

تمرین های تمرکزی

ADHD:



childrenrehab.ir

نویسنده: محمد مهدی خاتمی

متخصص کاردرمانی در غرب تهران

یادگیری همراه بازی در خانه

والدین عزیز،

کودکان مبتلا به ADHD نیاز به ساختارهای خانوادگی قابل اعتماد و سازگار دارند، یا به اصطلاح، یک "دستگیره" که آنها می توانند در عبور از موانع مرحله اول زندگی خود به آن متوسل شوند. با این حال، هیچ پدر و مادری تمایل به تحصیل و دیسیپلین بدون وقفه فرزند خود نیست. آنها همه می خواهند از اوقات فراغت خود با او نیز لذت ببرند. اما نظرتان در مورد ترکیب لحظات جالب با ارتباط قوانین چیست؟ هدف این راهنما آشنایی شما با مجموعه ای از بازی ها که شامل ساختارهای ویژه و انتقال قوانین است، امیدواریم که شما و فرزندانتان از آن لذت ببرید. این بازی ها به طور خاص بر بهبود تمرکز و عملکرد حافظه متمرکز است. بدون شک می توان گفت که این راهنمای مختصر قادر به ارائه اطلاعاتی است که ممکن است شما نیاز داشته باشید. به عنوان یک نتیجه، برخی از پیشنهادات دیگر در ذیل ذکر شده است:

childrenrehab.ir

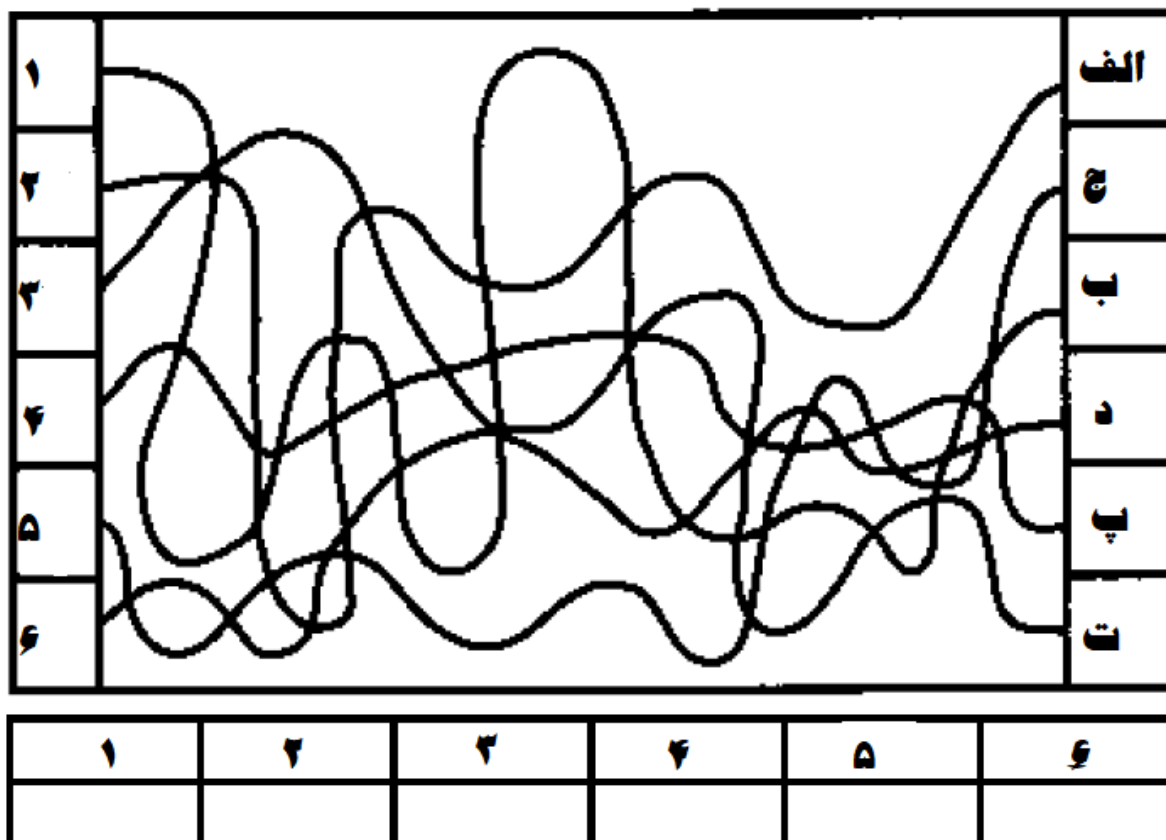
۱. افزایش تمرکز

چک لیست عدم تمرکز

بله	خیر
	آیا برای فرزند شما دشوار است که تمرکز بر وظایف را به شیوه ای مناسب برای سنش انجام دهد؟
	آیا او به طور منظم کار دستی، پازل و یا نقاشی را رها می کند؟
	آیا او "استاد ناتمام گذاشتن" است؟
	آیا فرزند شما به راحتی با چیزهای بیهوده حواسش پرت می شود، به جای اینکه بر کاری که در دست دارد مصر بماند؟
	آیا او در انجام تکالیف اهمال می کند و پیشرفت کمی دارد؟
	آیا او پراشتباه است؟ آیا فرزند شما به سرعت علاقه خود را به یک بازی یا فعالیت از دست می دهد و بلافاصله چیز دیگری را جستجو می کند؟
	آیا فرزند شما اغلب به محیط خود بی توجهی می کند؟ آیا او اغلب در روزهای تعطیل و در یک دنیای کاملاً متفاوت غوطه ور شده؟ است؟
	آیا فرزند شما هنگام انجام وظایف اجباری براحتی خسته می شود و به سرعت علاقه اش را از دست می دهد؟
	آیا او اغلب وظایف را به صورت سطحی انجام می دهد؟ آیا اشتباهات بی دقتی اغلب بروز می کنند؟ آیا او به راحتی اطلاعات را نادیده می گیرد و یا اطلاعات را نادرست کپی می کند؟
	آیا کودک شما اغلب در مقابل تلویزیون به صورت هیپنوتیزم نشسته است؟ آیا او خود را بازی های کامپیوتری به مدت چند ساعت در صورتی که اجازه می دهید، مشغول می کند؟
	آیا فرزند شما فقط می تواند به طور سطحی و یا به مدت کوتاهی گوش دهد و تنها چیزی که گفته شده را بطور نامشخص تکرار می کند؟
	آیا شما احساس می کنید که آنچه به فرزند خود می گویند اغلب از یک گوش وارد و از دیگری خارج می شود؟

تمرکز به راه مهمی تبدیلی می شود که در آن کودکان می توانند از زمانی که شروع به تحصیل می کنند یا قبل از آن، از توانایی فکری خود بهره مند شوند. این به این معنی است که آنها باید دغدغه ای نداشته باشند، تمرکز خود را به وظایف تعیین شده معطوف کنند و از هر چیزی که حواسشان را پرت می کند می توانند تمرکز را یاد بگیرند. تمرینات و بازی هایی که در ADHD کودکان مبتلا به اجتناب کنند. ادامه آمده می توانند برای رسیدن به این هدف کمک کنند.

۱. تطابق



هدف این تمرین این است که رشته ها را برای رسیدن اعداد به حروف مربوطه خود دنبال کنید. بعدا باید حروف زیر تصویر را به صورت درست وارد کنید. حل کردن آن فرزند شما را از چیزی که ارزش بهبود را دارد آگاه می کند: تمرکز او، که در نهایت منجر به موفقیت خواهد شد.

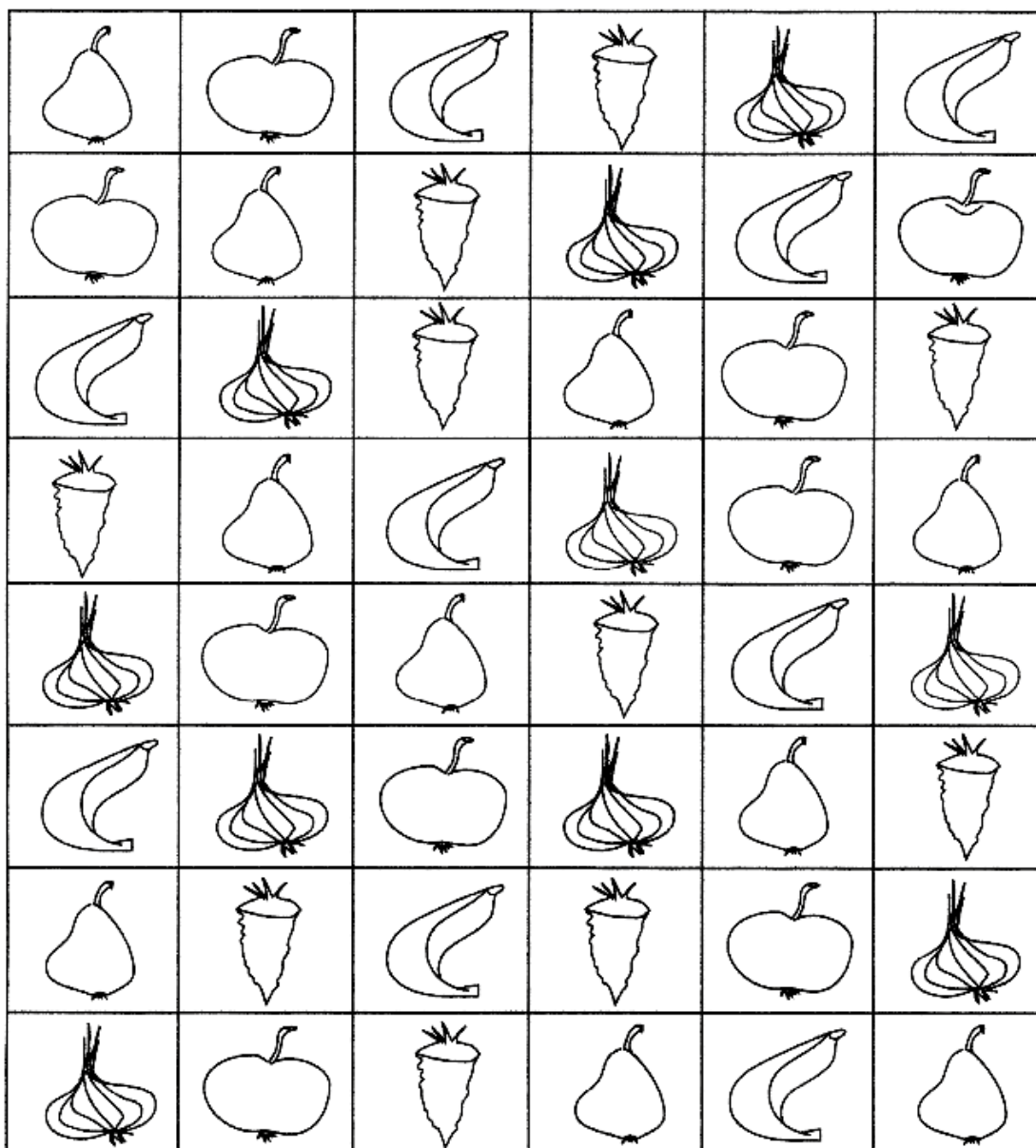
۲. کشف اشیاء جدید

ترفند غیب شدن

یک شعبده باز در این بازی نقش دارد. اشیاء ناپدید می شوند و اشیاء جدید ظاهر می شوند. فقط کسانی که با دقت تماشا می کنند، قادر به پیگیری آنچه اتفاق افتاده است هستند. به کودک خود بگویید چشم هایش را ببندد. حالا اشیاء مختلف را بر روی میز (یک مداد، یک شیرینی، یک ماشین اسباب بازی، یک لاستیک، یک قاشق و یک پر، و غیره) قرار دهید و آنها را با یک پارچه بزرگ بپوشانید. سپس اجازه دهید کودک شما چشم هایش را باز کند. پارچه را بردارید و اجازه دهید فرزندتان اجسام را ببیند. پس از اینکه کودک لحظه ای آنها را دید، اشیا را دوباره با پارچه بپوشانید. اکنون او باید تلاش کند و آنچه که در زیر پارچه است را بیاد بیاورد- این کار با چشمان بسته به بهترین نحو انجام می شود. در حالی که فرزند شما این کار را انجام می دهد، برخی از اشیاء زیر را با چیز دیگری عوض کنید، مثلا مداد و قاشق را با یک گل و یک بادکنک جایگزین کنید. ببینید آیا او دفعه بعد که اشیاء نشان داده شدند این را متوجه می شود!



۳. رنگ کردن



یک شعبده باز در این تصویر طلسم بر روی میوه ها قرار داده است - همه رنگها رفته اند! وظیفه کودک این است که میوه ها را به حالت طبیعی رنگارنگ خود بازگرداند، آنها را خط به خط رنگ کند و از لبه

ها بیرون نزنند. او همچنین باید از رنگ های داده شده تا آنجا که امکان دارد استفاده کند.

۴. اسامی زنگ دار

به کودک خود یک زنگ یا جقجه بدهید. حالا یک داستان بخوانید و هر بار که نام قهرمان را ذکر میکنید، به او بگویید صدا کند. با افزودن یک یا دو شخصیت اصلی دیگر می توانید این بازی را پیچیده تر کنید. سپس شما می توانید به فرزند خود بگویید زمانی که نام نخست ذکر شد زنگ بزند، با نام دم بر روی میز بزند و در اشاره به نام سوم جقجه را تکان دهد.

۵. پازل عکس

برخی از عکس های بزرگ را از مجلات یا روزنامه ها بردارید - حیوانات، چهره ها، سرزمین ها، و اتومبیل ها. هر یک اینها را بر روی یک قطعه کاغذ سفید بچسبانید. حالا تصاویر را به قطعات جداگانه ببرید و آنها را کوچکتر یا بزرگتر بسته به سن کودکان درست کنید. فقط با چند قطعه شروع کنید. اگر فرزند شما موفق به کامل کردن پازل شد، کار را دشوارتر کنید و تعداد قطعات مجزا را افزایش دهد.

capes, cars. stick

these

w

cut the pictures



childrenrehab.ir

۶. صداشناسی

چشم کودک خود را قبل از اینکه در وسط اتاق بنشیند و به دقت گوش کند، ببندید. او چه صداهایی می تواند بشنود؟ تیک تاک ساعت ، غرش یخچال و فریزر یا اتومبیل های بیرون در خیابان؟ حالا صدایی که متعلق به این اتاق است به طور عمدی ایجاد کنید. شیر آشپزخانه را باز کنید، جایی را جارو بکشید و غیره



۷. ماندالا

رنگ آمیزی در ماندالاها هم تمرین تمرکز فوق العاده ای است و هم برای آرامش مناسب است. فروشگاه های کتاب و فروشگاه های صنایع دستی قالب های ماندالا را بوفور به فروش می رسانند، هم ساده و هم پیچیده تر، نسخه های زینتی. شما همچنین می توانید ماندالاها را با فرزندان با استفاده از شابلون (که در فروشگاه های صنایع دستی یا اسباب بازی در دسترس است) طراحی کنید که بعدا می تواند آن را رنگ کند.



۸. قصه گویی

در اینجا، تمرکز بر توجه کردن و توسعه تخیل است. با گفتن داستانی برای فرزندتان درباره شخصیتی (دارای یک اسم) شروع کنید. سپس در میانه جمله را متوقف کنید، به عنوان مثال: "یک روز صبح، تام با سگ خود امیل به سمت چمنزار کنار جنگل رفت و آنجا...". اکنون از فرزند خود بخواهید داستان را ادامه دهد. پس از دو یا چند جمله، شما یا یکی دیگر از شرکت کنندگان باید ادامه دهید تا داستان گسترش یابد.

childrenrehab.ir

تنها شرط:

افراد، اسامی و سایر جزئیات را نمی توان تغییر داد، و داستان باید ثابت باقی بماند، به طوری که به یک داستان هیجان انگیز تبدیل شود.

۹. دنیای درهم و برهم

تصاویری مانند اینها هم می توانند فرزند شما را سرگرم کنند و هم اینکه به دقت نگاه کند و اشتباهات را

بباید. به فرزندان خود این تصاویر یا تصاویر مشابهی که خودتان درست کردید را یکی پس از دیگری نشان دهید و از او بخواهید با استفاده از مداد رنگی اشتباهات را مشخص کند.



۱۰. گردنبندهای رنگارنگ

مهره نخ کردن نیاز به مقدار زیادی از مهارت و سطوح بالای تمرکز دارد، به ویژه اگر الگوی خاصی دنبال شود. اما نتایج به دست آمده ارزشش را دارد- قطعات منحصر به فرد جواهرات! مهره های کودک خود را به رنگ های مختلف مرتب سازی کنید.

childrenrehab.ir

اول از همه، تصمیم بگیرید که گردنبندها چگونه باشد و ترتیب رنگ را بر روی یک تکه کاغذ بکشید، به عنوان مثال: صورتی، فیروزه ای، سفید، آبی، فیروزه ای، آبی، سفید، فیروزه ای، صورتی و سپس از ابتدا. هنگامی که الگو کشیده شده است، فرزند شما می تواند مهره ها را بر روی بند (چرم) یا یک تکه ضخیم رشته نخ کند. هنگامی که فرزند شما کمی تمرین کرد، می توانید به او کمک کنید تا الگوهای پیچیده تری مانند ۳ قرمز، ۲ زرد، ۳ قرمز، ۵ سبز، ۳ قرمز و غیره بسازد.

۱۱. پیدا کردن اشیاء



در این تصویر اتفاقات زیادی وجود دارد. این تصویر اشیاء، غذاها و حیوانات مختلف را نشان می دهد. اشیاء ، غذاها و حیوانات دوباره در دو ردیف پایین به طور مجزا تصویر رسیده است. جالب خواهد بود که ببینید فرزند شما کدامیک از اشیاء و حیوانات را بسرعت پیدا می کند، و به تماشای رنگ کردن آنها توسط او در تصویر بپردازید.

۱۲. تنگرام

آیا این بازی قدیمی چینی را می شناسید؟ این بازی شامل هفت شکل چوبی: مثلث، مستطیل و مربع است - هدف این است که قطعات را با هم ترکیب کنیم تا اشکال را با استفاده از الگو شکل دهیم. شما هم می توانید این بازی را خریداری کنید یا خودتان را درست کنید.

مربعی را از یک تکه کارت ضخیم، سیاه و سفید ببرید. سپس، با استفاده از الگوی ما، هفت شکل مجزا را با خط کش کپی کنید، آنها را ببرید. سپس ببینید آیا فرزند شما می تواند طبق پیشنهاد شما یا به سبک خودش اشکال را کنار هم قرار دهد.



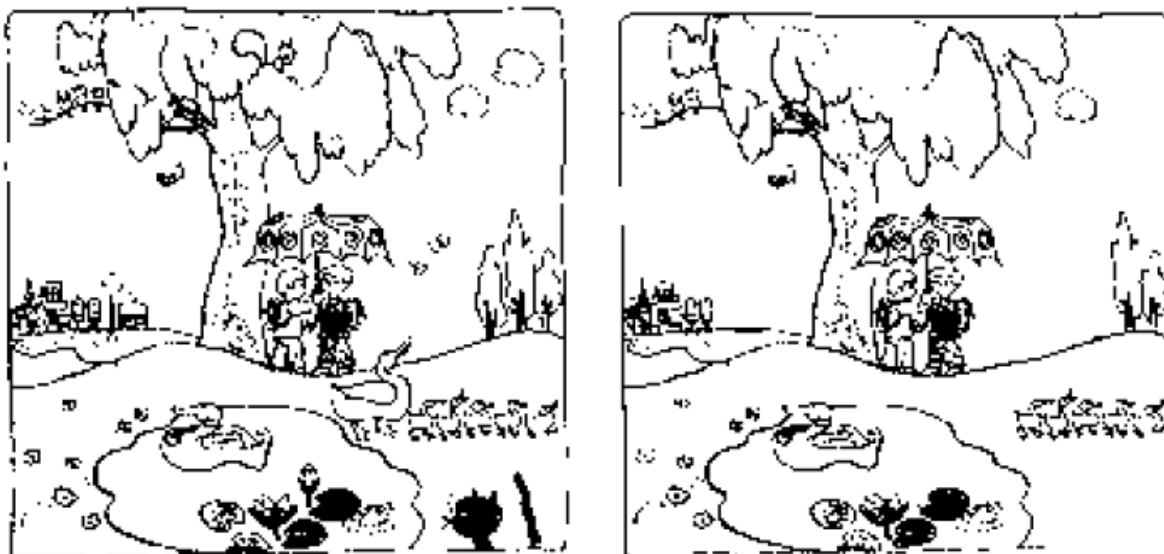
۱۳. هشت جادویی

تمرین زیر مهارت های توجه را افزایش می دهد، توانایی های فکری را تقویت می کند و توانایی کودک برای درک و انجام وظایف جدید را افزایش می دهد. بنابراین، تقویت کننده ایده برای استفاده در همه حال و همه وقت است. کودک شما باید صاف بنشیند و بازوی چپ خود را به جلو بکشد، انگشت شست را در ارتفاع بینی قرار دهد. او اکنون باید یک عدد هشت را در هوا بکشد، از مرکز شروع و به سمت چپ بالا حرکت کند.

بازو باید کشیده باشد و سر باید ثابت باشد. فقط چشم های کودک باید به آرامی حرکت شست را دنبال کنند. هنگامی که فرزند شما سه بار با دست چپ این "ترن هوایی" را به پایان برساند، دست راست باید جایگزین شود. برای پایان دادن به این کار، کودک باید هر دو دست را بکشد، با هم حرکت کند و هشت جادویی را با آنها دنبال کند. پس از آن، او باید برای یک لحظه مکث کند و قبل از انجام هر کار دیگری، استراحت کند.

۱۴. پیدا کردن اختلاف

کودک شما باید به دقت نگاه کند و تمرکز کند تا بتواند تفاوت بین تصاویر را مشخص کند. بازی هایی مانند این اغلب در مجلات چاپ می شوند. می توانید تصویر ما را کپی کنید - ترجیحا بزرگ شده. در نگاه اول، هر دو تصویر یکسان هستند ... اما هفت اشتباه وجود دارد که در دمی کشف می شود.



childrenrehab.ir

۱۵. حروف جادویی

کودک شما می تواند کلمات جدید را با اضافه کردن یا حذف حروف مجزا که کنار هر کلمه ای چاپ شده ، بوجود آورد. او باید این حروف را از کلمات کم کند یا آنها را به ترتیب در بخش های اول و دوم اضافه کند تا کلمات جدیدی با مفهوم کاملا متفاوت تشکیل شوند. اگر فرزند شما هنوز معانی این کلمات را نمی داند، فرصتی خوب برای توضیح آنها است.

حذف یک حرف

د-دبستان	ر-قطار	ک-کتاب
م-موز	د-صندلی	خ-دختر
	چ-دوچرخه	ر-گریه
	م-مداد	س-مسافرت

کلمات جدید را با حروف بزرگ در فضای خالی بنویسید

اضافه کردن یک حرف

پ-رنده	و-تب	س-یب
ف-دتر	پ-سر	د-درخت
ز-سریا	ی-کف	ت-کاب
	د-مهرسه	ی-ماشین

کلمات جدید را با حروف بزرگ در فضای خالی بنویسید

نکات آموزش

- آرام باشید و بیش از حد از کودک خود انتظار نداشته باشید. استرس مغز را غیرفعال می کند. تنها در مواقعی که راحت و آرام باشید، می توانید به طور موثر تمرکز کنید.
- تمام منابع منحرف کننده را حذف کنید. چه یک جریان ثابت سر و صدای پس زمینه تلویزیون یا رادیو، گشت و گذار پدر در اینترنت و یا خواهر و برادر پر سر و صدا - همه این چیزها مزاحم تمرکز فرزند شما است.
- به فرزند خود کوسنی پر شده از شاه بلوط یا لوبیا بدهید تا روی آن بنشیند. این به خصوص برای کودکان بیش فعال آرام بخش است، زیرا بدن خود را راحت تر حس می کنند و در نتیجه توجه بیشتری پیدا می کنند.
- صندلی دیگری که باعث توجه و تضمین سلامتی می شود یک توپ بزرگ ژیمناستیک است. وقتی بچه ها روی این توپ ها نشسته اند، باید تعادل خود را به طور مداوم حفظ کنند. این باعث می شود که مغز پاسخگو باشد و به بدن یک تمرین سبک می دهد.
- گاهی اوقات کودکان تکالیف خود را نشسته و یا حتی خوابیده روی زمین انجام می دهند. این را امتحان کنید و به بهترین نسخه پایبند باشید.
- اطمینان حاصل کنید اطفال هنگام انجام تکالیف به دسترسی به هوای تازه دسترسی پیدا می کنند. هنگام انجام تمرینات ذهنی، بدن ۱۵٪ بیشتر از حد معمول از اکسیژن استفاده می کند.
- به آرامی لاله گوش کودک و قسمت بیرونی گوش را بین انگشت شست و انگشتان خود، از بالا به پایین و از داخل و خارج، ماساژ دهید. این تمرین، باعث می شود که آگاهی و توجه ما بیشتر شود.
- به کودک خود وقت برای استراحت بدهید، زیرا تمرکز کردن خسته کننده است. آرامش بین تمرینات بسیار مهم است. لطفا توجه داشته باشید: هرچه کودک شما کوچکتر باشد، بیشتر استراحت نیاز دارد.
- در مدت زمانی که بچه ها در عمل می توانند بر روی یک کار تمرکز کنند اغلب اغراق می شود.

به طور متوسط:

➤ ۵ - ۷ سال: ۱۵ دقیقه

➤ ۸ - ۹ سال: ۲۰ دقیقه

➤ ۱۰ - ۱۲ سال: ۲۵ دقیقه

➤ ۱۲ سال +: ۳۰ دقیقه

➤ این دوره ها ممکن است کوتاه تر باشد، بسته به زمان روز و سطح انرژی. استراحت تنها راه موثر برای بازگرداندن تمرکز است.

نویسنده: محمد مهدی خاتمی متخصص کاردرمانی در غرب تهران

جهت ارزیابی و مشاوره برنامه دقیق درمانی با شماره ۰۹۱۲۵۱۱۳۴۹۲ تماس حاصل فرمایید.