

PINK?
BLUE



نصائح
لزيادة قوة الحفظ
والتركيز

تعيّنة جو المنزل وقت الاستذكار
فيقوم الأب و الأم بالقراءة بجوار الطفل
أو القيام بأعمالهم و يتخلوا عنه مظاهر التسلية
كالتلفيون حتى يشعر الطفل أن وقت الاستذكار مقدسه
للجميع وانه ليس الوحيد الذي يجب
ان يتخلى عنه اللعب و التلفيون لينذاكره



تجعل الأم طفلها يستخدم أكثر من حاسة
في المذاكرة بمعنى أن يقرأ بصوت عال
و ليس بعينه و يشير إلى الكلمات بأصبعه
فهذا يزيد من انتباهه



عندما تلاحظ الأم متى يمل طفلكها هنا تتوقف
عن المذاكرة وعمل شئىء آخر
بأن تعطيه ساندوتش ثم تعاود المذاكرة



اختيار مكان مناسب للاستذكار
بعيداً عن التلفزيون
و يفضل أن يواجه كرسي المكتب حائط
ليستطيع الطفل التركيز
بصورة أفضل ولفترة طويلة ومستمرة



هناك بعض الأغذية المفيدة للمخ والتي تعمل على تقوية الذاكرة



دهون أوميغا 3 التي تقوى نشاط المخ
و توجد بكثرة في الأسماك الدهنية (مثل التونة و السردين)



المكسرات فهي المسنولة مع تنشيط المخ



الفواكه و خاصة (الموز ، التفاح ، العنب ، البرتقال)



عسل النحل

التركيز يقل لدى الطفل إذا كان محبطاً ، قلقاً
فعلى الأم أن تحرص على مناقشة الطفل يومياً في أموره
و الانصات له كما يجب البعد عن الرسائل السلبية
(أنا مهما فعلت لك تتغير ، انت فاشك ..)

فترسخ في ذهنه الطفل
و يتعامل معها على أنها حقيقة

