

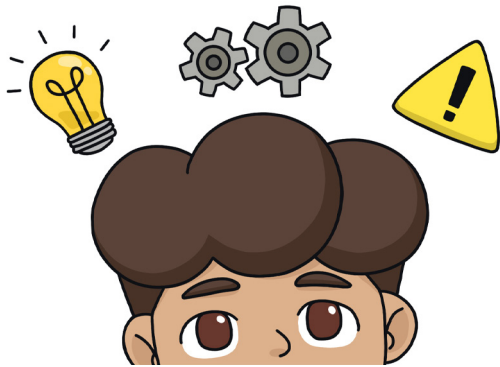


ما هو الانتباه والتحكم والتركيز؟

المُلخَص

- يساعدنا الاهتمام والتحكم على التركيز على نشاط ما وحجب المشتتات.
- التحكم هو القدرة على فهم عواطفنا وإدارة سلوكنا.
- تحدث إلى معلم طفلك أو الطبيب أو غيرهم من المتخصصين في الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن مهارات انتباه طفلك وتحكمه وتركيزه.

الانتباه والتركيز



إن الاهتمام والتحكم يعني القدرة على التركيز على نشاط ما - والبقاء مركزًا - مع القدرة على حجب أي عوامل تشتيت. تساعد القدرة على التركيز على نشاط ما، الأطفال على الاستمرار في محاولاتهم حتى يتمكنوا من التعلم أو إكمال مهمة ما. ومن المهم أيضًا الانتباه إلى اتباع مجموعة معينة من التعليمات، مثل "ضع غداءك وقبعتك في حقيبتك المدرسية، ثم ارتدِ حذائك".

التحكم

"التحكم الذاتي" هو القدرة على فهم عواطفنا وإدارة سلوكنا. في بعض الأحيان، قد نتحكم بنا عواطفنا أو المهمة التي يتعين علينا القيام بها. يستغرق الأمر وقتًا - ومساعدة من الآخرين - من أجل أن نتعلم التحكم الذاتي.

يمكن للبالغين مساعدة الأطفال على تعلم كيفية التحكم بعواطفهم وسلوكهم من خلال التواجد معهم بغية مساعدتهم على فهم مشاعرهم. يُسمى هذا بـ "التحكم المشترك". قد يحتاج الأطفال الذين يعانون من صعوبات في الانتباه والتحكم والتركيز إلى مزيد من المساعدة في التحكم المشترك مقارنة بالأطفال الآخرين.

يمكنك المساعدة في التحكم المشترك من خلال:

- البقاء مع أطفالك عندما يكون مربكين
- مساعدتهم على تسمية أو وصف ما يشعرون به
- الجلوس معهم بهدوء من أجل إظهار اهتمامك بهم
- منحهم طرقًا مفيدة من أجل التعامل مع ما يشعرون به، على سبيل المثال تحريك أجسادهم، أو أخذ قسط من الراحة، أو التحدث أو رسم الصور.

بعض الأطفال يفضلون أن يتم احتضانهم. قد يرغب الأطفال الآخرون فقط في معرفة أنك قريب منهم عندما يشعرون بمشاعر كبيرة.

صعوبات في الانتباه والتحكم والتركيز

الأطفال الذين يعانون من صعوبات في هذه المهارات قد:

- يسهل تشتيت انتباههم، خاصة عند قيامهم بشيء يجدونه صعباً
- يجدون صعوبة في تذكر ما يجب عليهم فعله.
- يواجهون صعوبة في المهارات الاجتماعية وتكوين صداقات
- يحتاجون إلى مساعدة من أجل فهم مشاعرهم وإدارة سلوكهم
- يحتاجون إلى فترات راحة إضافية لتحريك أجسامهم.
- يجدون صعوبة في التنقل بين المهام، خاصة عندما يضطرون إلى التوقف عن القيام بشيء يستمتعون به فعلياً.
- يحتاجون إلى مساعدة في التخطيط لما يجب عليهم فعله، حتى مع الروتين المنتظم كالاستعداد للمدرسة.
- يواجهون صعوبة في الاسترخاء والنوم.

تذكر، أنه من الطبيعي، في بعض الأحيان، أن يواجه جميع الأطفال صعوبة في الانتباه والتركيز والتحكم.

تحدث إلى معلم طفلك أو طبيبه العام أو أي أخصائي رعاية صحية آخر إذا كنت قلقاً من أن مهارات الانتباه وفي بعض الأحيان التركيز لدى طفلك تؤثر على:

- التعلم
- الصحة والرفاه
- العلاقات مع الآخرين.