

## بررسی عوامل عدم تمرکز دانش آموزان شورای آموزشی آذر ۱۳۹۵ دبیرستان طلیعه شاهد

### راهکار های برای افزایش توجه و تمرکز دانش آموزان در کلاس درس

بیشتر دانش آموزان با آن که با دقت و تمرکز سر کلاس درس حاضر می شوند، اما در موقع تدریس معلم پس از چند دقیقه حواسشان کاملاً پرت می شود و زمانی هم که به خود می آیند چند دقیقه ای از وقت کلاس گذشته است، درحالی که آنها ذهن خود را با افکار پراکنده مشغول کرده بودند. حتماً شما هم دانش آموزانی را دیده اید که فقط سر کلاس به درس گوش فرا می دهند و در خانه بسیار کم مطالعه می کنند. برعکس آن ها کسانی هم هستند که ساعت ها در منزل مطالعه می کنند ولی همواره از نمره کم خود می نالند. بنابراین می بینیم که زمان مطالعه مهم نیست بلکه زمان مطالعه مفید و تمرکزی که بر آن دارند اهمیت دارد.

البته در این میان روش تدریس معلم هر چقدر خوب و جذاب باشد، نمی توان کاملاً اطمینان حاصل کرد که دانش آموز در تمام مدت تدریس بر روی صحبت های معلم تمرکز داشته است. بنابراین در این مواقع معلمان می توانند از چند روش استفاده کنند. از آن جا که مدت زمان تمرکز بچه ها به تناسب سن آنها متفاوت است. برخی مواقعی دانش آموزان به میزان نسبتاً کمی می توانند روی صحبت های معلم متمرکز شوند. بنابراین معلم نباید تمرکز طولانی روی درس را از دانش آموز خود انتظار داشته باشد. بلکه باید سعی کند درس را با ریتم و آهنگ یکنواخت ارائه نکند.

به عبارتی دیگر گاهی با لحن جدی، گاهی مهربان و آرام و گاهی استوار سخن بگوید. معلمان هنگام تدریس برای این که از تمرکز داشتن دانش آموزان خود مطمئن باشند باید به چهره یکایک آنها نگاه کنند. ضمن آن که با چشم و صورت کلاس را دور زدن هم می توان میزان تمرکز دانش آموزان را سنجید. گاهی نیز با طرح سؤالی این میزان سنجیده می شود.

سؤال های معمولی و ساده راه مؤثر و در عین حال نامحسوسی برای برگرداندن توجه دانش آموزان به کلاس است. ضمن آن که معلمان توجه داشته باشند که در هنگام تدریس تند و تند در کلاس قدم نزنند و به طور مداوم دست و سر خود را حرکت ندهند. زیرا این حرکات اضافی باعث بر هم زدن تمرکز دانش آموزان می شود. علاوه بر این آنها سعی کنند جملات خود را آرام و با زبان گویا و ساده بیان کنند و حتی الامکان با لهجه خاصی صحبت نکنند. هنگام تدریس نیز تمام مدت جلوی در کلاس نایستید چرا که در آن صورت سایر نقاط کلاس به منطقه تحت کنترل دانش آموزان تبدیل می شود. بنابراین بهتر است در تمامی نقاط کلاس حضور پیدا کنند. با این روش نظارت خود را بر همه کلاس اعمال خواهند کرد.

برای ایستادن در جلوی کلاس هم بهتر است یکی از گوشه ها را انتخاب کنند. چون با این روش می توان همه کلاس را زیر نظر گرفت. قبل از شروع تدریس به دانش آموزان بگویید که در پایان درس امروز چند سؤال پرسیده می شود و به هر کس که پاسخ صحیحی دهد امتیازی تعلق می گیرد. از این طریق تمرکز دانش آموز روی درس بیشتر خواهد شد. معلمان قبل از ورود به کلاس خود را در آینه ببینند تا ظاهری آراسته و منظم در کلاس درس داشته باشند.

## بررسی عوامل عدم تمرکز دانش آموزان شورای آموزشی آذر ۱۳۹۵ دبیرستان طلیعه شاهد

دانش آموز نیز از کوچکترین ابهامی که در فهم درس می بیند، باید با شهامت از معلم بخواهد که مطلب را دوباره تکرار کند، از سؤال کردن هم نهراسد. شاید همان نکته، نکته کلیدی درس باشد. از خنده بچه ها هم هراسی به خود راه ندهد. برای این که شنونده فعالی باشد. حتماً از درس یادداشت برداری کند حتی اگر نیازی به این کار نبیند. در یادداشت برداشتن هم، تمامی جمله معلم را ننویسد چون که با نوشتن همه جمله از شنیدن و درک جملات بعدی معلم بازمی ماند. از نوشتن باید به طور خلاصه و از واژه های کلیدی استفاده کند. با این کار خود را ملزم به یادگیری می کند. چرا که با نوشتن آموخته ها روی کاغذ ذهن خود را در حالت آماده باش برای یادگیری قرار می دهد. به این ترتیب از تمرکز عالی برخوردار می شود و کاملاً از خود مراقبت می کند که چیزی را نادیده نگیرد. ضمن آن که با این روش خوابش نمی برد.

زمانی که ذهن ساکت و آرام است خواب به سراغ دانش آموز می آید. مطالعه اجمالی قبل از کلاس و اطلاعات پیش از حضور در کلاس در تمرکز دانش آموز نقش مهمی ایفا می کند. این کار نه با هدف صحبت کردن و خودنمایی بیشتر بلکه برای ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقه مندی و تمرکز حواس به کار گرفته می شود. همواره نیز سعی کنید در کلاس در ردیف جلو بنشینید. زیرا کسانی که صندلی های جلویی را اشغال می کنند در میدان دید خود فقط معلم و تخته سیاه را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف های دوم تا آخر کلاس می نشینند، افراد ردیف های انتهایی کلاس را که جمعیت زیادی را دربرمی گیرد، می بینید. چشم کسانی که در انتهای کلاس می نشینند کوچکترین حرکات افراد جلویی را زیر نظر می گیرد. این امر حواس پرتی را موجب می شود. بنابراین جلو نشستن تمرکز حواس را افزایش داده و به تبع آن به پیشرفت تحصیلی کمک می کند.

تمرکز باعث می شود افکار مزاحم را کنترل نماییم. اگر تمرکز فکر نداشته باشیم ذهن ما میدان تاخت و تاز انواع فکر ها و تخیلات می شود. تمرکز حواس باعث تقویت اراده می شود، تمرکز و اراده رابطه ای مستقیم با یکدیگر دارند. کسی که تمرکز فکر دارد طبیعی است که اراده خوبی هم دارد. چرا که تمرینات تمرکز مستلزم قدرت تصمیم گیری بالاست. تمرکز باعث افزایش آمادگی ذهنی می شود، از نتایج تمرکز فکر دستیابی به سرعت عمل فوق العاده به خصوص در مورد مفاهیم درسی است. اگر تمرکز فکر داشته باشید، کمتر احساس در ماندگی خواهید کرد. سعی کنید ابتدا در مورد موضوعی فکر کنید بعد حرف بزنید، تمرکز باعث جلوگیری از اتلاف وقت می شود، دیگر وقت شما با افکار بیهوده تلف نمی شود، به راحتی می توان افکار مزاحم را کنترل کرد و به بهترین وجه از اوقات خود استفاده نمود.

در هر صورت چنانچه نتوان حواس پرتی را کنترل نمود، عدم کنترل ذهن موجب از هم پاشیدگی شخصیت، از دست دادن آرامش درونی، ابتلا به بیماری های ناشی از فشار درونی و کاهش توانایی حافظه خواهد شد. برای رسیدن به تمرکز مناسب بهتر است ابتدا موانع تمرکز را شناسایی کنیم. این موانع یا بیرونی اند یا درونی...، مهمترین موانع بیرونی عبارتند از سرو صداهایی که در محیط اطراف به گوش می

## بررسی عوامل عدم تمرکز دانش آموزان شورای آموزشی آذر ۱۳۹۵ دبیرستان طلیعه شاهد

رسد و نیز عوامل تفریحی و سرگرمی که می توانند مانع تمرکز شوند. و مهمترین موانع درونی عبارتند از افکار و اندیشه هایی که مانع تمرکز می شوند. مانند ترس از شکست در امتحانات.

تحت هر شرایطی نمی توان فکر را متمرکز کرد، داشتن محیط مناسب برای مطالعه ضروری است. افرادی که تمرکز ندارند دچار تفکرات، تصورات و رفتارهایی مغشوش می شوند. این حالت به گونه است که دیگران هم متوجه سردرگمی آنها در خلال کارها می شوند. برخی قالب های عدم تمرکز عبارتند از فراموش کاری، خیالبافی، بی علاقگی، لذت طلبی افراطی، خستگی، وجود هیجانات منفی،

برای ایجاد تمرکز حواس لازم است قبل از مطالعه هدف خود را روشن کنید، از بهترین ساعت های خود برای مطالعه استفاده کنید اوقات خود را تنظیم کنید. شناخت اولیه ای نسبت به درس یا موضوع مورد مطالعه پیدا کنید. در صورت نداشتن علاقه به یک درس خود را توجیه کرده و علاقه ای ساختگی در خود ایجاد کنید. پیش از خواندن کامل و دقیق درس، به طور اجمالی آنرا مطالعه کنید، در حین مطالعه از خود سؤال کنید. سعی کنید در هنگام مطالعه، از روش علامت گذاری و حاشیه نویسی استفاده کنید.

سعی کنید جمله خوانی کنید نه کلمه خوانی، عبارت خوانی به تمرکز حواس شما کمک خواهد کرد. در صورت امکان مطالب مشابه را پشت سر هم مطالعه نکنید، مطالب درسی خود را در پایان مطالعه خلاصه کنید.

### تمریناتی برای تمرکز حواس

۱- هر روز سه موضوع را برای فکر کردن انتخاب کنید. مانند یک خاطره مشخص، یک فیلم سینمایی، یک مسافرت، یک کتاب، ... و به مدت پنج دقیقه به موضوعی که تعیین کرده اید فکر کنید.

۲- نام ده نفر از دوستان نزدیک خود را بر روی یک برگه بنویسید چهره یکی از آنها را به صورت کلی به خاطر آورید. و سپس توجه ذهنی خود را به جزئیات چهره او معطوف سازید.

۳- ده عکس یا پوستر تهیه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه به عکس ها نکته کنید. و سپس تمام اجزای تصویر را به خاطر آورید و آنها را بر روی کاغذی یادداشت کنید.

۴- از عدد ۳۰۰ به طور متوالی ۳ واحد کم کنید تا به ۱ برسید. سپس از ۲۰۰ شروع کنید و به طور متوالی ۲ واحد کم کنید تا به ۱ برسید. سپس از ۱۰۰ شروع کنید و به طور متوالی ۲ واحد کم کنید تا به ۱ برسید.

## **بررسی عوامل عدم تمرکز دانش آموزان شورای آموزشی آذر ۱۳۹۵ دبیرستان طلیعه شاهد**

۵- چشمان خود را ببندید و رقم ۱ را در نظر خود مجسم کنید سپس سعی کنید عدد ۱ را به صورت واضح ببینید ، حال با پاک کردن عدد ۱ از صفحه ذهن به عدد ۲ بپردازید ، سعی کنید تا عدد ۲۰ به همین ترتیب جلو بروید .

۶- دو برگ کاغذ روی میز بگذارید در هر دست خود یک خودکار قرار دهید ، دو دست خود را همزمان حرکت دهید ، دست راست را در جهت چپ و دست چپ را در جهت راست به حرکت در آورید ، این حرکت را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید

۷- هنگامی که مطلبی را می نویسید سعی کنید استفاده از نقطه ، ویرگول ، علامت های سؤال و خط تیره را به طرز صحیح رعایت کنید و کلمات را به گونه ای خوش بنویسید ، به تدریج توجهتان به چگونگی بهتر نوشتن افزایش خواهد یافت . این تمرین برای تمرکز در نوشتن مناسب است

۸- ده نوع گل را فراهم کنید و تفاوت بوی آنها را بررسی نموده و آنها را در حافظه بویایی ، همراه با اسمشان ثبت کنید . این تمرین برای تمرکز بویایی مناسب است .

### **رابطه ی علاقه و تمرکز حواس**

به یقین می توان گفت که علاقه، مهم ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است. هر چه علاقه ی شما به یک موضوع بیش تر باشد، تمرکز فکر شما بر آن بیش تر می شود .

وقتی شما به موضوعی علاقه داشته باشید. آن را به حافظه خود می سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می آورید .

تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست.

شیوه های گوناگونی برای افزایش تمرکز وجود دارد. ما در مقام معلم، می توانیم محرک های تازه ای در مقابل دانش آموزان قرار دهیم. می توانیم مطالب را در قالب بازی ها ارائه دهیم؛ زیرا در بازی ها، بازیکنان برای فریب رقبای خود واکنش هایشان را تغییر می دهند و یا برای آن که برنده شوند، با دقت بیش تری، همه ی جنبه ها را در نظر می گیرند. کار آمدترین شیوه ی افزایش توانایی، توجه کردن و جست و جوی تازگی در وضعیت محرک است؛ چنان چه تازگی ( و علاقه) در ذهن توجه کننده باشد، دیگر اهمیتی ندارد که آموزگار همان چیزهای قدیمی را بگوید، یا از ما بخواهد خاموش بنشینیم و به شیوه ای ثابت توجه خود را متمرکز کنیم.