

عدم دقت و تمرکز

- ریختن مایع در لیوان تا حدی معلوم و مشخص
- لی لی روی محیط دایره
- استفاده از مهارت‌های خودآموزی گفتاری (کودک هنگام انجام فعالیت مراحل را با خود دوره کند)
- توجه به صحیح خوابیدن و کافی خوابیدن کودک
- صریح و روشن بیان کردن خواسته‌ها از کودک
- راه بردن شمع روشن و تلاش برای خاموش نشدن آن
- استفاده از بازی‌های تعادلی مانند چیدن لیوان با آب در سینی و حمل آن در مسیری ثابت
- استفاده از کتاب‌های ببین و پیدا کن
- خواندن داستان و تکرار آخرین جملات از جانب کودک
- پرتاب توپ به حلقه
- دارت
- شیرینی پزی (با استفاده از پیمانه‌های دقیق)

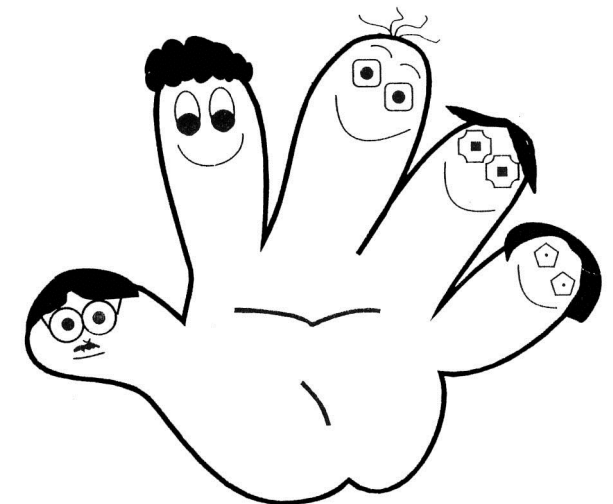
راه کارها و تمرین‌ها:

- افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزشی
- بازی تصاویر مشابه
- نگاه کردن از داخل لوله به موضوعی که شما می‌گویید
- سوزن کاری در روی محیط یک شکل یا تصاویر
- تکمیل تصاویر ناقص از حیوانات یا انسان و ...
- نگاه کردن به دایره‌ای توپ به قطر $2/5 * 2$ سانتی متر که روی کاغذی کشیده شده است (برای مدت زمانی معین)
- حرکت از بین مازها و موانع
- تمرکز روی صداهای مختلف و تشخیص آنها
- بریدن کاغذ با قیچی
- بازی بشین، پاشو و بخواب با استفاده از دایره‌های رنگی متفاوت که هر کدام از رنگ‌ها یکی از مفاهیم فوق را در بر دارد.
- چیدن مهره‌های رنگی در نخ با درخواست شما

مقدمه

انسان برای موفقیت در فعالیتهای خود احتیاج به دقت و تمرکز دارد. افراد موفق در زمینههای مختلف هنری و ورزشی و پزشکی و ... آنهایی هستند که دقت و تمرکز بالایی دارند.

احتمالاً همه ما روزی را به یاد خواهیم آورد که بعد از جلسه امتحان، از جا انداختن سوالی در امتحان و یا بی دقتی واضحی گله مند بوده ایم. به طور کلی می توان گفت عدم تمرکز و بی دقتی از رایج ترین مشکلات کودکان و دانش آموزان است. تمرکز یک امر منحصراً ذاتی نیست بلکه اکتسابی است و با تمرین می توان روز به روز آن را تقویت کرد.



علائم و نشانه های عدم دقت و تمرکز:

- خستگی و بی حوصلگی هنگام انجام فعالیت
- کنترل ضعیف تکانه ها و غرایز
- ناتوانی در نشستن طولانی مدت در مکانی ثابت
- ناتمام گذاشتن فعالیتها
- اعتماد به نفس پایین
- خودپنداره منفی
- نگرانی و دلشوره دائمی
- خواب آلودگی
- منفعل بودن در انجام فعالیتها



دلایل یا سبب شناسی:

- مشکلات ارتباطی، اقتصادی و ... در خانواده
- وجود سرب در هوا
- اعتیاد در خانواده
- تنبیه بدنی یا زبانی زیاد در خانه
- عدم ابراز محبت در خانواده
- احساس عدم امنیت در کودک
- وراثت
- انتظاری بیش از ظرفیت کودک
- مقایسه با گروه همسالان یا خواهران و برادران
- مشکلات قبل، حین و بعد از بارداری و تولد کودک
- عوامل تغذیه ای (افزودنی ها)
- عوامل اضطرابی
- امواج مغناطیسی موجود در فضا