



نصائح

هامة

لزيادة التركيز

لدى الطفل





## ١- القراءة :

أحتفظ دائماً بقصة أو  
كتاب معك و اجعل  
طفلك يقرأ سواء  
بالسيارة أو بالنادي أو  
بالمطعم أو بالمكتبة





## ٢- الانصات :

أطلب من طفلك أن يركز سـمعه  
على شيء محدد لفترة طويلة  
أصوات السيارات في الطريق  
أو صوت العصافير أو صوت  
اهتزاز أوراق الشجر في الصباح  
أو أستمع معه لأصوات مسجلة  
عن الطبيعة صوت الطيور صوت  
المطر صوت البرق أصوات الحيوانات





### ٣- التنفس :

أطلب من طفلك أن يتنفس  
ببطء شديد مع العد من واحد  
إلى عشرة مع التركيز الشديد  
في الشهيق ، ثم اجعله يعيد  
العملية مع التركيز أثناء الزفير



#### ٤- الألوان :

أثناء سيركم في الطريق قل له  
أنا أرى اللون الأحمر ماذا يوجد  
حولنا باللون الأحمر، ثم اطلب  
منه أن يختار لون ويسألك عنه  
وقل له فيما تراه . مثال :  
قل له : أنا أرى اللون الأحمر  
هو يقول : الزهور \_ السيارة ...



## ٥- التخيل :

اجعل الطفل يغلق عينيه ويتخيل شكل مثلث، ثم اجعله يرسم المثلث وعينيه مغلقة ، على قطعة من الورق ببطء ، وبشكل دقيق . بعد ذلك كرر العملية ولاحظ التحسن : من المستحيل عمليا أداء هذه المهمة من دون تركيز ؛ يمكنك أن تنظم مجموعة من الأطفال على التنافس مع بعضها البعض ؛ كما يمكنك بعد ذلك الانتقال إلى أشكال أكثر تعقيداً كالمرجع والنجمة





## ١- الأصابع:

اجعل طفلك يفرد يده أمامه  
ويقوم بثني كل إصبع ببطء  
وبتركيز على هذا الإصبع  
فقط؛ وعندما يقوم بثني كل  
الأصابع أعد اللعبة عن طريق  
فرد كل إصبع على حدة  
وببطء شديد كذلك.



## ٧- الطعام :

تناول للخضروات والفواكه  
بالإضافة لأكل وجبات  
السّمك التي لديها دور فعال  
في تنمية القدرات العقلية  
والذكاء للأطفال والكبار  
وكذلك يجب أن تحرص الأم  
على أن يشرب طفلها كل  
يوم كوب من الحليب و كذلك  
أكل البيض ، و التقليل من  
تناول السكريات







## ٨- التشجيع :

فتشجيع وتعزيز الطفل له  
أثر كبير على زيادة الثقة  
بالنفس لدى الطفل فيشعر  
بأن عقله له دور فعال في  
حياته فيعمد لاستخدام  
عقله فيهيئ نفسه للتعلم



## ٩- تقنين المشاهدة الإلكترونية:

تقليل عدد ساعات مشاهدة التلفاز و اللعب بالألعاب الإلكترونية بحد أقصى ساعتين باليوم و كل مرة لا يزيد الوقت عن ٣٠ دقيقة