

بسم الله الرحمن الرحيم

## روش‌ها و راهبردهای تقویت دقت و توجه

ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی

« به همراه تمرین‌های دقت و توجه »

www.ketab.ir

مؤلف: آزیتا محمودپور

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور : روش‌ها و راهبردهای تقویت دقت و توجه ویژه‌ی دانش آموزان دوره‌ی ابتدایی... / مؤلف آریتا محمودپور.  
مشخصات نشر : تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه)، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.: مصور، جدول.  
شابک : 978-964-08-0328-8  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا  
پادداشت : واژه‌نامه.  
موضوع : دقت در کودکان  
موضوع : کم‌توجهی در کودکان - درمان جایگزین  
موضوع : کم‌توجهی در کودکان - آموزش و پرورش  
شناسه افزوده : سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی- مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه).  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ر ۳ م ۱۰۶۵ LB  
رده‌بندی دیویی : ۳۰۷/۱۵  
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۰۹۸۷۴



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
وزارت آموزش و پرورش

روش‌ها و راهبردهای تقویت دقت و توجه  
«به همراه تمرین‌های دقت و توجه»

مؤلف: آریتا محمودپور

طراح گرافیک: محسن خره‌غانی

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی چاپ و صحافی از: شرکت چاپ بانک ملت

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک ۸ - ۰۳۲۸ - ۰۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN 978-964-08-0328-8

نشانی: تهران: خیابان سپهبد قزنی پل کریمخان زند، کوچه شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸  
تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴-۹ (دورنویس) (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹

خواننده محترم، با سلام و احترام؛ ضمن تشکر از شما، خواهشمند است هرگونه نظر، انتقاد و پیشنهاد خود را در مورد این کتاب یا دیگر کتاب‌های انتشارات مدرسه از طریق پیام‌نگار (ایمیل) [info@enma.ir](mailto:info@enma.ir) یا از طریق صندوق پستی ۱۴۱۵۵/۱۹۴۹ ارائه فرمایید. هم‌چنین می‌توانید کتاب‌های ما را از طریق پایگاه اینترنتی [www.enma.ir](http://www.enma.ir) ثبت و سفارش دهید تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، پاسخ لازم یا کتاب مورد نظر خود را دریافت کنید.

## فهرست

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۴   | مقدمه                                          |
| ۵   | پیش گفتار                                      |
| ۷   | تعریف دقت و توجه                               |
| ۸   | انواع دقت از لحاظ موضوع                        |
| ۸   | عوامل مؤثر در دقت و توجه                       |
| ۹   | ویژگی‌های کودکان دچار کمبود دقت و توجه         |
| ۱۰  | معیارهای تشخیص اختلال کمبود توجه               |
| ۱۱  | مسائل و مشکلات کودکان دچار کمبود توجه در خانه  |
| ۱۱  | مسائل و مشکلات کودکان دچار کمبود توجه در مدرسه |
| ۱۲  | روش‌های بهبود رفتار «توجه کردن»                |
| ۱۶  | تمرین‌های پیشنهادی برای تقویت دقت و توجه       |
| ۲۰  | تمرین‌ها                                       |
| ۱۲۸ | منابع                                          |

اگر می‌دانستیم که «یاد دادن» مانع «یاد گرفتن» است، هیچ‌گاه به طور  
صوری یاد نمی‌دادیم.

اگر می‌دانستیم که نادانسته‌ها چه قدر از دانسته‌ها برای کودک مفیدتر است،  
هیچ‌گاه ذهن دانش‌آموزان را انبار دانش و اطلاعات متراکم نمی‌کردیم.  
اگر می‌دانستیم که دست‌یابی به مجهول مهم‌تر از دست یافتن به معلوم  
است، چه قدر به پرورش فکر کودک کمک می‌کردیم.

اگر می‌توانستیم در محبت کردن معتدل باشیم، به جدیت کودکمان کمک  
می‌کردیم.

اگر می‌توانستیم به جای کودکمان تصمیم نگیریم، به جای آن‌ها انتخاب  
نکنیم و به جای آن‌ها ارزش‌گذاری نکنیم، چه قدر به استقلال تصمیم‌گیری و  
اصالت انتخاب و درونی شدن ارزش‌ها کمک می‌کردیم.

برگرفته از کتاب هشدارها و نکته‌های تربیتی  
«دکتر عبدالعظیم کریمی»



## لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا - خیر انسان در تفاوت‌های فردی است.

«امام علی (ع)»

در پیرامون خود با افراد زیادی در تماس هستیم که بعضی از آنان می‌توانند در محیط‌هایی که پر سر و صداست و محرکات زیادی وجود دارد، مثل: رادیو یا تلویزیون یا سر و صدای ماشین و موتور و بوق و ... با تمرکز مطالعه کنند و به کارهای خود بپردازند. کسانی که به بازی شطرنج علاقه‌مندند و در مسابقات شرکت می‌کنند، دارای چنین ویژگی‌هایی هستند؛ با این که محیط اطرافشان آرام نیست، ولی با تمرکز و دقت به کارشان مشغول هستند. در مقابل این گروه، افرادی هستند که برای مطالعه کردن، حساب کردن، بازی و ... احتیاج به محیط آرام و عاری از هر گونه سر و صدایی دارند.

در شرایطی که ما در آن زندگی می‌کنیم، دانستن راه‌های ایجاد تمرکز، دقت و توجه، یک مهارت بسیار سودمند به حساب می‌آید. کودکان و نوجوانان نیز باید قادر باشند در محیطی که سکوت کامل در آن حاکم نیست، مطالعه کنند، درس بخوانند و روی تکالیفشان تمرکز کنند.

کودکان نسبت به بزرگسالان از مدت زمان تمرکز کوتاه‌تری برخوردارند و تقریباً برای آنان تمرکز و دقت طولانی روی یک کار مشکل است؛ زیرا تحرک و فعالیت، بخش جدانشدنی از کودک است و از دیدگاه علمی، این حالت به دلیل آن است که ذهن کودکان با سرعت بیش‌تری در حال فعالیت است و آنان دائماً در حال یادگیری موضوعات مختلف از محیط اطراف خود هستند. آن چیزی که برای کودکان جالب باشد و با علاقه به آن نگاه کنند، هر چند که مدت زمان تمرکز و دقت آنان کوتاه باشد، ولی آن مسئله را می‌آموزند و به خوبی کار را انجام می‌دهند. به عنوان مثال، اگر به کودکانی که در حال گوش کردن به یک داستان هستند (کاری که بسیار علاقه‌مندند) به دقت نگاه کنیم، می‌بینیم که آنان به تمام جزئیات داستان گوش می‌دهند و اگر بار دیگر داستان را برایشان بخوانیم و بخش‌هایی را جا بیندازیم، آنان به سرعت متوجه موضوع می‌شوند.



در کتاب «روش‌ها و راهبردهای تقویت حافظه» (از همین نویسنده و ناشر)، با تمرین‌های متعدد و گوناگون، راه‌های تقویت حافظه را بویژه در کودکان آموزش داده است. این کتاب با استقبال خوب مربیان و والدین روبه‌رو شد. کتاب حاضر به روش‌ها و راهبردهای تقویت دقت و توجه اختصاص دارد. امیدوارم با تداوم تلاش در این زمینه، کتاب‌های دیگری را برای کودکان و دانش‌آموزان دارای مشکلات و اختلالات یادگیری تهیه و تدوین کنم.

کودکانی که از دقت، توجه و تمرکز پایینی برخوردارند، در بیش‌تر زمینه‌های تحصیلی دچار مشکل می‌شوند؛ از جمله املاء و ریاضی که این مشکلات به شکل‌های زیر است:

جابه‌جایی نقطه‌ها در کلمه، کم و زیاد کردن نقطه در کلمه، جااندازی نقطه در کلمه، کم و زیاد کردن دندانه‌ها، جااندازی تشدید در کلمه، نگذاشتن سرکش در کلمه، کم و زیاد کردن حرفی در کلمه و همچنین مشکلات ریاضی از قبیل: جا انداختن عدد، عدم توجه به علامت‌ها (جمع، تفریق، ضرب و تقسیم)، جابه‌جا کردن اعداد، عدم توجه به زیر هم‌نویسی در جمع و تفریق ستونی و ...

در این کتاب سعی شده است علاقه و انگیزه‌ی کودکان به تمرین کردن افزایش یافته و با راهبردهای ارائه شده، خانواده‌های محترم و معلمان گرامی بتوانند دقت، توجه و تمرکز کودکان و نوجوانان را به حد مطلوب برسانند و از افت تحصیلی آنان جلوگیری کنند.

آریتا محمودپور - تابستان ۱۳۸۹



## تحریف دقت و توجه

سیستم‌های حسی ما در هر لحظه در معرض محرکات بسیاری قرار دارند. این محرکات گوناگون ممکن است به صورت هم‌زمان بر ما اثر گذارند؛ اما آنچه ما در یک لحظه‌ی معین می‌توانیم درک کنیم، بسیار محدود است. بنابراین ما بسیاری از موضوع‌ها و محرکات را حس نمی‌کنیم. اگر برای چند لحظه آگاهانه بخواهیم به تمام صداها، اشیاء و موضوعاتی که در اطراف ما قرار دارند، توجه کنیم، می‌بینیم که محرکات فراوان‌اند، ولی چون تمام آن‌ها برای ما جالب و جذاب نیستند، به همه‌شان دقت و توجه نمی‌کنیم و فقط به تعدادی از آن‌ها که با هدف‌ها و انتظارات ما مطابقت دارند، توجه می‌کنیم.

دقت و توجه یعنی این که هر فرد تمام توجهش را به یک موضوع یا محرک خاصی معطوف کند و به خود اجازه ندهد که به راحتی از آن موضوع منحرف شود. پس معنای توجه و دقت، متمرکز کردن ذهن و حواس برای فهمیدن موضوع خاصی است. تا انسان به مطلبی توجه نکند، قادر به یادگیری آن نخواهد بود.

توجه، مقدمه‌ی ادراک، یادگیری و تفکر است. یادگیری به معنای دقیق آن، بدون ادراک میسر نمی‌شود و در برخورد با محیط، ابتدا ذهن و حواس، روی امر خاصی تمرکز پیدا می‌کند و بعد آن را درک کرده و نسبت به آن بصیرت و بینش پیدا می‌کند.

دقت، امری است انتخابی، انسان همیشه با محرک‌های مختلف مواجه می‌شود. برای این که ذهن و حواس خود را روی اشیاء یا مسئله‌ی خاصی متمرکز سازد، ناگزیر به انتخاب است. بدیهی است وقتی که انسان از نظر جسمی، روانی و عاطفی آمادگی لازم را برای انتخاب محرک خاصی داشته باشد، توجه و دقت بهتر و بیش‌تری را از او انتظار داریم.

## نکته‌ی تربیتی

کودک چیزی را یاد می‌گیرد که مورد توجه، علاقه و نیاز او باشد.  
پس مطالب را بر «کانون نیاز و علاقه»ی کودکان همراه سازید.



## انواع دقت از لحاظ موضوع

- ۱- دقت حسی: یعنی زمانی است که محرک‌های دیداری و شنیداری مانند صدا یا آهنگ خاص، رنگ خاص یا منظره‌ی زیبایی، توجه ما را به خود جلب کند.
- ۲- دقت ذهنی: زمانی است که فکر، ایده یا مسئله‌ای خاص، ذهن ما را مشغول کند.
- ۳- دقت مستقیم: زمانی است که به دلایل مختلف از جمله علاقه‌مندی، به موضوع خاصی توجه کنیم.
- ۴- دقت غیرمستقیم: زمانی است که مسئله یا موضوعی به لحاظ مجاورت با موضوع مورد علاقه، توجه ما را به خود جلب می‌کند.

## عوامل مؤثر در دقت و توجه

این عوامل دو دسته هستند:

- ۱- عوامل خارجی مؤثر در توجه
- ۲- عوامل داخلی مؤثر در توجه

### ◆ عوامل خارجی مؤثر در توجه

- شدت: منظور این است که محرک ارائه شده به صورت فوق‌العاده قوی توجه همگان را جلب کند؛ مانند صدای بلند، رنگ تند و خیره‌کننده، تصویر بزرگ و ... و محرکی هم که شدت آن بسیار کم باشد، مورد بی‌توجهی فرد می‌شود.
- یکنواختی: همان‌طور که تغییر و حرکت باعث بالا رفتن انگیزه و موجب توجه می‌شود، یکنواختی و یکسان بودن موضوع‌ها نیز موجب بی‌توجهی می‌شود. می‌توان گفت محیطی که در آن تغییر وجود نداشته باشد، یک حالت محرومیت حسی پدید می‌آورد و در این حالت ظرفیت انسان برای تمرکز و دقت کم می‌شود.
- تکرار: تکرار موضوع یا مسئله‌ی خاص، زمانی می‌تواند موجبات دقت بیشتر را فراهم کند که در شرایط و موقعیت‌های متفاوت، با تنوع و تازگی به صور مختلف صورت پذیرد.

### ◆ عوامل داخلی مؤثر در توجه

- عادت‌ها و سازگاری: انسان در اثر عادت کردن به محرک‌ها و سازگار شدن به آن‌ها، نسبت به این امور بی‌توجه می‌شود؛ یعنی بی‌آن‌که با دقت و توجه به آن‌ها پردازد، فقط از روی عادت و خو گرفتن آن‌ها را انجام می‌دهد.

روانشناسان و روانشناسان دیگر نیز به این عوامل اشاره کرده‌اند.

