

مقدمه

و بدکارکردی‌های انتقال دهنده‌گان عصبی نیز در ایجاد آن نقش دارند (کاکاوند، ۱۳۸۷).
بارکلی (۱۹۸۲) بر این باور است که مشکل نارسایی توجه در دانش‌آموزان ممکن است به دو عامل مربوط باشد: ۱. جهت‌یابی یا پیدا کردن محرک ۲. پاسخ نادرست فرد به جنبه‌ای از محرک‌ها یا پاسخ نادرست او به کل محرک. بنابراین مهم‌ترین مشکل این افراد، اغلب در توجه پایدار است. توجه پایدار به فرد کمک می‌کند تا محرکات اضافی را کنترل کند. این دو مشکل، یعنی کنترل محرک‌ها و پاسخ به محرک، از اصلی‌ترین موارد اختلال نقص توجه است. مشکل در توجه انتخابی باعث می‌شود که دانش‌آموزان در حین انجام تکالیف به رؤیا فرو روند، که این امر خود عاملی است برای ناتوانایی تحصیلی و مشکلات رفتاری (به نقل از علیزاده، ۱۳۸۰). نقص در توجه، علل متفاوتی همچون حملات غیربالینی غشی، و خواب‌های آشفته‌ی ناشی از داروهای ضد صرع دارد. همچنین این اختلال ممکن است تحت تأثیر عوامل سوخت‌وسازی قرار گیرد که در ارتباط با تغییرات رفتاری است. از جمله دیده شده

توان تمرکز بر یک کار، مهارتی است که کودکان معمولاً به‌تدریج که بزرگ‌تر می‌شوند به‌دست می‌آورند. توانایی تمرکز انتخابی، معمولاً با شروع تحصیل کودکان در دبستان افزایش می‌یابد. اما بعضی از دانش‌آموزان در مدارس، مشکل قابل ملاحظه‌ای در فراگیری دقت دارند؛ در نتیجه به‌راحتی آشفته می‌شوند و مدت زمان زیادی را به انجام دادن وظایف محوله اختصاص می‌دهند. زمانی که این مشکلات در بین دانش‌آموزان به‌طور دیده می‌شود، «اختلال نقص توجه» مطرح می‌گردد (سلیکوتیز/فاضلی، ۱۳۸۳). اختلال نقص توجه، اصطلاحی آموزشی است که توسط گروه‌های آموزشی به‌کار برده می‌شود. پژوهش‌های گوناگون نیز، وجود مشکل توجه را در بین دانش‌آموزان با درصد بزرگی عنوان کرده‌اند. از همین رو بیشترین شکایت معلمان در مدارس، از بی‌دقتی و بی‌توجهی دانش‌آموزان است. این مشکل از رایج‌ترین اختلال‌های دوران کودکی است و عقیده‌ی رایج این است که این مشکل ریشه‌ی عصب‌شناختی دارد

در هنگام تدریس، با دانش‌آموز ارتباط چشمی برقرار کنید تا مانع خیال‌پردازی‌های او شوید

مطمئن شوید که قبل از تدریس، توجه دانش‌آموز به شما معطوف است. یک علامت توجه‌دهنده مثل اشاره‌ی دست، یک تماس آرام یا ارتباط چشمی، بیشتر اوقات سودمند است

زهرا حاتمی

کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی
و مشاور مدارس منطقه ۵ تهران

راهکارهای افزایش دقت در دانش‌آموزان

● کلیدواژه‌ها: توجه، تمرکز، دقت، اختلال.

که سطح گلوکز در چنین کودکانی ۸/۱ پایین تر از کودکان عادی است. و این کاهش در ۲۰ تا ۶۰ درصد مناطق مغزی، مخصوصاً مناطق کنترل شده‌ی توجه و حرکت مشهود است (اسکوپرت ۲۰۰۵، به نقل از امیدوار ۱۳۸۴).

سه مانع مهم در عدم تمرکز و دقت در دانش‌آموزان عبارت است از:

۱. عوامل درونی؛ ۲. عوامل بیرونی، از جمله محرکات محیطی، صدا و عدم نور کافی؛ ۳. تمرین ناکافی و عدم پرورش این استعداد (تبریزی، ۱۳۷۷).

علائم اختلال ممکن است در دوره‌ی کودکی، نوجوانی و بزرگسالی تفاوت داشته باشد. در دوره‌ی کودکی حواس پرتی با تصادف‌پذیری و گاه با تکانش، بی‌قراری و فعالیت‌های حرکتی زیاد همراه است. اغلب کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه، اشکالات دیگری همچون مشکل در حافظه‌ی دیداری، تأخیر در مهارت‌های حرکتی ظریف و مهارت‌های زبانی دارند. این مشکلات در دوره‌ی ابتدایی که معمولاً دانش‌آموز با یکی دو معلم سروکار دارد، راحت‌تر حل می‌شود. اما در راهنمایی و دبیرستان که چنین فرصتی وجود ندارد، مشکل را پیچیده‌تر و دشوارتر می‌سازد (میز، کاویل و فورنس^۲، به نقل از امیدوار ۱۳۸۳).

معمولاً علائم کم‌توجهی و بی‌دقتی قبل از هفت سالگی شروع به نمایان شدن می‌کند و تداوم می‌یابد. از ویژگی‌های بارز این اختلال: - غالباً کاری را که شروع به انجام آن نموده‌اند ناتمام می‌گذارند.

- به نظر می‌رسد که اغلب اوقات گوش نمی‌کنند

- مشکل در گوش کردن مطالب گوش کردنی دارند.

- به راحتی حواسشان سر کلاس پرت می‌شود.

- برای تمرکز نمودن در انجام تکالیف مدرسه و یادگیری تکالیفی که به توجه کردن نیاز دارد، مشکل دارند.

- در حفظ توجه در بازی‌ها مشکل دارند.

- در کلاس جیغ و داد راه می‌اندازند (بل و ندر/ پرنیانی، ۱۳۸۷).

این دانش‌آموزان بیشتر به محرک‌های

نامرتب توجه می‌کنند، اما از محرک‌های مربوط که مستلزم توجه است، چشم‌پوشی می‌نمایند و توانایی حفظ توجه در طول زمان مشخص شده را ندارند. همچنین بر اثر عدم توجه، تمرکز نداشتن، نیمه‌کاره رها کردن کارها، تغییر مکرر فعالیت‌ها و افزایش خطا در کارهای یکنواخت و خسته‌کننده دائماً دچار مشکل هستند (عابدی و قوام، ۱۳۸۸).

بنابراین با توجه به مشکلات فراوانی که بی‌دقتی، برای دانش‌آموزان در کلاس درس ایجاد می‌کند، در نظر گرفتن راهکارهای زیر در کلاس درس از طرف معلمان مفید است:

۱. در هنگام تدریس، با دانش‌آموز ارتباط چشمی برقرار کنید تا مانع خیال‌پردازی‌های او شوید، درس‌ها را مختصر و واضح توضیح دهید و از پوشیدن لباس‌های رنگارنگ اجتناب کنید.

۲. از ابتدای سال تحصیلی یک دفترچه‌ی جیبی برای او تهیه کنید. در این دفترچه تمریناتی را که باید در خانه انجام دهید، با ذکر تاریخ بنویسید و امضا کنید.

۳. به دانش‌آموز بگویید که تکلیف مربوط به خانه را در دفترچه‌ی شما نوشته‌ام. این دفترچه باید در خانه نیز توسط ولی دانش‌آموز امضا شود تا به او یادآوری گردد که تکالیف خود را انجام دهد. سعی کنید که این تکالیف پیچیده نباشند.

۴. تکالیف پیچیده را به اجزای کوچک‌تری تبدیل کنید. با خانواده‌های این گونه دانش‌آموزان در تماس باشید تا بتوانید به موقع نقاط ضعف یا کور را شناسایی کرده و برای حل آن‌ها اقدام نمایید

۵. کارهای زیادی از آن‌ها نخواهید، هر بار فقط یکی از آن‌ها را خواهید و سعی کنید مکرراً در آن‌ها انگیزه ایجاد کنید.

۶. هرگز کم‌کاری درسی و پرتحرکی آن‌ها را به هوششان نسبت ندهید. ترس از شکست را در آنان از بین ببرید.

۷. با مشاهده‌ی کوچک‌ترین علائم بهبود، مثلاً حل یک تمرین در کلاس، وی را تشویق و تقویت کنید و سعی کنید این تقویت‌ها و پاداش‌ها در مدت کوتاهی بعد از انجام عمل صورت گیرد.

۸. هنگام کار در کلاس بر فعالیت‌های او نظارت داشته باشید. اما هرگز طوری رفتار نکنید که احساس کند تحت نظر است.

۹. روش‌های تقویت حافظه را به او یاد بدهید و به والدین او هم این آموزش را بدهید و تمرینات لازم را در کلاس با او انجام دهید.

۱۰. در هنگام تدریس با این دانش‌آموزان، از وسایل کمک‌آموزشی استفاده نمایید. سعی کنید از رنگ‌های به خصوص و مواد دیداری مثل (نقاشی، مجسمه، عکس، فیلم) و مواد لمسی مثل (گچ، کاغذ، خمیر و ...) بیش‌تر استفاده کنید.

۱۱. مرتب به او بگویید که توجه کن! حواست کجاست! اگر حواست را بیشتر جمع کنی ...! چون باعث اضطراب دانش‌آموز می‌شود.

۱۲. به او یاد بدهید که کارهایش را طبقه‌بندی کند و از پوشه‌های مختلف برای این کار استفاده کند. مثلاً کارهایی که باید انجام شود در یک پوشه، و کارهایی که در حال انجام شدن هستند در پوشه‌ی دیگر.

۱۳. در زمان آموزش ممکن است شروع به شیطنت کند و یا با وسایل خودش بازی کند، مراقب چنین رفتارهایی از طرف او باشید و به او بگویید بس است.

۱۴. سعی کنید این گونه دانش‌آموزان را در کار کلاسی درگیر کنید. مثلاً هنگام تدریس نظر او را درباره‌ی مطالب مورد بحث بپرسید.

۱۵. این دانش‌آموزان اغلب علاقه‌ی کمی برای مشاهده، واری و کنجکاوی دارند. آن‌ها هیچ علاقه‌ای به شناخت اطراف و پیرامون خود نشان نمی‌دهند. راهی را پیدا کنید که او نسبت به آن چه در اطرافش می‌گذرد حساس شود. مثلاً برای جشن مدرسه چه تصمیمی گرفته‌ای - و یا از حرکات دست و صورت و لحن صدا استفاده کنید.

۱۶. قوانین و دستورالعمل‌های کلاس درس را برای او بگویید و دائماً آن‌ها را برای او یادآوری کنید و تکرار نمایید.

۱۷. در کلاس درس سعی کنید شاد باشید و با حالت‌های غم‌انگیز و عصبانیت درس ندهید.

۱۸. پیشرفت او را بر روی نمودار رسم کنید تا بتواند با مرور کردن عملکرد تحصیلی‌اش دریابد که به اهداف خودش رسیده است یا نه.

۱۹. او را تشویق کنید تا ورزش کند.

۲۰. روش‌های کاهش اضطراب و آرامش را به کمک یک مشاور به او یاد بدهید.

۲۱. دانش‌آموز در جایی بنشیند که کم‌ترین