

الدرس 7 : صعوبات الانتباه والتركيز

- تعريف الانتباه وأنواعه.
- مشتتات الانتباه
- خصائص التلاميذ ذوي نقص الانتباه والنشاط الزائد
- العوامل المساعدة على التركيز والانتباه.

سوف نتطرق الى بعض أنواع صعوبات التعلم: والتي تتعلق بـ:

1-الانتباه attention:

الانتباه هو عملية من العمليات العقلية التي تعمل على تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال المثيرات الخارجية وله. يعتبر الانتباه العملية المعرفية التي تعتبر المدخل الرئيسي للاستفادة من شرح المعلم وما تقدمه الرسالة التعليمية المصاحبة فضلا عن التعليمات المنهجية وأساليب التعلم التي تقدم للمتعلمين. والانتباه هو تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات، أو هو تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية وتعرف قابلية الانتباه المحدودة بأنها قدرة الإنسان على التركيز على كمية محدودة جدا من المعلومات في الوقت الواحد

ويمكن أن نعرفه بأنه استجابة مركزة وموجهة نحو مثير معين يهتم الفرد المنتبه، وهو الحالة التي يحدث أثنائها معظم التعلم ويجري تخزينه في الذاكرة والاحتفاظ به إلى حين الحاجة اليه، وهو أيضا توجيه الوعي أو الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته والتفكير فيه (سليم مريم، علم نفس تعلم 2003) ونوع الانتباه الذي يهمننا حماية التعلم هو الانتباه الانتقائي (الإرادي) والذي غالبا ما يستعمل في الصف الدراسي، بمعنى أن أدمغتنا تختار المثيرات العامة التي نريد تركيز ذهننا عليها ثم إدراكها.

لكن هذا الانتباه يتعلق بمجموعة من محددات هي:

- 1-خصائص المثير الذي يتم الانتباه اليها.
 - 2-إدراك أهمية الاهتمام بالمثير ونتائج هذا الاهتمام.
 - 3-طبيعة حاجاتنا الداخلية و توقعاتنا وخبراتنا السابقة.
- الوضعية الانفعالية التي يكون عليها الفرد والتي لها دور هام في انتقاء أو إهمال المثير.

مثير ← الجواب والانتباه ← التركيز.

تحديد المثير ← الذاكرة ← التفاعل بين المثير والآخرين.

اتخاذ القرار ← تنفيذ القرار.

✓ أنواع الانتباه:

- الانتباه القسري: وفيه يتجه الانتباه الى المثير رغم إرادة الفرد. مثل الانتباه الى الوخز او صوت عال او ضوء
 - الانتباه الإرادي: يبذل جهد من أجل الانتباه مثل انتباه التلميذ كي يتعلم درس أو محاضرة.
 - الانتباه التلقائي: الانتباه الى شيء يهتم به الفرد ويحبه ويميل إليه ولا يبذل جهدا في الانتباه اليه.
- ✓ مشتتات الانتباه والعوامل المؤثرة فيه:

- عوامل عضوية مثل التعب والجوع المرض

- عوامل نفسية مثل المشكلات النفسية كالشعور بالنقص والقلق والاندفاعية وال فشل في التركيز على المثير الذي يجذب انتباهه وعدم تمتعه بالمرونة الكافية بنقل الانتباه بين المثيرات المختلفة بسبب التعب والاجهاد.

- عوامل اجتماعية مثل الفقر والحرمان والذي يشعر الطفل بالدونية، بالإضافة الى نقص وغياب الأمن وقسوة المعلم وقلة خبرته في تشويق المتعلمين للدرس.....

- عوامل تربوية مثلا هل موضوع المعلومات يكون مركز اهتمام المتعلم وهل يشبع حاجاته.

✓ خصائص التلاميذ ذوي نقص أو قصور الانتباه:

ان دماغ الطفل ذو نقص الانتباه يتميز بنمو أقل سرعة من نمو دماغ الطفل العادي (التأخر النمائي) ويتميز التلاميذ ذوي نقص الانتباه بالحركة الزائدة وعدم القدرة على ضبط أنفسهم (التهور) والاندفاعية والتسرع في الاستجابات والتي تؤثر بدورها على الانتباه الانتقائي وبالتالي يتأثر التحصيل الأكاديمي.

وهناك نقص أو عجز في الانتباه غير المصوب بالنشاط الحركي الزائد ونقص في الانتباه المصحوب بالحركة الزائدة والذي يضم الجوانب التالية:

أ- **عدم الانتباه:** في ثلاث على الأقل من النواحي التالية:

- 1- الفشل في إنهاء المهام التي بدأها .
- 2- غالبا ما يبدو على الطفل عدم الاستماع .
- 3- يتشتت بسهولة .
- 4- صعوبة التركيز على المهام التي تتطلب على الإبقاء على عملية الانتباه المهمات المدرسية (
- 5- صعوبة البقاء في أنشطة اللعب .

ب - الإندفاعية : impulsivity

- 1- يتصرف قبل التفكير .
- 2- ينتقل من نشاط إلى آخر بشكل مفرط
- 3- صعوبة في تنظيم عمله
- 4- يحتاج إلى مزيد من الإشراف .
- 5- صعوبة في انتظار دوره في الألعاب أو الأنشطة الجماعية

ج- النشاط الزائد: hyperactivity

- 1- يتسلق الأشياء أو يحوم حولها
- 2- يعاني من صعوبة بالغة في الالتزام بالهدوء .
- 3- يعاني من صعوبة في البقاء وضع الجلوس .
- 4- يتحرك بشكل زائدة خلال ساعات نومه .
- 5- دائما يقوم بأنشطة حركية مستمرة

يتميز كثير من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم عامة بتشتت الانتباه وفرط الحركة، وهذا ما توصلت إليه عدة دراسات حيث وجدت أن صعوبات الانتباه وفرط الحركة من السمات الأساسية التي تغطي على ذوي صعوبات التعلم بصفة عامة.

✓ الانتباه والتركيز :

إذا كانت سيرورة الانتباه Attention تفتح الذهن للإشارات والمثيرات الحسية المختلفة، فإن سيرورة التركيز Concentration المكمل للانتباه، يحتضن الشعور ويبعد عنه كل ما يمكن أن يشتتته من أجل أداء المهمة المقصودة، فالتركيز يساعد على الاستخدام الأمثل للذاكرة العمل من أجل إدراك والتسجيل والبحث ومعالجة المعلومات، من أجل وضع خطط واتخاذ قرارات.

فالتركيز يستخدم كعازل للدماغ وكحارس له كي يحجز وصول أية معلومات إلى الشعور حتى لا تفسد سيرورة التفكير .

الانتباه والتركيز يستهلك طاقة كبيرة، لهذا من الطبيعي أن نشعر بالتعب بعد أداء مهمة ذهنية، وكلما كانت المهمة مركبة، جديدة صعبة كلما كان الجهد المطلوب بذله كبيرا، والدراسة والتحكم من أكبر المهام التي تتطلب انتباها وتركيزا كبيرين.

إذا كانت المهمة صعبة تتطلب تركيز وانتباه أكثر فإنه يمكن تخصيص استراحات كل 30 د تمتد بين 5 و 10 د، المدة الدنيا للتركيز لا تقل عن 20 د.

✓ العوامل المساعدة على التركيز والانتباه:

- البيئة المناسبة: الخالية من الضجيج والضوضاء، كثرة الحركة، الأضواء.
- تنظيم العمل المرتبط المعرفة الجديدة بالمعرفة القديمة، تنظيم خطة الموضوع، وتحديد الهدف المنتظر من المتعلم.

✓ العوامل المعرّقة:

- التعب الجسدي والعصبي.
- اضطرابات النوم، اضطرابات صحية، اضطرابات في نوعية الأكل.
- مشكلات شخصية، الاضطرابات انفعالية والنفسية (الأسرة، والأصدقاء) الخوف من الفشل.
- بعض استراتيجيات التطفل التربوي للتدريب على الانتباه.
- توجيه انتباه المتعلم نحو المثيرات المهمة ذات الصلة بموضوع الدرس وهذا بـ:

- لفت انتباهه إلى المثيرات المهمة.
- تبسيط المثيرات المقدمة وتقليل عددها حتى يستوعب المتعلم.
- عندما تكون المثيرات كتابة يستحسن تلوينها أو وضع خطوط مثل التلخيصات، والنظريات، والقوانين.
- توظيف أكثر من حاسة في التعلم.
- الانطلاق من الخبرات السابقة للمتعلم والانطلاق منها لتقديم خبرات تربوية جديدة.
- زيادة مدة الانتباه.
- وقت الانتباه.
- توفير فترات الراحة (تمرين الموزع أفضل من التمرين المتصل).
- تعزيز ومكافأة الزيادة في مدة الانتباه.
- التكرار والتدريب على المهمة.