آگاهی اولین بار توسط ادیان شرقی از جمله هندوئیسم و بودیسم هزاران سال پیش از معرفی به غرب رایج شد. ذهن آگاهی اغلب مستلزم تمرکز بر احساسات برای ریشه یابی در بدن در اینجا و اکنون است. تمرین ذهن آگاهی راهی برای بازآموزی آرام ذهن برای استقرار در لحظه حال است. این به نوعی مانند تبدیل شدن به یک مدیر برای ذهن است تا اینکه اجازه دهد آن فرد را کنترل کند. در نهایت، ذهن به سادگی یک کودک نوپا با اراده است. با تمرین ذهن آگاهی بارها و بارها با صبر و شفقت نسبت به خود، می توان به ذهن بی

حرکت بودن را آموخت. در نهایت، حتی ممکن است ذهن به طور کلی منحرف شود، به این معنی که هیچ پوشش فکری یا مفهومی بین فرد و آنچه تجربه می کند وجود ندارد. این تجربه همان چیزی است که به عنوان حضور واقعی شناخته می شود. [۵]

ذهن آگاهی و مدیتیشن چیزی است که بسیاری از مردم در مورد تمرکز حواس اشتباه می کنند: این حالت ذهنی موقتی نیست که در طول مدیتیشن وجود داشته باشد و سپس برای بقیه روز ناپدید شود. در عوض، تمرکز حواس راهی برای زندگی است که در آن وقتی به یاد می آوریم، می توانیم در هر موقعیتی به عقب برگردیم و در لحظه حال باشیم. ذهن آگاهی در روانشناسی، استرس یا سایر مشکلات را از بین نمی برد. در عوض، فرد با آگاهی از افکار و احساسات ناخوشایند که به دلیل موقعیت های چالش برانگیز به وجود می آیند، انتخاب بیشتری برای نحوه مدیریت آن ها در لحظه دارد و شانس بیشتری برای واکنش آرام و همدلانه در مواجهه با استرس یا چالش ها دارد. البته، تمرین تمرکز حواس به این معنا نیست که فرد هرگز عصبانی نمی شود بلکه به او این امکان را می دهد که در نحوه واکنش خود منطقی تر باشد، چه با آرامش و همدلی یا شاید گاهی اوقات با خشم مقتدرانه. مدیتیشن بستری برای یادگیری ذهن آگاهی است.

۷-۱. تکنیک های ذهن آگاهی

در اینجا به تفکیک هشت مورد از محبوب ترین تکنیک های تمرکز حواس بیان می گردد :

۷-۱-۱. توجه متمرکز :

این تکنیک احتمالاً رایج ترین شکل مدیتیشن است. این تکنیک از نفس برای متمرکز کردن ذهن و حفظ آگاهی استفاده می کند. توجه خود را بر روی نفس، به ویژه بالا و پایین رفتن قفسه سینه؛ متمرکز کنید و هر زمان که حواس تان پرت شد یا متوجه شدید که ذهنتان شروع به منحرف شدن کرد، به تنفس بازگردید.

۷-۱-۲. اسکن بدن :

این تکنیک، که از مدیتیشن برای ارتباط با بدن استفاده می کند، شامل اسکن بدن شما از سر تا پا و آگاهی از هرگونه ناراحتی، احساس یا درد موجود (که می تواند نشانگر استرس و اضطراب باشد) است.

۷-۱-۳. یادداشت کردن :

این یک تکنیک تمرکز حواس است که در آن هنگام مدیتیشن، یک فکر یا احساس خاص را یادداشت می کنید. تمرین یادداشت کردن به ایجاد فضا و یادگیری بیشتر در مورد عادات، تمایلات و شرطی شدن ما کمک می کند.

۷-۱-۴. مهربانی محبت آمیز

به جای تمرکز بر نفس، این تکنیک شامل تمرکز بر تصویر افراد مختلف است: افرادی که می شناسیم، افرادی که دوستشان داریم، افرادی که دوستشان نداریم. ما آرزوهای خوب و حسن نیت را ابتدا به خودمان هدایت می کنیم، و سپس، به عنوان یک اثر موج دار، به دیگران، که به ما کمک می کند احساسات ناخوشایندی را که ممکن است تجربه می کنیم، رها کنیم.

۷-۱-۵. شفقت ماهرانه :

مشابه تکنیک مراقبه مهربانی محبت آمیز، این روش شامل تمرکز بر شخصی که می شناسید یا دوستش دارید و توجه به احساسات ناشی از قلب است. این نام به درستی به این دلیل است که تصور می شود باز کردن قلب و ذهن ما به نفع دیگران، به نوبه خود احساس شادی را در ذهن ما تقویت می کند.

۷-۱-۶. تجسم :

این تکنیک از تجسم برای تمرکز بر یک شخص یا چیزی انتزاعی تر، برای جلب توجه استفاده می کند. ایده در اینجا این است که تصویر آشنا به ایجاد و حفظ تمرکز آرام کمک می کند.

۷-۱-۷. آگاهی ساکن

به جای تمرکز بر نفس یا تجسم، این تکنیک شامل اجازه دادن به ذهن است. افکار ممکن است وارد شوند، اما به جای اینکه حواس شما را پرت کنند و شما را از لحظه حال دور کنند، به سادگی می روند.

۷-۱-۸. بازتاب:

برای این تکنیک، از خود یک سوال بپرسید، به عنوان مثال، "برای چه چیزی بیشتر از همه سپاسگزار هستید؟" (توجه داشته باشید که پرسیدن سوال از خود با استفاده از ضمیر دوم شخص، ذهن روشنفکر را از تلاش برای پاسخ منطقی به آن منصرف می کند.) از احساسات و نه افکاری که هنگام تمرکز روی سؤال ایجاد می شود آگاه باشید.

۸. انجام بازی های افزایش تمرکز و توجه

۸-۱. هدایت توپ با فوت کردن

یکی از بازی هایی که تمرکز کودکان را بالا میبرد، هدایت توپ با فوت کردن می باشد. در این بازی توپ سبکی را روی میز بگذارید. یک طرف میز کودک باشد و طرف دیگر میز، فردی سبکی را نگه دارد و کودک باید با فوت کردن این توپ را به داخل سبد هدایت کند. این بازی علاوه بر اینکه تمرکز و دقت کودک را بالا می برد، کمک می کند تا کودک در تنفس و کنترل دم و بازدم هم تمرین داشته باشد.

۸-۲. بازی با اعداد

یکی از بازی هایی که باعث افزایش تمرکز کودکان می شود بازی با اعداد است که جزء بازی های سنتی به شمار می آید. این بازی را به چند شکل می توان انجام داد: اول اینکه یک عدد را انتخاب می کنیم تا افراد از آن شروع کرده و تا ۱ بشمارند یا یک عدد را انتخاب می کنیم و افراد از یک به نوبت شروع به شمارش می کنند؛ اما باید هر وقت به مضارب عدد تعیین شده رسیدند به جای آن عدد بگویند: هپ. هر دوی این بازی ها به دقت و تمرکز افراد وابسته است و باعث افزایش قدرت تمرکز می شود.

۸- ۳. توپ مزاحم

این یک بازی هیجانی است که بهتر است سه نفره انجام شود. بازی با دو تا توپ با رنگ های مخالف (مثلا زرد و قرمز) انجام می شود. بازی با توپ زرد شروع می شود و این توپ را با کودک برای هم پرتاب می کنیم و می گیریم. در زمان بازی نفر سوم بدون هماهنگی توپ قرمز یا همان توپ مزاحم را برای کودک پرتاب میکند. کودک باید توپ قرمز را بگیرد و خیلی سریع آن را به همان شخص برگرداند و نباید با آن بازی کند و حواسش باشد که توپ اصلی، توپ زرد است. اهمیت این بازی از آن جهت است که گیرنده های مغز کودک را فعال می کند و ذهن آماده می شود که صرفا باید به موضوعی که برایش مهم است توجه کند. همچنین این بازی یاد می دهد کودک یاد بگیرد محرک های مزاحم را از ذهن دور کند و فقط به موضوعات اصلی توجه کند.

۸- ۴. راه رفتن با یک لیوان آب

یکی دیگر از بازی هایی که تمرکز کودک را بالا می برد، راه رفتن با یک لیوان آب است. در این بازی یک لیوان پلاستیکی را آب کنید و روی کف دست کودک بگذارید و از او بخواهید طول مسیر اتاق را طی کند، بدون اینکه حتی قطره ای از آب لیوان بریزد. در مرحله بعدی می توانید دو دست کودک را درگیر کنید. به این ترتیب که کودک دو لیوان را روی دست هایش بگذارد و هر دو دستش را باز کند و راه برود.

۸- ۵. دوز بازی

دوز بازی هم یکی از بازی هایی است که بچه ها از قدیم آن را انجام می دادند. این بازی هم در افزایش تمرکز کودکان نقش مهمی دارد. برای انجام این بازی می توانید یک مربع رسم کنید و قطر ها را بکشید و وسط ضلع ها را به هم وصل کنید و برای هر بازیکن سه مهره که می تواند از کاغذ دکمه یا هر چیز دیگری تهیه شود، آماده کنید. البته این بازی فقط مختص کودکان نیست و بزرگتر ها هم می توانند آن را بازی کنند. برای سنین بالاتر می توان مربع هایی دیگر نیز به آن اضافه کنید و نه مهره برای هر بازیکن استفاده کرد. هدف این است که بازیکن سه مهره خود را روی یک خط ردیف کند و البته مانع از پیروزی رقیبش شود. این بازی قدرت فکر کردن و تمرکز برای تصمیم گیری را بالا می برد.

۸- ۶. راه رفتن با کتاب روی سر

یکی دیگر از بازی هایی که باعث افزایش توجه و دقت و تمرکز می شود این است که کتاب روی سر راه برود. برای انجام این بازی کتابی را روی سر کودک بگذارید و از او بخواهید بدون اینکه کتاب از روی سر او بیفتد در مسیر راه برود. حتی با خلاقیت می توانید دو بازی را با هم ترکیب کنید، یعنی در زمان راه رفتن با کتاب، زنگوله ای هم به دست کودک بدهید و از او بخواهید که راه برود بدون اینکه زنگوله صدا بدهد. این بازی در حفظ تعادل نیز کاربرد دارد.

۸- ۷. شطرنج

بازی شطرنج علاوه بر اینکه باعث افزایش توجه و دقت و تمرکز می شود، هوش هیجانی بچه ها را هم تقویت می کند و به آن ها می آموزد که چطور تصمیم های لحظه ای بگیرند و مهمتر اینکه با توجه به تغییر شرایط بتوانند واکنش های سریع و صحیح

و عاقلانه از خود نشان بدهند. این تمرین برای روزهای سخت زندگی بسیار مهم است که بتوانند مهارت حل مسأله و تصمیم گیری داشته باشند.

۸-۸. بازی های ساختنی - چیدنی

بازی های ساختنی و چیدنی مانند لگو یا برج هیجان از بازی هایی هستند که باعث افزایش تمرکز کودکان می شود. در این نوع بازی ها بازیکنان باید از خلاقیت و تمرکز خود برای تکمیل یک پازل یا ساخت یک سازه مثل خانه استفاده کنند.

۸-۹. بازی های مشاغل

یکی دیگر از بازی هایی که تمرکز کودک را افزایش می دهد، بازی های مشاغل است. کودکان عاشق تجربه کردن شغل های مختلف اند. در این بازی ها مجموعه ای از ابزارهای مشاغلی مثل پزشکی، آتش نشانی و ... به شکل کودکانه طراحی و ساخته شده تا کودکان در فضایی امن به تجربه شغل مورد علاقه شان بپردازند.

۸-۱۰. کلاغ پر

کلاغ پر از بازی هایی قدیمی است که کودکان در سنین پایین تر آن را بازی می کنند و همین بازی قدیمی هم می تواند در افزایش توجه و دقت آن ها کمک کند. در این بازی همه انگشت اشاره خود را روی زمین می گذارند و یکی اسامی حیوانات را می گوید، بقیه اگر آن اسم؛ اسم پرنده بود انگشتان خود را بالا می برند و در غیر این صورت هیچ حرکتی نمی کنند. کسی که اشتباه حرکت کند می سوزد. این بازی قدرت تمرکز کودک را بالا می برد و توانایی او را در جهت هماهنگ کردن شنوایی و حرکات بدنی افزایش می دهد.

۸-۱۱. جا به جا کردن توپ های رنگی

بازی جابه جا کردن توپ های رنگی، توجه و دقت و تمرکز کودکان را بالا می رود و دو نیمکره مغز را فعال و درگیر می کند. برای انجام این بازی توپ هایی با تعداد مساوی و رنگ های متفاوت انتخاب کنید (مثلا ۲۰ عدد توپ سیاه و ۲۰ عدد توپ سفید)، سپس توپ های سیاه را در یک ظرف و توپ های سفید را در ظرف دیگری بریزید. با هر دو دست توپ ها را برمی دارید و به ظرف های برعکس رنگ خودش انتقال دهید. برداشتن توپ ها باید به صورت همزمان اتفاق بیفتد تا زمانی که همه توپ ها تمام شوند. در زمان بازی باید با استفاده از کورنومتر، تایم بازی را یادداشت کنید و کودک در دفعات بعد به صورت رقابتی با شخص دیگری و یا خودش، رکورد جدیدی به دست آورد.

۸-۱۲. روبیک و سودوکو

بازی روبیک گیرنده های مغز را فعال می کند و در دست ورزی و حل مسأله مؤثر است و ماهیچه های دست های کودک تقویت میشود. با این بازی های هدفمند علاوه بر افزایش توجه، دقت و تمرکز کودکان میتوانید در این روزهای سخت و شرایط در خانه ماندن، سرگرمی های شاد و پرهیجانی را برای فرزندان خود داشته باشید و خاطراتی به یادماندنی را در ذهن آنان به یادگار بگذارید.

۸- ۱۳. بازی با حبوبات مخلوط

یکی دیگر از بازی‌هایی که تمرکز کودک را زیاد می‌کند، بازی با حبوبات مخلوط است. در این بازی چند مدل از حبوبات ریز مثل عدس، لپه، ماش را مخلوط کنید و داخل ظرفی مثل سینی بریزید و از کودک بخواهید یک مدل از حبوبات را جدا کند و در شیشه‌ای با دهانه کوچک مثل شیشه‌های یکبار مصرف آب معدنی بریزد و تایم را یادداشت کند. در مرحله بعد، حبوبات را از ظرف خالی کنید و از کودک بخواهید حبوبات دیگری را انتخاب کند و درون شیشه بریزد.

راهکارهای های افزایش تمرکز دانش آموزان در کلاس درس

بی حوصلگی و کسل بودن دانش آموزان در کلاس درس نه تنها یک عادت بد است، بلکه بسیار مضر هم است. در مقابل داشتن تمرکز نه تنها آنها را به معلمان ثابت می‌کند بلکه مشخص می‌کند که چه دانش آموزی با چه سطح بلوغ فکری و کنترل بالایی هستند؛ این امر در زندگی آینده آنها نیز نقش به سزایی ایفا می‌کند:

۱. داشتن خواب شبانه کافی و مناسب

خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان هاست و ما برای حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه و افزایش تمرکز به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم. استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیشتری را در پی دارد. محققان به این نتیجه رسیده اند که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول های مغز به افزایش تمرکز و تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می‌کند البته بهترین وقت خواب، چند ساعت قبل از نیمه شب است. چراکه ترشح هورمون ملاتونین از ۹ شب آغاز و تا نیمه شب ادامه پیدا می‌کند.

هورمون ملاتونین نقش اساسی در خواب داشته و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن میشود. مقدار کافی ملاتونین در بدن، تأثیرات مثبتی بر وضعیت روحی - روانی انسان می‌گذارد و در اثر بیداری افراد تا نیمه شب، میزان این هورمون کاهش پیدا می‌کند. همچنین یکی از دلایل اهمیت خواب شبانه با توجه به اثر ملاتونین بر روی سیستم ایمنی بدن، بالا بردن میزان ایمنی بدن در برابر بیماری هاست.

۲. خوردن صبحانه سالم و مغذی

خوردن یک وعده مغذی در صبح، انرژی و نشاط زیادی را در طول روز برای دانش آموز فراهم می‌کند. صبحانه سالم الزاما به معنای یک صبحانه سنگین و خوردن مقدار زیادی غذا در این وعده نیست. فقط کافی است صبحانه ای که انتخاب می‌شود، مغذی و سرشار از انرژی باشد تا در طول روز دانش آموز شاداب تر و با انرژی تر باشد و کمتر احساس خستگی کند. مطالعات نشان داده که آن دسته از افرادی که صبحانه می‌خورند، از حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به کسانی که صبحانه را نادیده می‌گیرند بهره می‌برند. توصیه می‌شود از مواد غذایی مانند شیر، عسل، پنیر به همراه گردو، خامه، کره، کره بادام زمینی، عدسی و میوه و سبزیجات تازه برای یک وعده صبحانه سالم و مغذی استفاده گردد.

۳. برقراری ارتباط چشمی با معلم

برقراری ارتباط چشمی و گوش کردن به حرف های معلم، نشان می دهد که تمام حواس متوجه معلم و تدریسش است و در کلاس دانش آموز کاملا تمرکز دارد. دانش آموز باید تلاش کند در کلاس درس کاملا هوشیار بوده و حس خوبی را به معلم منتقل کند. برقراری ارتباط چشمی با معلم و تایید کردن حرف های وی، علاوه بر این که در معلم حس خیلی خوبی را نسبت به دانش آموز ایجاد می کند، تاثیر بسیار زیادی هم در افزایش تمرکز دانش آموز در کلاس دارد و باعث می شود هم دانش آموز درس را خیلی بهتر یاد بگیرد و هم معلم انگیزه بیشتری هنگام تدریس داشته و با انرژی بیشتر در کلاس حضور داشته باشد.

۴. یادداشت برداری در کلاس

هنگامی که دانش آموز از صحبت های معلم یادداشت های دقیقی برمی دارد، تمرکز بیشتری روی درس دارد و می تواند درس را عمیق تر متوجه شود. دانش آموز می بایست در حین گوش دادن به درس، کلمات و عبارات کلیدی را به سرعت یادداشت کند؛ زیرا انجام این کار تأثیر به سزایی در افزایش تمرکز دارد.

هرگاه عبارت هایی مانند " این نکته خیلی مهمه ... " یا " این قسمت حتما توی امتحان میاد ... " یا " مهم ترین قسمت درس اینجاست ... " را شنید، باید حتما دست به قلم شده و یادداشت برداری کند. بعضی از دانش آموزان سعی می کنند تکالیف درسی را در کلاس انجام بدهند، یا جزوه هایشان را پاکنویس و مرتب کنند یا کارهایی شبیه به این موارد. این کار اشتباه است. دانش آموز اگر قرار است در کلاس چیزی یادداشت کند، فقط باید درس همان جلسه و صحبت های معلم باشد که به افزایش تمرکز او و یادگیری بهتر درس کمک می کند.

۵. مشارکت در بحث های کلاسی

وقتی معلم سوالی را از کلاس می پرسد، دانش آموز می بایست برای جواب دادنش داوطلب شود. یا اگر معلم از دانش آموزان می خواهد نظرات و ایده هایشان را بیان کنند، حتما همه نظرشان رو بگویند. در این صورت هم معلم متوجه می شود که دانش آموز به کلاس توجه دارد و به حرف هایش گوش می دهد و هم باعث میشود دانش آموز به نظرات بقیه هم گوش کند و در نتیجه تمرکز بیشتری در کلاس داشته باشد.

روش های تقویت تمرکز حواس هنگام مطالعه دروس

تمرکز حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. بنابراین، بدون تمرکز حواس، ممکن است درک و فهم مطلبی که فقط یک ساعت وقت لازم داشته باشد، ساعت ها وقت بگیرد؛ اما به خوبی فهمیده نشود و اثر مثبتی نداشته باشد. از این رو، کاربرد روش ها و فنونی که به خواننده کمک می کند تا به هنگام مطالعه، فعال باشد، تمرکز حواس را تقویت و مهارت فرد را در ایجاد تمرکز هنگام مطالعه، افزایش می دهد. این روش ها عبارتند از: [۶]

۱. طرح سؤال

طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود. فرد برای یافتن پاسخ سؤالات خود، بایستی تمرکز حواس خود را حفظ کند؛ زیرا در هنگام مطالعه، نمی توان بدون تمرکز، پاسخ سؤالات را پیدا کرد. بعد از خواندن مطلب و با طرح سؤال، توان میزان فراگیری خود را ارزشیابی کرده، به نقاط قوت و ضعف خود پی می برد. طرح سؤال، سبب ایجاد نظر انتقادی نسبت به مطالب در فرد می شود و موجب می شود تا خواننده در مطالعات بعدی، برای از بین بردن نقاط ضعف خود، با دقت و تمرکز بیشتری مطالعه کند.

۲. تندخوانی

تندخوانی، باعث توجه و تمرکز بیشتر و فهمیدن مطالب و در نتیجه، باعث یادگیری بهتر می شود. فکر و ذهن انسان قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد؛ ولی اگر سرعت مطالعه پایین باشد، ذهن، وقت اضافی می آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می پرد و در نتیجه، حواس پرتی ایجاد می شود. مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

۳. خواندن اجمالی

روش خواندن اجمالی، مبتنی است بر یک نمونه گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات. در این روش، خواننده، مطالب را سازمان بندی می کند و آن گاه هدف از مطالعه خود را مشخص کرده، مقدار زمان مطالعه و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و سپس از طریق سؤال کردن، کنجکاوی، علاقه، دقت و تمرکز حواس خود را افزایش می دهد.

۴. خط کشیدن زیر مطالب مهم

استفاده از این روش، یکی از شایع ترین روش هایی است که اغلب دانش آموزان و دانشجویان از آن استفاده می کنند. هنگام مطالعه، با استفاده از یک مداد، و مطالب مهم و اساسی را علامت گذاری می کنند؛ زیرا برای مشخص نمودن مطالب مهم و اساسی، خط کشیدن زیر آنها لازم است.

۷. داشتن علاقه به مطالعه

علاقه به مطالعه، یکی از شرایط اصلی و اساسی ایجاد تمرکز حواس، هنگام مطالعه است. وقتی خواننده به موضوعی علاقه مند می شود، خودبه خود بر آن تمرکز می کند؛ بیشتر دقت می کند و به راحتی مطالب را به حافظه می سپارد و بعد هم خیلی راحت آن را به خاطر می آورد.

۸. تعیین زمان و مکان مطالعه

یکی از راه های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد، مناسب تر است؛ اما تخمین مناسب ترین زمان برای مطالعه، کاری دشوار است و به عادات فرد بستگی دارد. برخی افراد عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیال راحت و آسوده مطالعه کنند؛ اما برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالعه بپردازند. با این توصیف، تعیین زمان و مقدار مطالعه، باعث آگاهی از تمام زمینه مطالعه، برقراری تمرکز، عدم سردرگمی، جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی و فهم بهتر مطالب می شود.

۹. عدم هماهنگی اراده و تخیل خواننده، مانع تمرکز است

اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد، خواننده نمی تواند تمرکز حواس کافی و لازم داشته باشد. در روان شناسی، ثابت شده است که در این تضاد، قدرت تخیل، قوی تر از قدرت اراده است. وقتی دانش آموزی کتابی را باز می کند و به مطالعه آن اقدام می کند، پس از مدت کوتاهی، افکاری به ذهنش خطور می کند؛ مثلاً با دوستانش فوتبال بازی کند یا با هم به سینما بروند یا فلان فیلم را تماشا کنند. این تخیلات، باعث می شود تا خواننده، تمرکز خویش را از دست بدهد و سرانجام از خواندن کتاب منصرف شود. برای غلبه بر این مشکل، خواننده وقتی مایل به مطالعه درباره موضوعی خاص باشد، بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد؛ مثلاً اگر کتاب شعری می خواند، خود را در حال و هوای شاعر در هنگام سرودن یا خواندن آن شعر قرار دهد و اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشک در هنگام معالجه بیمار قرار دهد تا از این طریق، خیال و اراده را با هم هماهنگ کند. تا زمانی که آهنگ تخیل و اراده هماهنگ باشند، تمرکز حواس حفظ می شود.

۱۰. یادداشت برداری هنگام مطالعه

یادداشت برداری، نوعی تکرار درست است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب بیشتر به خاطر سپردن مطلب می شود. یادداشت برداری خوب، کاری جدی و فعال است که موجب اندیشیدن می شود. برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز (به منزله نوعی یادگیری تجسمی چند بعدی) با عاملی بی نظیر است که تمرکز حواس را تقویت کرده، فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می دهد.

راهکارهایی برای معلمان در جهت افزایش توجه و تمرکز دانش آموزان در کلاس

۱. استفاده از تصاویر:

تصاویر، بیش از کلمات جلب توجه می کنند و تصاویر آدمی و حیوانات، بیش از تصاویر اشیاء (و تصاویر حیوانات آشنا بیش از حیوانات نا آشنا) مورد توجه قرار می گیرند؛ لذا در درس هایی مانند ریاضی، می توان به جای تصویر اشیای بی جان مانند مواد، چوب کبریت، خوشه گندم و ... از تصویر موجودات جان دار و حتی خود آن ها استفاده کرد.

۲. استفاده از محرک های شنیداری:

گرچه آموزش از طریق داستان و شعر بیش از روش های کلاسیک مؤثر است؛ ولی اگر این آموزش با آهنگ (سرود) و ریتم (ضرب) همراه شود؛ جلب توجه بیش تر می کند. چنان چه فعالیت های فوق با حرکت، پا کوبیدن، دست زدن و حرکات بدنی نیز همراه شود، در جلب و نگه داری توجه تأثیر خواهد داشت؛ زیرا از حافظه ی حرکتی (عملی) استفاده شده است.

۴. استفاده از رنگ:

بعضی از رنگ ها مانند قرمز و آبی، توجه بیش تری را به خود جلب می کنند. هنگامی که تعدادی از کلمات به یک رنگ معین مثلاً؛ سیاه روی کاغذ سفید یا با گچ سفید روی تخته سیاه نوشته شده اند، در آن ها نوعی تشابه و عدم تفاوت وجود دارد که به جلب توجه کمک نمی کند؛ لذا، در صورت امکان از این دو رنگ بیش تر استفاده کرد.

۵. استفاده از اندازه:

اندازه های حروف نیز در حالتی که از کلمات درشت تر در متن کلمات ریزتر، یا از کلمات ریز تر در متن کلمات درشت تر استفاده شود، عامل مؤثری در جلب توجه است.

۶. استفاده از تکرار:

تکرار یکی از عوامل مؤثر در جلب توجه است؛ اگر در آغاز، کودک یا نوجوانی متوجه محرکی نشده باشد، تکرار آن معمولاً توجه او را جلب می کند. باید توجه داشت که اگر تکرار، بیش از حد ادامه یابد، باعث کم شدن توجه می شود. تکرار نباید یک نواخت باشد؛ اگر موضوع یا مطلبی را همیشه به یک صورت تکرار کنیم، عادی می شود و جلب توجه نمی کند؛ از این رو، تکرار باید همراه با تغییر و تازگی باشد.

۷. توجه به همه دانش آموزان

در هنگام آموزش به همه ی دانش آموزان نگاه کنید و از طریق ارتباط کلامی و غیر کلامی، شرکت دادن آن ها در مباحث کلاس، سؤال و جواب کردن و استفاده از روش های تشویقی، توجه آنان را به مواد درسی جلب نمایید. دانش آموزانی را که دامنه ی توجه کم تری داشته و بیش تر حواسشان پرت می شود. در جلوی کلاس بنشانید، تا از طریق ارتباط کلامی و غیر کلامی بیش تر با آن ها، کم تر حواسشان پرت شود.

نتیجه گیری

توجه قدم آغازین در پردازش است و عبارت است از توانایی بخشی از اطلاعات محیطی برای پردازش بعدی و بر اساس آن ، تمرکز و آگاهی . توجه یک سری عملیات ذهنی پیچیده تعریف می شود که شامل تمرکز یا درگیر شدن بر هدف، نگهداشتن یا تحمل کردن، گوش به زنگ بودن در زمان طولانی ، رمزگردانی ویژگی های محرک و تغییر تمرکز از یک هدف به هدف دیگر است . تمرکز اما روشی برای پرورش ذهن است که باعث می شود فکر و اندیشه ی فرد عملکرد خوبی داشته باشد و به حالت

ذهنی آرام و آسوده تری دست یابد. در حالت تمرکز فرد، زندگی و سایر موضوعات را بهتر می شناسد و بهتر درک می کند بنابراین با تمرکز می توان حالت های ذهنی مفیدی را کسب کرد. رسیدن به توجه و تمرکز بالا نیازمند تمرین است. همانگونه که برای رسیدن به یک جسم سالم نیازمند یک برنامه ورزشی و غذایی سالم روزانه وجود دارد، برای افزایش تمرکز نیز باید دستورالعمل و تمریناتی انجام شود تا قدرت کنترل و مدیریت ذهن به دست آید.

با توجه به اینکه یکی از علل افت و شکست تحصیلی برخی از دانش آموزان، ناشی از همین عدم توجه به معلم و مواد تدریس شده و نیز عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه و انجام تکالیف درسی است؛ لذا ضروریست روشهایی در جهت تقویت و افزایش تمرکز و توجه دانش آموزان در کلاس درس به کار گفته شود. فعال بودن دانش آموز در کلاس درس و شناسایی عوامل حواس پرتی در کلاس، حضور فعال در کلاس درس با سؤال کردن از معلم، داشتن روابطی دوستانه توأم با احترام با معلم و یادداشت برداری در کلاس درس و توجه به آغاز و پایان صحبت های معلمان در هنگام تدریس از جمله عواملی است که می تواند در افزایش تمرکز دانش آموز در کلاس موثر باشد.

منابع

۱. عباسپور، احمد؛ تمرکز حواس، ۱۳۸۴، <http://tadrise2.blogfa.com/post/8>
۲. روش های تقویت تمرکز حواس، <https://pharmacy-school.kums.ac.ir/fa/adviser/problems/focus>
۳. رحمانی، زینت؛ راه کارهای بالا رفتن تمرکز دانش آموزان در مدرسه، کلاس و منزل، <https://sb3.tabaar.org/articles>
۴. حیدری، میلاد؛ ۱۴۰۰، ۲۰ تا از موثرترین روشهای افزایش تمرکز، <https://honarfardi.com/public-skills/success/10-tips-to-improve-focus-level>
۵. اکبرزاده، یاسمن؛ (۱۴۰۱)، ذهن آگاهی یا مایندفولنس چیست؟ ذهن آگاهی در روانشناسی، <https://mantegh.me>
۶. افزایش کارایی مطالعه؛ <https://pharmacy-school.kums.ac.ir/fa/adviser/problems/focus>