

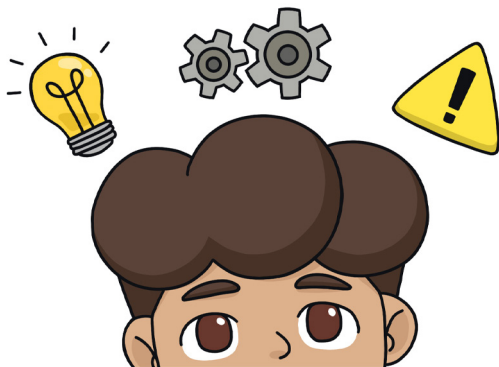


توجه، تنظیم و تمرکز چیست؟

خلاصه

- توجه و تمرکز به ما کمک میکند تا روی یک فعالیت تمرکز کنیم و حواس-پرتی را مسدود کنیم.
- تنظیم عبارت از توانایی درک احساسات و مدیریت رفتار ماست.
- اگر در مورد توجه، تنظیم و مهارت های تمرکز طفل تان به تشویش هستید با معلم، داکتر یا دیگر متخصصین صحتی طفل تان صحبت کنید.

توجه و تمرکز



توجه کردن و تمرکز کردن به معنی قادر بودن به تمرکز روی یک فعالیت – و متمرکز ماندن – در حالی است که هرگونه حواس پرتی را مسدود میکنید. قادر بودن به تمرکز روی یک فعالیت به اطفال کمک میکند تا تا زمانیکه بتوانند یک وظیفه را یاد بگیرند یا تکمیل نمایند، تلاش به خرج دهند. توجه همچنان برای پیروی از یک سلسله دستورالعمل ها مهم است، مانند «نان چاشت و کلاه خود را در دستکول مکتب خود بگذار، سپس کفش های خود را بپوش».

تنظیم

«خود-تنظیمی» عبارت از توانایی درک احساسات ما و مدیریت رفتار ماست. بعضی اوقات احساسات ما یا وظیفه که ما باید انجام دهیم میتواند ما را تحت فشار قرار دهد. خود-تنظیمی به وقت – و کمک دیگران نیاز دارد – تا آن را یاد بگیرید.

بزرگسالان میتوانند با در دسترس بودن خود به اطفال کمک کنند تا احساسات خود را درک نموده و یاد بگیرند که چگونه احساسات و رفتار خود را تنظیم کنند. این کار بنام «تنظیم-مشترک» یاد میشود. اطفال دارای مشکلات توجه، تنظیم و تمرکز ممکن نسبت به اطفال دیگر در تنظیم-مشترک به کمک بیشتری نیاز داشته باشند.

شما میتوانید به طریقه های ذیل با تنظیم-مشترک کمک کنید:

- زمانیکه طفل تان تحت فشار قرار دارند، با آنها باشید
- به آنها کمک کنید تا چیزی را که احساس میکنند نام ببرند یا تشریح کنند
- با آنها آرام بنشینید تا نشان دهید که احساسات شان برای شما مهم است
- به آنها راه های مفید برای مقابله با احساسات شان ارائه کنید، بطور مثال حرکت دادن بدن شان، گرفتن یک وقفه، صحبت کردن یا رسامی کردن تصاویر.

بعضی از اطفال دوست دارند که در آغوش گرفته شوند. دیگران ممکن فقط میخواهند بدانند زمانیکه آنها دچار عواطف قوی میشوند، شما در نزدیک شان هستید.

مشکلات در توجه، تنظیم و تمرکز

اطفالی که در این مهارت ها مشکل دارند ممکن است:

- به آسانی حواس-پرت شوند، مخصوصاً زمانی که چیزی را انجام می‌دهند که آنها آنرا چالش برانگیز میدانند
- یادآوری اینکه آنها چه باید انجام دهند را دشوار بدانند
- در مهارت های اجتماعی و دوست یابی مشکل داشته باشند
- برای درک احساسات و مدیریت رفتار خود به کمک نیاز داشته باشند
- برای حرکت دادن بدن شان نیاز به وقفه های بیشتر داشته باشند
- تغییر بین وظایف برای شان سخت باشد، مخصوصاً زمانی که آنها باید انجام دادن چیزی را که واقعاً از آن لذت می‌برند متوقف کنند
- نیاز به کمک در برنامه ریزی چیزی که باید انجام دهند، حتی با روال های روزمره مانند آماده شدن برای مکتب، داشته باشند
- در استراحت کردن و خواب رفتن مشکل داشته باشند.

به یاد داشته باشید، این برای تمام اطفال طبیعی است که بعضی اوقات در توجه، تمرکز و تنظیم خود دچار مشکل باشند.

اگر به تشویش هستید که مهارت های توجه، تنظیم و تمرکز طفل تان بالای آنها در موارد ذیل تاثیر می‌گذارد با معلم، داکتر عمومی یا دیگر متخصصین صحتی طفل تان صحبت کنید:

- یادگیری
- صحت و تندرستی
- روابط با دیگران.