

بازی هایی برای افزایش تمرکز و توجه کودک:

۱. بازی ((چه چیزی تغییر کرده است؟))

روش انجام کار: از کودک خود بخواهید شما را به دقت نگاه کند (مثلا توجه به زیور آلات شما، جوراب ها، کفشها و ...) و سعی کند ظاهر شما را به خاطر بسپارد. حالا شما اتاق را ترک کنید و در ظاهر خود تغییراتی بدهید که قابل رویت باشد (به عنوان مثال، آستین خود را بالا بزنید، گوشواره ی خود را در آورید، ساعت خود را به مچ دست مخالف ببندید، و از این قبیل). هنگامی که به اتاق بر می گردید کودکان باید سعی کند آنچه را که در ظاهر شما تغییر کرده تشخیص بدهد و اگر موفق به انجام این کار شد، نفر بعدی، خود او خواهد بود که باید ظاهر خود را تغییر دهد. می توانید این بازی را به صورت گروهی انجام دهید.

۲. بازی ((... می گوید))

روش انجام کار: این یک بازی جالب برای کودکان است. این بازی می تواند با یک یا چند بچه صورت بگیرد. این بازی با گفتن ((... می گوید)) شروع می شود. مثلا، ((حسن می گوید: دماغت را لمس کن، چشمهایت را نشان بده و ...)) و کودک باید آنچه را به او گفته اید انجام دهد. این بازی را چند بار با حرکات آسان انجام دهید. این بار اجازه دهید تا کودک رهبر شود و به جای اسمی که در بازی گفته شده، از اسم خودش استفاده کند. بازی را ادامه دهید تا به چند حرکت برسید، مثلا، ((... می گوید، دماغت را لمس کن، دور خودت بگرد و سرت را نشان بده ...)).

۳. بازی ((چه چیزی برداشته شده است؟))

وسایل مورد نیاز: ۶ وسیله ی متفاوت، میز، وسیله ی مشابه

روش انجام کار: ۶ وسیله ی متفاوت (مثل اسباب بازی، کتاب، چنگال، تکه ای لباس، یک تکه نان و یک سکه) را روی میز قرار دهید. هنگامی که کودک پشت به میز ایستاده باشد، یکی از وسایل را بردارید، و بپرسید که کدام یک برداشته شده است؟ این کار را ادامه دهید تا همه ی وسایل از روی میز برداشته شوند. سعی کنید بازی را با اشیای مشابه مثل ۶ اسباب بازی، ۶ کتاب مختلف، ۶ مهره یا قاشق و چنگال تکرار کنید.

۴. بازی موبه مواجرا کن

بین خودتان و کودک قرعه کشی کنید، فردی که قرعه به نام او شد باید به فرد مقابل چند دستورالعمل یک مرحله ای بدهد: ((۱) دور خودت بچرخ، ۲) پروانه بزن، ۳) شنا(نرمش) برو)). آنگاه فرد مقابل باید ضمن گوش دادن به دستورالعمل ها، آنها را به خاطر بسپارد و سعی کند به درستی از آنها پیروی کند. می توانید از امتیاز دهی استفاده کنید مثلا یک امتیاز برای بیان واضح دستور العمل، دو امتیاز برای پیروی درست و به ترتیب دستورالعمل های داده شده. و در انتهای بازی شخصی که امتیاز بیشتری کسب کرد صاحب جایزه شود.

۵. نوشتن پنهانی. نوع توجه: متمرکز. لوازم: کاغذ و مداد

روش انجام: یک مداد و کاغذ در اختیار یکی از بچه ها قرار دهید. نفر دوم پشت سر نفر اول می نشیند و با انگشتش یکی از حروف الفبا را بر پشت همبازی اش می نویسد. کودکی که جلو نشسته (کودک اول) باید حرفی را که بر پشتش نوشته شده،

تشخیص داده، سپس با مداد آن را روی کاغذ مقابلش بنویسد. او باید تک تک حروف نوشته شده را کنار هم نگه دارد تا کل پیام نوشته شود. این کار را به نوبت انجام دهید تا کسی که می نویسد و کسی که پشتش نوشته می شود، دو وضعیت را تجربه کنند.

۶. شمارش همراه با انقباض شکم. نوع توجه: متمرکز. لوازم: وسیله ای لازم ندارد.

روش انجام بازی: کودک باید شکمش را منقبض کرده و همزمان با آن شروع به شمارش کند. مطمئن شوید که او نفس می کشد. کودک باید عضلات شکمش را سفت نگه دارد. هدف، حفظ تمرکز اوست. ببینید کودک قبل از این که حواشش پرت شود یا خسته شود تا چه عددی می تواند بشمارد. بعد از یک استراحت کوتاه، دوباره شروع کنید. با توجه به اینکه کودک شما می تواند این تمرین را همراه با شمارش در یک نظم خاص انجام دهد، آن را سخت تر کنید تا همزمان با انجام کارهایی مثل: انجام تکالیف، قدم زدن و یا ظرف شستن و نظیر این ها، همچنان توجهش را روی عضلات منقبض شده شکم خود حفظ کند.

۷. بازی حرکت در برابر آینه

روبروی آینه بایستید یا بنشینید می توانید تصور کنید که در تلوزیون هستید اول با حرکت های صورت و سر شروع کنید چشم ها و بینی و مژه و سپس گردن و شانه را حرکت دهید این حرکات را با سایر اعضای بدن نیز ادامه دهید تماشا کنید که دوتایی چگونه در آینه به نظر میرسید.

۸. شکار سایه

وقتی خورشید پایین و به افق نزدیک می شود ترتیب یک بازی شاد با سایه دهید. با کودک به بیرون از منزل بروید و دنبال بازی کنید. بازی به این صورت هست که دنبال هم می کنید و با پا باید سایه همدیگر را له کنید. اول شما دنبال کودک بدوید و دور بعد جاهایتان را عوض کنید و کودک تان دنبال شما بکند و سایه شما را با پا له کند. یک بازی پر از جنب و جوش و فعالیت هست و فرصتی برای تقویت مهارت حرکتی و تخلیه انرژی کودکان هست. از طرفی دنبال کردن سایه ها نیاز به تمرکز دارد و یک بازی برای تقویت دقت و تمرکز کودک هست. نمونه های بیشتری از بازیهای حرکتی ببینید.

۹. بازی ادا در آوردن

این بازی با سایه ها را در فضای باز و یا اتاق تاریک همراه با یک چراغ قوه یا چراغ مطالعه می توانید، انجام دهید. روی دیوار با تغییر حالت و ژست بدنتان سایه هایی درست کنید و از کودک بخواهید بدون نگاه کردن به شما از روی شکل سایه های شما حالت بدن شما را تقلید و یک سایه مثل سایه شما درست کند. دور بعد جایتان را عوض کنید و ایندفعه شما ادای سایه کودک را در آورید. در آخر بازی هر شکل سایه یک اسم بگذارید و حدس بزنید سایه شبیه چی هست؟

این بازی با سایه ها هم شبیه بازی اول کمک به تقویت دقت و تمرکز کودک می کند. باید کودک تمام دقت و توجه خود را بکار ببرد تا متوجه تغییر حالت شما بشود و با تمرکز سعی کند آنرا انجام دهد.

دانشجویان: مینا پیکانی، آلاء رستمی زاده، فخریه باوی اهواری