



توجه، تنظیم و تمرکز چیستند؟

خلاصه

- توجه و تمرکز به ما کمک می‌کنند تا روی یک فعالیت متمرکز شویم و عوامل مزاحم را کنار بزنیم.
- تنظیم توانایی درک احساسات خود و مدیریت رفتارمان است.
- اگر نگران مهارت‌های توجه، تنظیم و تمرکز فرزندتان هستید، با معلم، پزشک یا سایر متخصصان سلامت کودک خود صحبت کنید.

توجه و تمرکز

توجه و تمرکز به این معناست که بتوانید روی یک فعالیت تمرکز کنید – و متمرکز بمانید – و در عین حال مانع از هر گونه حواس پرتی شوید. توانایی تمرکز بر یک فعالیت به کودکان کمک می‌کند تا زمانی که موفق به یادگیری یا تکمیل یک کار شوند به تلاش ادامه دهند. توجه همچنین برای دنبال کردن یکسری دستورالعمل‌ها اهمیت دارد، مانند: «ناهار و کلاهت را در کیف مدرسه‌ات بگذار، سپس کفش‌هایت را بپوش».

تنظیم

«خودتنظیمی» توانایی درک احساسات خود و مدیریت رفتارمان است. گاهی اوقات احساسات ما یا کاری که باید انجام دهیم می‌توانند ما را تحت فشار قرار دهند. یادگیری خودتنظیمی نیاز به زمان دارد – و نیازمند به کمک دیگران نیز است.

بزرگ‌ترها می‌توانند با حضور در کنار کودکان و کمک به آن‌ها برای درک احساساتشان، به آن‌ها بیاموزند چگونه هیجانات و رفتار خود را تنظیم کنند. به این کار «هم‌تنظیمی» گفته می‌شود. کودکانی که در توجه، تنظیم و تمرکز دچار دشواری هستند، ممکن است بیش از سایر کودکان به کمک در هم‌تنظیمی نیاز داشته باشند.

شما می‌توانید با انجام موارد زیر در هم‌تنظیمی کمک کنید:

- در کنار فرزندتان بودن زمانی که احساس فشار و اضطراب می‌کند
 - کمک به آن‌ها برای نام‌گذاری یا توصیف احساسی که دارند
 - به‌صورت آرام در کنار آن‌ها نشستن تا نشان دهید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید.
 - ارائه روش‌های مفید برای مقابله با احساساتشان، مانند حرکت دادن بدن، استراحت کردن، صحبت کردن یا نقاشی کشیدن.
- برخی کودکان دوست دارند در آغوش گرفته شوند. برخی دیگر ممکن است فقط بخواهند بدانند وقتی احساسات شدیدی دارند، شما در نزدیکی آن‌ها هستید.

دشواری‌ها در توجه، تنظیم و تمرکز

کودکانی که در این مهارت‌ها دچار مشکل هستند ممکن است:

- به سادگی حواسشان پرت شود، مخصوصاً زمانی که کاری برایشان دشوار است
- یادآوری کاری که باید انجام دهند برایشان دشوار باشد
- در مهارت‌های اجتماعی و پیدا کردن دوستان دچار مشکل باشند
- برای درک احساسات خود و کنترل رفتارشان به کمک نیاز داشته باشند
- به استراحت‌های بیشتری برای حرکت دادن بدن خود نیاز داشته باشند
- برای تغییر بین کارها دچار مشکل باشند، به‌ویژه وقتی باید کاری را که واقعا دوست دارند متوقف کنند.
- برای برنامه‌ریزی کارهایی که باید انجام دهند، حتی در فعالیت‌های روزمره مانند آماده شدن برای مدرسه، به کمک نیاز داشته باشند.
- در آرامش یافتن و به خواب رفتن دچار مشکل باشند.

به یاد داشته باشید که برای همه کودکان گاهی اوقات داشتن مشکل در توجه، تمرکز و تنظیم، امری طبیعی است.

اگر نگران هستید که مهارت‌های توجه، تنظیم و تمرکز فرزندان بر موارد زیر تأثیر گذاشته است، با معلم، پزشک عمومی یا سایر متخصصان سلامت کودک خود صحبت کنید:

- یادگیری
- سلامت و رفاه
- روابط با دیگران