

## تمرکز حواس در کلاس

یکی از شایع ترین مشکلات دانش آموزان در کلاس درس عدم تمرکز آنان می باشد. بیشتر دانش آموزان حتی با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب در کلاس حاضر می شوند، اما پس از مدتی تمرکز خویش را از دست می دهند، فکر سرگردان می شود و نمی توانند توجه خود را روی آن چه می خواهند یاد بگیرند متمرکز سازند، به رویا فرو می روند و دنباله مطلب را رها می کنند و نمی دانند تا کجا گوش داده اند و در نتیجه از گوش دادن متنفر می شوند و عصبانی .این را باید بدانیم تمرکز یک حالت پیچیده ذهنی است، و دانش آموز هرچه در مورد تمرکز بیشتر فکر می کند، درباره آن بیشتر نگران می شود. مهم ترین مفهومی که در مبحث یاد گیری دانش آموز باید بداند موضوع تمرکز حواس است . تمرکز حواس در مطالعه نیز کلید سریع خواندن، درک مطلب و انعطاف پذیری در خواندن است. عواملی که موجب از هم گسیختگی افکار درسی دانش آموزان می شود عمدتاً از قرار زیر است:

- ۱- عقب ماندگی درسی به دلیل عدم مطالعه دروس قبلی و ادامه تدریس هفتگی معلم
- ۲- عدم آشنائی کامل با شیوه تدریس معلم
- ۳- آشفتگی های درونی شامل:
  - نگرانی
  - ترس
  - اندوه
  - حسادت
  - احساسات هیجانی
  - شادی زیاد
  - مشکلات شخصی
- ۴- آشفتگی های بیرونی شامل:
  - تحریک حواس پنجگانه

- نور شدید یا ضعیف
- صداهای ناهنجار و بی موقع
- فضای نامناسب
- تشنگی
- گرسنگی
- درد
- گرما یا سرما
- نوع صندلی و یا مکان و محل مطالعه
- حواس پرتی های ناشی از شرایط بدنی
- با خود صحبت کردن
- ۵- مشکلات بیماری و عدم تناسب جسمانی
- ۶- عدم آشنائی با مبانی برنامه ریزی تحصیلی و روش های یادگیری
- ۷- ایجاد جو نامناسب در کلاس درس از ناحیه معلم و شاگرد
- ۸- سرریز مشکلات خانوادگی در کلاس و آشفتگی ذهنی در این مورد
- ۹- وجود انتظارات بالاتر از حد، از معلم و فرافکنی های درسی و تحصیلی
- ۱۰- عدم علاقه در یادگیری
- ۱۱- عدم تصمیم گیری بموقع
- ۱۲- فقدان اعتماد به نفس
- ۱۳- ناچیز شمردن درس و محتوای آن
- ۱۴- نداشتن علاقه به موضوع مورد مطالعه
- ۱۵- تضاد بین قدرت اراده و قدرت تخیل

آسیبی که دانش آموز از رهگذر این بی توجهی و عدم تمرکز مفید در کلاس می بیند برای آینده درسی و تحصیلی وی بسیار خطرناک بوده و دسترسی او را نسبت جهت به روز بودن سطح مطالعه و یادگیری کاهش می دهد و در نتیجه او همیشه در فهم درس ناتوان یا کم توان است.

بدیهی است تلفیق زمان مؤثر تمرکز بردرس در کلاس و زمان مطالعه و تمرین بعد از کلاس دشوار بوده و سطوح یادگیری بعدی را به هر صورت خدشه دار می کند و دانش آموز اذعان می دارد که هر چه زمان مطالعه خود را بالا می برد به دلیل عدم تمرکز در کلاس یادگیری وی نیز به کندی صورت می گیرد.

## تکنیک های حضور فعال در کلاس:

### ۱- تعیین هدف

دانش آموز لازم است قبل از ورود به کلاس ، آمادگی ورود به مباحث درسی را داشته باشد و اهداف حضور خود را بداند.

### ۲- همراهی با معلم

لازم است دانش آموز خود را با شیوه تدریس معلم هماهنگ سازد و با او حرکت کند .  
هماهنگ نبودن وی با معلم اولاً ذهن را آشفته می کند و در مرحله بعد از جذب درسی او را محروم می کند .

### ۳- شنونده فعال بودن

هر آن چه را که معلم تدریس می کند باید به ذهن بسپارد و چنان چه قوه یادگیری دانش آموز ضعیف است با یادداشت برداری آن را تقویت کند. چنان چه شنونده خوبی باشد ، یعنی بصورت فعال در کلاس درس شرکت کند ، باید مفسر خوبی هم بر سخنان گوینده باشد.

### ۴- پیش مطالعه

پیش مطالعه درسی قبل از حضور در کلاس در یادگیری مؤثر است و باعث می شود دانش آموز با آمادگی بیشتری در کلاس شرکت کند و در قبال تدریس معلم احساس خوبی خواهد داشت.

### ۵- گوش کردن مؤثر و کارا

گوش کردن کارا و مؤثر خیلی مهم است. او باید هر چه را که می شنود خوب گوش کند ، چرا که هر آن چه را که فرد می شنود معمولاً به ذهن نمی سپارد، ولکن آن چه را که خوب و به دقت گوش می دهد به ذهن می سپارد و تجزیه و تحلیل می نماید . برای آن که با دقت به هر چه که می شنود، گوش دهد می تواند موقعیت های مناسب را بوجود آورد. اگر حداقل بیاموزد که در موقعیت های مهم به طور مؤثر گوش دهد ، بخش یادگیری فراگیرتر خواهد بود. این رادانش آموز باید به خاطر داشته باشد که عادت های بد گوش کردن شامل موارد زیر است:

الف) گوش دادن هیجانی و عصبی (هیستریک)

ب) گوش کردن با بی علاقتی و بی تفاوتی

ج) گوش کردن به جزئیات بی اهمیت

۶- نوشتن مؤثر و کارا

دانش آموزی که خوب گوش می دهد ، باید در مواقع لزوم هم خوب یادداشت برداری کند . این موضوع بستگی دارد به:

- برای چه نوشته می شود.
- چه نوشته می شود.
- با نوشتن می خواهیم به کدام هدف دست پیدا کنیم.
- چرا نوشته می شود.
- آیا با قوانین و قواعد نوشتن آشنا هستیم.

۷- پرهیز از گفتگو در کلاس

### **آسیب های عدم تمرکز در کلاس**

دانش آموزانی که دارای میزان توجه و تمرکز کوتاه نسبت به مسایل اطراف خود می باشند و با کوچک ترین عاملی ، تمرکز حواس خود را در روی یک موضوع از دست داده و به موضوع جدید می پردازند . در اضطرابی واقع شده و به موضوع اضطراب آور دچار می شوند. این دانش آموزان هر لحظه منتظر حادثه ای خاص می باشند و این عامل باعث برهم خوردن دقت و تمرکز آن ها روی موضوع درسی می گردد و اغلب اوقات قادر به دنبال کردن امور درسی خود نمی باشند و اگر معلم در کلاس از آن ها سؤالی بنماید به اطراف خود توجه نموده و جواب های بی ربط می دهند . و گاهی چنان در خود و افکار شان غرق می شوند که انگار در محیط حضور ندارند.

ایجاد گرایش های انگیزشی با شناخت تفاوت های فردی دانش آموزان از ناحیه معلم می تواند این آسیب ها را تا حد زیادی کاهش دهد. اگر چنان چه دانش آموزی انگیزش درونی برای تعیین هدف و اجرای تکالیف نداشته باشند ، در این جا لازم می آید که معلم از بیرون او را هدایت نموده و تمرکز روی تکلیف و احساس رضایتمندی را در وی ایجاد نماید.

هنگامی که دانش آموزی آن چنان خود را ناتوان می یابد، که از هر فعالیتی سرباز می زند هدف نخست معلم باید این باشد که تا جائی که ممکن است ، عملکرد وی را به موفقیت نزدیک سازد.

منابع:

- چهار مهارت یاد گیری - میشل جی بنت
- شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان - فرقانی رئیسی
- انگیزش در کلاس درس - چریل.ال.اسپالدینگ
- جزئیات روش های تدریس - دکتر قورچیان