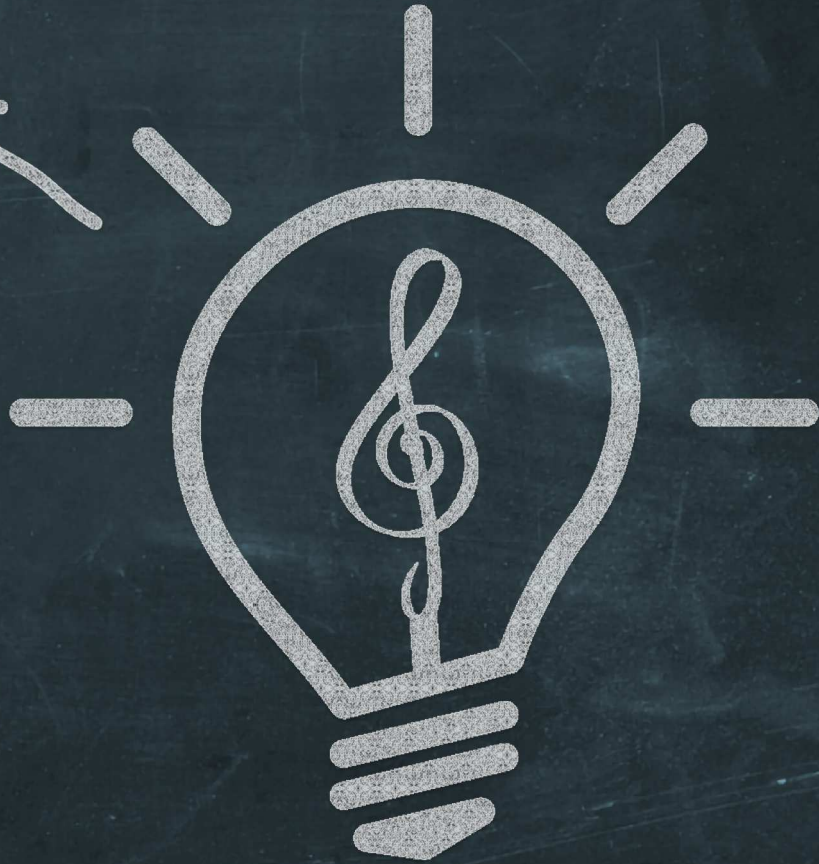


افزایش تمرکز



آموزشگاه موسیقی پارس
PARS MUSIC INSTITUTE



parsmusicinstitute



www.parsmusic.info

تمرکز از مهم‌ترین عوامل اثربخش در یادگیری است. اگر هنرجو در حین کار کلاسی تمرکز کافی نداشته باشد، عملاً از بهره‌ی آن جلسه محروم خواهد بود. امروز بچه‌هایی هستند که به کلاس دوم و سوم می‌روند و برخی‌شان فقط یک ترم مدرسه را از نزدیک دیده‌اند. از همین رو کلاس حضوری و نشستن در کلاس به اندازه‌ی کافی سبب پرت شدن حواس و از دست رفتن تمرکز خواهد شد. در این یادداشت چند پیشنهاد طرح می‌کنیم که در افزایش تمرکز به کار می‌آیند.



۱. از شتاب کارها کم کنید

هرچه فناوری‌های بشری پیشرفت می‌کند، موضوع سرعت هم مهم‌تر می‌شود: سرعت اینترنت، سرعت رسیدن پیک، سرعت رسیدن به سر کار و... توجه کودکان هم خیلی سریع از یک موضوع به موضوع بعدی جلب می‌شود و همین هم آغاز از دست رفتن تمرکز است. بد نیست هنر آموزگاران و والدین بازی‌هایی با هنرجویان انجام دهند که در جریانش همه چیز به کندی انجام می‌شود. حتی می‌توان قطعه‌ها را گاهی با سرعت نیم برابر اجرا کرد.



۲. برای کارها اسم بگذارید

هنرجو یا فرزند خود را تشویق کنید تا هر گام از کاری را که انجام داد، به زبان روشن بیان کند. همین که آدم نسبت به کنش خود آگاه می‌گردد و درباره‌اش حرف می‌زند، تا حد زیادی هم بر آن تمرکز دارد. اگر بناست تا موضوع یا مفهومی پیچیده به هنرجو تدریس شود، لازم است تا این آموزش به تدریج و از آسان به دشوار انجام شود و در هر گام، هنرجو درباره‌ی کار خود سخن بگوید تا تمرکزش از دست نرود.



۳. جادوی دیدن و شنیدن را به هنرجویان نشان بدهید

حواس انسان، به ویژه دو حس بینایی و شنوایی از مهم‌ترین حواس تمرکز آفرین هستند. در واقع خود عمل دیدن با نوعی تمرکز ممکن می‌شود؛ یعنی وقتی فوتون‌های نور از شئی به طرف چشم ما بازتاب می‌یابند، عدسی چشم ما این فوتون‌ها را روی شبکیه متمرکز می‌سازد.



هرچه انسان بهتر یاد بگیرد که ببیند و بشنود،
بهتر هم می‌تواند روی موضوعی متمرکز بماند.
در آغاز جلسه‌ی کلاسی، یا در حین پیاده‌روی
عصرانه، می‌توان به هنرجویان و کودکان کمک
کرد تا روی چیزها متمرکز شوند، یا هر بار که
صدایی شنیدند، منبع آن را پیدا کنند و نشانش
بدهند.



۴. تمرین‌های تنفسی را فراموش نکنید

پژوهش‌های اخیر در زمینه‌ی علوم اعصاب نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از سلول‌های عصبی مغز که مسئول تنظیم تنفس انسان است، با مرکز تمرکز و توجه پیوند دارد. هرچه تنفس آرام‌تر و آسوده‌تر باشد، انسان نیز با آسایش بیشتری بر موضوع‌های پیش رویش متمرکز می‌شود. برای همین هم هست که افراد درگیر با نشانگان کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) به کمک تمرین‌های تنفسی می‌توانند باز تمرکز خود را به دست آورند.

