

تمرینات توجه و تمرکز



تعادل ایستا

۱. دست‌هایتان را بالا و پایین در کنار خود قرار دهید، مانند یک پرنده در حال پرواز.
۲. دست‌هایتان را به عقب و جلو تکان دهید.
۳. بازوهای خود را مثل آسیاب بادی بچرخانید. ابتدا، چرخش‌های کوچک، و سپس چرخش‌های بزرگتر را انجام دهید. یا یک دست شروع کنید، سپس هر دو دست در یک زمان حرکت دهید.

راه رفتن

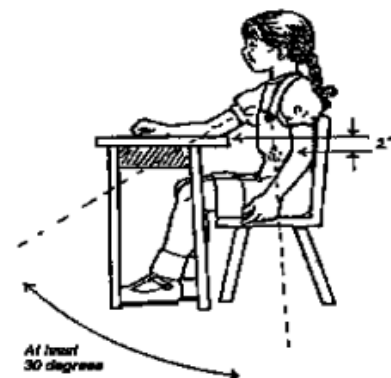
۴. با استفاده از گام‌های کوچک به عقب راه بروید، سپس قدم‌های بزرگ بردارید.
۵. از یک طرف راه بروید، اول به سمت راست، سپس سمت چپ.
۶. در امتداد یک طناب راه می‌روید. یک خط صاف بروید.

تعادل پویا (در حال حرکت)

۷. روی یک پا بایستید. بشمارید، سپس آن را تعویض کنید و روی پای دیگر بایستید.
۸. روی نوک انگشتان پای خود بایستید. زمانی که می‌خواهید تعادل خود را حفظ می‌کنید، چشمان خود را ببندید و روی نوک انگشتان خود بمانید.
۹. روی نوک پا بایستید و اطراف اتاق راه بروید.

دلیل اهمیت: بدون توجه و تمرکز ممکن است کودک فرصت‌های یادگیری رسمی و غیر رسمی متعددی را از دست بدهد. این موضوع بر سرعت کار و همچنین میزان خطا کردن آن‌ها تاثیرگذار است.

نحوه کمک:



- محیط: اطمینان حاصل کنید که وضعیت نشستن کودک مناسب بوده و ران‌ها، زانوها و مچ‌های پای او با هم زاویه ۹۰ درجه داشته باشند. همچنین مطمئن باشید که او درست رو به روی محل آموزش باشد.
- استراحت‌های حرکتی متناوب میان فعالیت‌هایی که نیازمند تمرکز هستند- هر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه
- به کودک اجازه دهید که موقعیت خود را تغییر دهد؛ مثلاً بلند شود، به دیوار تکیه دهد و یا روی زمین کار کند- لازم نیست همه کارهای پشت میز و صندلی انجام شوند
- زمان: هنگامی که شما طول جلسه / مدت زمانی که کودک باید در آن شرکت کند را تعیین کردید، طبق همین تصمیم، کارتان را ادامه دهید. **حتی اگر کودک به خوبی مشغول فعالیت شده باشد هم زمان را اضافه نکنید**- به تدریج زمانی را که فکر می‌کنید کودک بدون نیاز به استراحت می‌تواند مشغول باشد را افزایش دهید- استفاده از زمان سنج و یا ساعت‌شنی‌هایی که کودک هم بتواند با توجه به آن‌ها مفهوم زمان را درک کند، مفید است.



- در صورت حواس‌پرتی کودک از پیام‌های کلامی (مانند صدا زدن نام) یا ایجاد صدا (ضربه زدن روی میز) برای جلب مجدد توجه کودک به فعالیت استفاده کنید.
- همیشه موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها را تشویق کنید.
- **مهارت‌های شنیداری را در کودک توسعه دهید:**
 - **فعالیت توقف و حرکت** را بازی کنید. در این بازی از صداهایی برای شروع و توقف یک فعالیت استفاده می‌شود.
 - **بازی حرکت به موقع بر اساس ضرباهنگ** را انجام دهید. در این بازی سرعت انجام فعالیت‌ها بر اساس ضرباهنگ کم و زیاد می‌شود.
 - **آهنگ‌ها و شعرهای کودکانه بخوانید.** انجام فعالیت‌ها و حرکت انگشت‌ها بر اساس شعر بسیار کاربردی است. کودک را تشویق کنید تا با انجام کارها و گفتن کلماتی به این فعالیت بپیوندد.
 - **بازی‌هایی مانند سایمون** می‌گوید را انجام دهید. در این بازی‌ها کودک باید به دقت به آنچه گفته شده توجه کند و تصمیم بگیرد که آیا درخواست انجام شده را انجام دهد (مثلاً "سایمون می‌گوید که (انگشتان پایت را لمس کن)" یا نه ("ارنجت را لمس نکن").
- بازی‌های مربوط به حافظه را انجام دهید (مثلاً اشیایی را در یک سینی قرار داده و از کودک بخواهید به آن‌ها نگاه کند، سپس روی سینی را بپوشانید و یکی از اشیاء را بردارید. کودک باید تشخیص دهد کدام شیء حذف شده‌است. یا مثلاً بازی کارت‌های جفت را انجام دهید. به این صورت که کارت‌ها به پشت روی زمین باشند و کودک با هر بار برگرداندن دو کارت، باید کارت‌های هم‌شکل را بیابد).
- بالشتک "حرکت کن و بشین" را روی صندلی و یا بالشتک حسی را روی زمین بگذارید تا کودک بتواند حرکاتی هم روی آن انجام داده و همچنین موقع نشستن موقعیت خوبی داشته باشد. این حرکات کوچک عضلات وضعیتی کودک را تحریک نموده و این امر منجر به کاهش بی‌قراری و افزایش تمرکز او می‌شود.



بالشتک حرکت کن و بشین



بالشتک حسی



- از ابزار سنگینی مانند یک "رو زانویی" (بالشتکی از کیسه حبوبات) استفاده کنید تا بدین ترتیب یک ورودی فشاری عمیق برای کودک فراهم شود. به این شکل آگاهی بدنی او تقویت شده و همچنین ممکن است اثری آرامش بخش نیز بر کودک داشته باشد.
- از یک جدول زمانی استفاده کنید تا کودک بتواند کارهایی که باید اکنون و در ادامه انجام دهد را سازمان دهی نماید.
- از سیستمها و یا جداول پاداش استفاده کنید - برای ادامه دار بودن این سیستمها میان خانه و مدرسه ارتباط و پیوستگی ایجاد کنید.
- زمانی که ممکن است هیجان بیش از حدی وجود داشته باشد از فعالیت های سنگین فیزیکی و فعالیت های کششی برای کل کلاس استفاده کنید
- از بطری های آب ورزشی روی میزها استفاده شود
- از اسباب بازی های فیجتی (مانند نوارهای لاستیکی، توپک های استرس و "بلوتک") هنگام گوش دادن و یا تکالیف نوشتاری استفاده شود.



گرم کردن و حرکات کششی:

- می‌توان از فعالیت‌های زیر به عنوان گرم کردن یا جهت ایجاد تمرکز روی یک فعالیت برای کل کلاس استفاده کرد.

- فشردن به سمت بالا: هر دو دست را بالا برده و انگشتان را در هم قفل کنید. کف دست‌ها به سمت سقف باشد. بازوهای خود را کشیده و شانه‌ها را از گوش‌هایتان فاصله دهید، در همین زمان که بازوها کشیده هستند، ۵ الی ۱۰ ثانیه به سمت سقف فشار آورید. حالا دستان را از آرنج خم کرده و به آن‌ها استراحت دهید. این کار را ۳ الی ۴ بار تکرار کنید.
- **صندلی داغ:** از کودک بخواهید لبه صندلی را با هر دو دست گرفته و ۱۰ بار خودش را بالا و پایین فشار دهد.
- **گوش‌های میکی ماوسی:** مشت‌ها را کنار گوش‌ها قرار داد، مشت‌ها را فشار دهد و سپس انگشتان را ۱۰ بار باز و بسته کند.
- **بالا انداختن شانه:** در این تمرین که "نمی‌دانم" هم نام دارد، کودک شانه‌ها را به سمت گوش‌ها بالا برده و رها می‌کند (۱۰ بار)
- **آسیاب بادی:** بازوها را در دو طرف بدن دراز کرده و دایره‌های کوچکی درست کند. اندازه دایره‌ها را بزرگ و کوچک کرده و سپس بازوها را رها کند. (۲ تا ۳ تکرار)

نویسنده: کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی