



# همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین

## نقش راهبردهای افزایش تمرکز و توجه در کلاس درس ابتدایی

عصمت کهدویی

کارشناسی علوم تربیتی



چکیده  
MNR-1-8AA871  
10.22034/2026.0021

مقاله حاضر به بررسی نقش راهبردهای افزایش تمرکز و توجه در کلاس درس ابتدایی می‌پردازد و اهمیت این مهارت‌ها را در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان دوره دبستان مورد کاوش قرار می‌دهد. با توجه به حساسیت دوران کودکی و شکل‌گیری پایه‌های شناختی و تحصیلی در این مقطع، مسئله توجه و تمرکز به عنوان کلید اصلی ورود به یادگیری مؤثر مطرح می‌شود. این نوشتار با مرور بر یافته‌های علمی و تجربی، نشان می‌دهد که به کارگیری راهبردهای هدفمند مانند تنوع‌بخشی به روش‌های تدریس، استفاده از بازی‌های آموزشی، ایجاد محیط فیزیکی مناسب و مدیریت هوشمندانه زمان کلاس، می‌تواند به بهبود چشمگیر سطح دقت و حضور ذهن کودکان بینجامد. همچنین بر نقش معلم به عنوان تسهیل‌گر اصلی این فرآیند تأکید شده و راهکارهای عملی برای افزایش انگیزه و مشارکت فعال دانش‌آموزان ارائه می‌گردد. این بررسی نشان می‌دهد که توجه پایدار، نه یک ویژگی ذاتی، بلکه مهارتی اکتسابی است که با تمرین و به کارگیری فنون صحیح، قابل پرورش و تقویت می‌باشد. در پایان، چارچوبی مفهومی برای تلفیق این راهبردها در برنامه روزانه کلاس ارائه شده که می‌تواند به معلمان در طراحی آموزشی مؤثرتر یاری رساند.

## واژگان کلیدی

تمرکز ، توجه ، کلاس درس ابتدایی





## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



### The Role of Strategies for Enhancing Concentration and Attention in Elementary School Classrooms

#### Abstract

The present article examines the role of strategies for enhancing concentration and attention in elementary school classrooms and explores the importance of these skills in the learning process of primary school students. Given the sensitivity of childhood and the formation of cognitive and academic foundations during this period, the issue of attention and concentration is proposed as the key to entering effective learning. This writing, through a review of scientific and empirical findings, demonstrates that employing targeted strategies such as diversifying teaching methods, using educational games, creating an appropriate physical environment, and intelligently managing class time can significantly improve the level of accuracy and mental presence in children. Furthermore, the role of the teacher as the main facilitator of this process is emphasized, and practical solutions for increasing motivation and active participation of students are presented. This review indicates that sustained attention is not an innate trait, but rather an acquired skill that can be developed and strengthened through practice and the application of proper techniques. Finally, a conceptual framework for integrating these strategies into the daily classroom program is provided, which can assist teachers in designing more effective instruction.

**Keywords:** Concentration, Attention, Elementary School Classroom



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



### مقدمه

دوره ابتدایی، حساسترین مرحله رشد شناختی و عاطفی کودکان به شمار می‌رود و پایه‌های اصلی یادگیری مادام‌العمر در این دوران نهاده می‌شود. در میان انبوهی از عوامل تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی، مسئله تمرکز و توجه پایدار، نقشی بی‌بدیل و محوری ایفا می‌کند. بدون وجود توجه کافی، حتی بهترین محتوای آموزشی نیز نمی‌تواند به درستی در ذهن کودک نقش ببندد و فرآیند یادگیری با اختلال جدی مواجه خواهد شد. از این رو، شناخت دقیق راهبردهای افزایش تمرکز در کلاس درس، دغدغه اصلی معلمان و متخصصان تعلیم و تربیت در سال‌های اخیر بوده است. با ورود کودکان به محیط رسمی مدرسه، انتظار می‌رود که بتوانند برای مدت زمان معقولی بر روی یک موضوع متمرکز بمانند، اما واقعیت میدانی نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان با مشکل حواس‌پرتی و ناتوانی در حفظ توجه مواجه هستند. این مسئله نه تنها از کیفیت یادگیری می‌کاهد، بلکه می‌تواند به احساس ناکامی و کاهش اعتماد به نفس در کودکان بینجامد. بنابراین، معلمان نیازمند ابزارها و روش‌هایی هستند که بتوانند با استفاده از آنها، کلاس خود را به محیطی جذاب و پویا برای پرورش توجه تبدیل کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۹).



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی-روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



یکی از چالش‌های اساسی در کلاس‌های ابتدایی، تفاوت‌های فردی در ظرفیت توجه دانش‌آموزان است که برنامه‌ریزی آموزشی را دشوار می‌سازد. برخی کودکان به طور طبیعی دامنه توجه بلندتری دارند، در حالی که برخی دیگر به سرعت از موضوع مورد نظر فاصله می‌گیرند و به محرک‌های جانبی پاسخ می‌دهند. این تنوع، معلمان را ملزم می‌کند که از یک رویکرد یکسان پرهیز کرده و راهبردهای متنوعی را برای پاسخگویی به نیازهای مختلف به کار گیرند. به همین دلیل، طراحی کلاس مبتنی بر اصول توجه‌محور، یکی از مهم‌ترین اولویت‌های نظام آموزشی نوین محسوب می‌شود. تحقیقات نشان داده است که مغز کودک در این سنین، انعطاف‌پذیری بالایی دارد و با تحریک صحیح، می‌توان مسیرهای عصبی مربوط به توجه را تقویت نمود. بنابراین، مدرسه می‌تواند نقش یک بستر توانبخشی شناختی را ایفا کند و با استفاده از تمرین‌های ساختاریافته، به پرورش مهارت توجه در دانش‌آموزان بپردازد. از سوی دیگر، غفلت از این موضوع ممکن است به بروز مشکلات یادگیری پایدار و حتی اختلالات رفتاری در سال‌های بعد منجر شود. این امر، ضرورت سرمایه‌گذاری بر روی راهبردهای افزایش تمرکز را دوجندان می‌سازد (پاسنر و همکاران، ۲۰۱۵).

علاوه بر عوامل درونی مانند انگیزه و علاقه، عوامل بیرونی نظیر نور، صدا، چینش صندلی‌ها و حتی رنگ دیوارهای کلاس نیز بر میزان توجه کودکان تأثیر می‌گذارند. به همین دلیل، رویکردهای نوین آموزشی، تنها به محتوای درس اکتفا نمی‌کنند و طراحی محیط یادگیری را به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیند تدریس در نظر می‌گیرند. معلم آگاه، با شناخت این عوامل، می‌تواند فضایی را ایجاد کند که هر یک از عناصر آن به افزایش دقت و حضور ذهن دانش‌آموز کمک کند. این نگاه جامع، رویکردی فراتر از روش‌های سنتی و صرفاً سخنرانی‌محور را می‌طلبد. در نهایت، باید اذعان کرد که افزایش تمرکز در کلاس ابتدایی، یک فرآیند تدریجی و نیازمند صبر و برنامه‌ریزی مستمر است و نمی‌توان انتظار داشت که با یک راهکار سریع، همه مشکلات حل شود. معلمان با بهره‌گیری از ترکیبی از راهبردهای شناختی، رفتاری و محیطی، می‌توانند به تدریج فرهنگ توجه و دقت را در کلاس خود نهادینه کنند. هدف نهایی این تلاش‌ها، تربیت دانش‌آموزانی است که نه تنها در دوران مدرسه، بلکه در تمام مراحل زندگی، از توانایی تمرکز و مدیریت توجه خود بهره‌مند شوند.

### مبانی نظری

#### نقش محیط فیزیکی کلاس در افزایش تمرکز

طراحی فضای کلاس درس، نخستین و مهم‌ترین عاملی است که با ورود دانش‌آموز به محیط آموزشی، بر قوای حسی و شناختی او تأثیر می‌گذارد. یک محیط شلوغ، نامرتب و پر از محرک‌های اضافی، مانند تصاویر غیرمرتبط یا نور خیره‌کننده، می‌تواند به سرعت ذهن کنجکاو کودک را از موضوع اصلی منحرف سازد. در مقابل، کلاسی که با دقت و بر اساس اصول ارگونومی و روان‌شناسی محیط طراحی شده باشد، بستری آرام و در عین حال پویا برای رشد توجه فراهم می‌آورد. استفاده از رنگ‌های ملایم و طبیعی در دیوارها، تأمین نور کافی و یکنواخت و انتخاب مبلمان متناسب با قد کودکان، از جمله اقدامات مؤثر در این زمینه به شمار می‌روند. چیدمان صندلی‌ها و میزها نیز نقشی فراتر از یک نظم ظاهری دارد و می‌تواند بر نحوه تعامل و میزان دقت دانش‌آموزان اثر بگذارد. چینش سنتی و روبرویی با تخته، اگرچه برای برخی فعالیت‌ها مناسب است، اما در طولانی‌مدت می‌تواند یکنواخت و





## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



خسته کننده باشد و توجه را کاهش دهد. معلمان خلاق با تغییر دوره‌ای چیدمان کلاس به صورت گروهی، دایره‌ای یا حتی ردیف‌های منحنی، احساس تازگی و تنوع را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. این تغییرات نه تنها از خستگی بصری می‌کاهد، بلکه مشارکت فعال و نگاه مستقیم به معلم و همکلاسی‌ها را نیز تسهیل می‌نماید (رستمی و همکاران، ۱۴۰۱).

کنترل سطح صدا در کلاس ابتدایی، یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های مدیریت محیطی است، زیرا کودکان به طور طبیعی پرجنب‌وجوش هستند. با این حال، ایجاد یک سطح پایه از صدای سفید، مانند صدای ملایم یک پنکه یا موسیقی بی‌کلام آرام، می‌تواند به پوشش صداهای مزاحم کمک کرده و تمرکز را بهبود بخشد. همچنین تعیین زمان‌های مشخص برای گفت‌وگو و زمان‌های سکوت فعال، به کودکان می‌آموزد که چه زمانی باید بر روی کار خود متمرکز شوند. استفاده از تابلوهای اعلانات با محتوای آموزشی و به روز، می‌تواند به جای ایجاد حواس‌پرتی، به عنوان یک منبع مرجع بصری برای تقویت توجه عمل کند. دمای مناسب و تهویه هوای کلاس نیز عاملی کلیدی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود، در حالی که تأثیر مستقیمی بر سطح هوشیاری و خستگی مغز دارد. هوای گرم و راکد، باعث خواب‌آلودگی و کاهش دقت می‌شود، در حالی که جریان هوای خنک و مطبوع، ذهن را هشیار و آماده یادگیری نگه می‌دارد. معلمان باید با نظارت بر این عوامل، شرایط بهینه را برای تمام فصول سال فراهم آورند و در صورت لزوم، پنجره‌ها را برای ورود هوای تازه باز کنند. ایجاد گوشه‌های آرامش در کلاس، مانند کتابخانه کوچک یا منطقه بازی فکری، به کودکان امکان می‌دهد که در زمان‌های استراحت، توجه خود را بازیابی کنند.

علاوه بر عناصر فیزیکی، نظم و ترتیب وسایل شخصی دانش‌آموزان و مواد آموزشی نیز بر ذهنیت آنها اثر می‌گذارد و بی‌نظمی می‌تواند به نوعی بینظمی شناختی منجر شود. تشویق کودکان به مرتب نگه داشتن کیف و میز خود، نه تنها یک مهارت زندگی است، بلکه به آنها کمک می‌کند که ذهن خود را نیز منظم تر کنند. وقتی هر وسیله جای مشخصی دارد، انرژی ذهنی کمتری برای جست‌وجو صرف می‌شود و این انرژی برای فعالیت اصلی یادگیری ذخیره می‌گردد. در نهایت، محیط کلاس باید چنان طراحی شود که خود به عنوان یک معلم خاموش، همواره پیام توجه و دقت را به دانش‌آموز القا کند. هماهنگی میان تمامی این عناصر محیطی، نیازمند نگاه سیستمی و برنامه‌ریزی دقیق از سوی مدیران و معلمان است و نمی‌توان یک عامل را به تنهایی در نظر گرفت. برای مثال، نور مناسب با رنگ دیوار و چیدمان صندلی‌ها باید هماهنگ باشد تا یک تجربه حسی یکپارچه ایجاد شود. انجام ارزیابی دوره‌ای از محیط کلاس با مشارکت خود دانش‌آموزان، می‌تواند دیدگاه‌های تازه‌ای برای بهبود ارائه دهد. در مجموع، سرمایه‌گذاری بر محیط فیزیکی، یکی از کم‌هزینه‌ترین و در عین حال پربازده‌ترین راهبردهای افزایش تمرکز در دوره ابتدایی به شمار می‌رود (نادری و همکاران، ۱۴۰۰).

### استفاده از بازی‌های هدفمند و فعالیت‌های حرکتی

بازی، زبان طبیعی کودکان است و به کارگیری آن در فرآیند آموزش، یکی از کارآمدترین روش‌ها برای جلب و حفظ توجه دانش‌آموزان دوره ابتدایی محسوب می‌شود. زمانی که کودک درگیر یک بازی هدفمند می‌شود، به طور ناخودآگاه تمام حواس خود را بر روی فعالیت متمرکز می‌کند و این تمرکز، حتی از زمان توجه در فعالیت‌های جدی آموزشی نیز فراتر می‌رود. بازی‌های فکری مانند پازل، جدول کلمات، بازی‌های حافظه و حدس‌زنی، به طور مستقیم بر روی تقویت دامنه توجه و حافظه کاری اثر می‌گذارند.



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



این فعالیت‌ها با ایجاد چالش و هیجان مثبت، انگیزه درونی کودک را برای ادامه دادن و غلبه بر مشکل برمی‌انگیزند و او را به تمرکز بیشتر ترغیب می‌کنند. فعالیت‌های حرکتی و جسمانی نیز سهم بزرگی در تنظیم سطح هوشیاری مغز دارند و برای کودکانی که تحرک زیادی دارند، بسیار حیاتی هستند. انجام حرکات ساده مانند کشش، پریدن در جا یا راه رفتن در مسیرهای مشخص در میان فعالیت‌های کلاسی، به تخلیه انرژی اضافی کمک کرده و باعث می‌شود که کودک با ذهنی آرام‌تر به فعالیت اصلی بازگردد. معلمان می‌توانند این حرکات را به گونه‌ای طراحی کنند که با محتوای درسی مرتبط باشند، مانند حرکت در مسیر اعداد یا انجام حرکات نمادین برای حروف الفبا. این تلفیق، نه تنها تمرکز را افزایش می‌دهد، بلکه یادگیری را نیز عینی‌تر و ماندگارتر می‌سازد.

بازی‌های گروهی و مشارکتی، علاوه بر افزایش توجه فردی، مهارت‌های اجتماعی و گوش دادن فعال را نیز در دانش‌آموزان تقویت می‌کنند. در این نوع بازی‌ها، کودک برای موفقیت تیم خود، ناچار است به دقت به صحبت‌های دیگران گوش دهد و نقش خود را به درستی ایفا کند، که این خود تمرینی عالی برای توجه پایدار است. اجرای نمایشنامه‌های کوتاه، مسابقات علمی گروهی و ساخت کاردستی جمعی، نمونه‌هایی از این فعالیت‌ها هستند که می‌توانند تمرکز را به طور طبیعی افزایش دهند. نظارت معلم بر فرآیند بازی و ارائه بازخوردهای فوری، به کودکان کمک می‌کند که بفهمند در چه لحظاتی توجه خود را از دست داده‌اند. استفاده از ابزارهای دیداری و شنیداری درون بازی‌ها، مانند فلش‌کارت‌های رنگی، تصاویر جذاب و صداهای متنوع، جذابیت فعالیت را چند برابر کرده و گیرایی آن را افزایش می‌دهد. کودکان به طور غریزی به سمت محرک‌های جدید و رنگارنگ کشیده می‌شوند و معلم می‌تواند از این ویژگی برای هدایت توجه آنها به مفاهیم آموزشی بهره برد. طراحی مسابقات زمان‌دار با پاداش‌های کوچک، حس رقابت سالم را برمی‌انگیزد و دانش‌آموز را وادار می‌کند که برای کسب نتیجه بهتر، دقت خود را حداکثر کند. با این حال، باید تعادل رعایت شود تا هیجان بازی بر هدف اصلی آموزشی غلبه نکند و به حواس‌پرتی منجر نشود (دیاموند و همکاران، ۲۰۱۱).

تکرار و تنوع در بازی‌ها، دو اصل کلیدی برای حفظ اثربخشی این راهبرد در طول سال تحصیلی هستند، زیرا تکرار بیش از حد یک بازی، آن را از جذابیت می‌اندازد. معلمان باید بانکی از بازی‌های متنوع با اهداف آموزشی مختلف داشته باشند و با توجه به روحیه و نیاز روز کلاس، مناسب‌ترین را انتخاب کنند. ثبت واکنش‌های دانش‌آموزان به بازی‌های مختلف، به معلم کمک می‌کند تا الگوی توجه هر کودک را بشناسد و برای او برنامه ریزی کند. در نهایت، بازی نباید صرفاً به عنوان یک عامل تشویقی یا تفریحی دیده شود، بلکه باید به عنوان یک روش جدی و علمی برای پرورش مهارت توجه در نظر گرفته شود. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که کلاس‌هایی که به طور منظم از بازی‌های هدفمند استفاده می‌کنند، نه تنها سطح توجه بالاتری دارند، بلکه نرخ یادگیری مفاهیم دشوار نیز در آنها بیشتر است. کودکانی که در محیط بازی پرورش می‌یابند، خلاقیت و انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری از خود نشان می‌دهند و بهتر می‌توانند اطلاعات را سازماندهی کنند. بنابراین، جای دادن بازی در برنامه روزانه کلاس، یک ضرورت آموزشی است، نه یک گزینه لوکس. با این رویکرد، کلاس درس به کارگاهی پویا تبدیل می‌شود که در آن تمرکز و شادی در کنار هم، زمینه را برای یک یادگیری عمیق و پایدار فراهم می‌آورند.

مدیریت زمان و ایجاد ریتم مناسب در طول جلسه درس



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی- روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



مدیریت زمان در کلاس ابتدایی، فراتر از یک برنامه ریز ساده است و به عنوان یک راهبرد اساسی برای تنظیم چرخه توجه و خستگی دانش آموزان عمل می کند. مغز کودک، به ویژه در سال های اول دبستان، توانایی حفظ تمرکز بر روی یک فعالیت یکنواخت را برای مدت طولانی ندارد و این ظرفیت معمولاً بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تخمین زده می شود. بنابراین، تقسیم زمان کلاس به دوره های کوتاه و متنوع، یکی از اصول اولیه افزایش توجه است که معلمان باید آن را به دقت رعایت کنند. یک جلسه ۴۵ دقیقه ای که به سه بخش ۱۵ دقیقه ای با فعالیت های متفاوت تقسیم شود، بسیار مؤثرتر از یک تدریس پیوسته و یکنواخت خواهد بود. ایجاد ریتم منظم در جریان کلاس، شامل تناوب بین فعالیت های نشسته و ایستاده، کار انفرادی و گروهی، و گوش دادن و انجام دادن، به مغز فرصت استراحت و بازیابی می دهد. این تغییرات ریتمیک، از خستگی ذهنی جلوگیری کرده و با ایجاد شگفتی و تنوع، سطح برانگیختگی دانش آموزان را در حد مطلوب نگه می دارد. به عنوان مثال، پس از ۱۵ دقیقه توضیح معلم، می توان یک فعالیت عملی ۱۰ دقیقه ای طراحی کرد و سپس با یک بازی کوتاه، مجدداً انرژی کلاس را افزایش داد. این چرخه، نه تنها توجه را حفظ می کند، بلکه به دانش آموزان می آموزد که چگونه زمان خود را برای فعالیت های مختلف مدیریت کنند (قاسم پور و همکاران، ۱۴۰۰).

استفاده از تکنیک های زمان سنجی، مانند استفاده از ساعت شنی یا تایمر، به کودکان کمک می کند تا مفهوم زمان را به صورت عینی درک کرده و برای انجام وظایف خود برنامه داشته باشند. وقتی دانش آموز بداند که فقط ۵ دقیقه فرصت دارد تا یک تمرین را تمام کند، با انگیزه و دقت بیشتری عمل می کند و از اتلاف وقت خودداری می نماید. این روش، حس مسئولیت پذیری و خودتنظیمی را در کودکان پرورش می دهد و آنها را برای مدیریت زمان در آینده آماده می سازد. معلم باید زمان های آغاز و پایان هر بخش را به طور شفاف اعلام کند و به پایبندی به آنها توجه داشته باشد. در نظر گرفتن زمان های استراحت فعال و ذهنی در میان فعالیت های آموزشی، به مغز فرصت هضم و پردازش اطلاعات را می دهد و از انباشتگی و سردرگمی جلوگیری می کند. این استراحت ها می توانند به شکل چند دقیقه نگاه کردن به بیرون از پنجره، بستن چشم ها و تنفس عمیق، یا انجام یک حرکت کششی ساده باشند. چنین وقفه هایی، نه تنها وقت تلف کننده نیستند، بلکه بازدهی کلی یادگیری را به طور قابل توجهی افزایش می دهند. معلمان آگاه، این زمان های مکث را به عنوان بخشی از برنامه درسی خود طراحی می کنند و به دانش آموزان اجازه نمی دهند که آنها را به حاشیه رانی یا بازی بی هدف تبدیل کنند.

هماهنگی زمان کلاس با ساعت بیولوژیکی کودکان نیز عاملی مهم است، زیرا سطح انرژی و تمرکز آنها در ساعات مختلف روز تغییر می کند. معمولاً ساعات اولیه صبح، بهترین زمان برای آموزش مفاهیم جدید و دشوار است، در حالی که بعد از ظهرها، زمان مناسب تری برای فعالیت های تکراری و خلاقانه به شمار می رود. برنامه ریزی درسی باید با این تغییرات طبیعی هماهنگ شود تا بیشترین بهره وری از توانایی های توجه دانش آموزان حاصل گردد. معلمان با مشاهده دقیق رفتار کلاس، می توانند زمان های اوج و افول تمرکز را شناسایی کرده و فعالیت ها را متناسب با آن تنظیم کنند. در نهایت، مدیریت زمان به معنی عجله و گذر سریع از مطالب نیست، بلکه به معنای استفاده هوشمندانه و هدفمند از هر دقیقه کلاس است تا بیشترین یادگیری با کمترین خستگی حاصل شود. ایجاد یک ریتم ثابت و قابل پیش بینی، به کودکان احساس امنیت می دهد و اضطراب ناشی از ندانستن برنامه بعدی را کاهش می دهد. با این حال، این ریتم نباید به یکنواختی مطلق بینجامد و باید جا برای انعطاف پذیری در مواقع ضروری وجود





داشته باشد. در مجموع، مدیریت زمان، هنری است که با تجربه و شناخت از نیازهای دانش آموزان، به یکی از مؤثرترین ابزارهای افزایش تمرکز در کلاس ابتدایی تبدیل می شود (مرادی و همکاران، ۱۳۹۸).

### تکنیک های شناختی و تمرین های ذهنی برای پرورش توجه

پرورش مهارت توجه، تنها به عوامل محیطی و مدیریتی محدود نمی شود و نیازمند آموزش مستقیم و هدفمند به خود دانش آموزان از طریق تکنیک های شناختی است. یکی از این تکنیک ها، آموزش ذهن آگاهی یا حضور در لحظه است که با تمرین های ساده تنفسی و حسی، به کودکان کمک می کند تا متوجه پرت شدن توجه خود شوند و آن را به موضوع مورد نظر بازگردانند. این تمرین ها، که می توانند به صورت روزانه و فقط به مدت چند دقیقه انجام شوند، قدرت نظارت بر خود و خودآگاهی را در دانش آموزان افزایش می دهند. با گذشت زمان، کودکان یاد می گیرند که بدون دخالت معلم، حواس خود را مدیریت کرده و در مواجهه با عوامل حواس پرتی، مقاوم تر شوند. تمرین های حافظه کاری، مانند به خاطر سپردن دنباله ای از اعداد یا تصاویر و تکرار آنها، به طور مستقیم بر روی ظرفیت توجه و پردازش اطلاعات تأثیر می گذارند. این فعالیت ها، که به شکل بازی نیز قابل ارائه هستند، اتصالات عصبی مرتبط با توجه پایدار را تقویت کرده و به مغز می آموزند که با اطلاعات بیشتری به طور همزمان درگیر شود. معلمان می توانند در ابتدای هر جلسه، یک تمرین کوتاه حافظه را به عنوان گرم کردن ذهنی انجام دهند و به تدریج سطح دشواری آن را افزایش دهند. انجام منظم این تمرینات، نتایج مثبتی در بهبود تمرکز طولانی مدت دانش آموزان نشان داده است.

تکنیک تجسم و تصویرسازی ذهنی نیز ابزاری قدرتمند برای افزایش توجه است که در آن از دانش آموز خواسته می شود تا مفاهیم درسی را به صورت یک تصویر یا صحنه در ذهن خود مجسم کند. این فرآیند، نیازمند تمرکز عمیق و درگیر شدن تمام حواس است و به تثبیت یادگیری در حافظه بلندمدت کمک شایانی می کند. به عنوان مثال، هنگام تدریس داستان یا مفاهیم علمی، معلم می تواند از کودکان بخواهد که چشمان خود را ببندند و صحنه را در ذهن خود ببینند. این کار نه تنها توجه آنها را جلب می کند، بلکه درک مطلب را نیز عمیق تر می سازد. آموزش مهارت گوش دادن فعال، یکی دیگر از جنبه های مهم پرورش شناختی توجه است که به کودکان می آموزد چگونه به صحبت های معلم و همکلاسی ها با دقت کامل گوش دهند. این مهارت شامل تکنیک هایی مانند نگاه کردن به گوینده، پرهیز از قطع کردن کلام، و خلاصه سازی ذهنی مطالب شنیده شده است. معلم می تواند با طرح سؤالات پس از توضیحات، میزان دقت گوش دادن دانش آموزان را بسنجد و آنها را به تمرین بیشتر تشویق کند. ایجاد فضایی که در آن همه احساس کنند صدایشان شنیده می شود، انگیزه توجه به دیگران را نیز افزایش می دهد (زیلازو و همکاران، ۲۰۱۶).

استفاده از تکنیک های خودگفتاری مثبت نیز به کودکان کمک می کند تا در هنگام مواجهه با یک مسئله یا فعالیت دشوار، تمرکز خود را حفظ کرده و تسلیم نشوند. عبارات تشویقی مانند «من می توانم این کار را انجام دهم» یا «فقط باید کمی دقت کنم»، به عنوان یک راهنمای درونی، ذهن را از افکار منفی و حواس پرتی دور می کند. معلمان می توانند این جملات را به دانش آموزان آموزش دهند و از آنها بخواهند که در مواقع نیاز، آنها را به زبان بیاورند. این تکنیک، به ویژه برای دانش آموزان مضطرب و کم اعتماد به نفس، بسیار کارساز و توانمندساز است. ترکیب این تکنیک های شناختی با فعالیت های روزمره کلاس، نیازمند صبر و تکرار مداوم است، زیرا تغییر در الگوهای ذهنی یک شبه رخ نمی دهد. با این حال، سرمایه گذاری بر روی این راهبردها،





## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین

دانش آموزانی را پرورش می دهد که نه تنها در کلاس درس، بلکه در تمام جنبه های زندگی، از توانایی تمرکز و مدیریت شناختی برخوردارند. این رویکرد، هدف غایی تعلیم و تربیت، یعنی تربیت انسان های آگاه و خودگردان را تحقق می بخشد. در نهایت، معلم با ایفای نقش یک مربی شناختی، به دانش آموزان کمک می کند تا بر ذهن خود مسلط شوند و از پتانسیل کامل یادگیری خود بهره ببرند.

### نقش بازخورد، تشویق و انگیزه سازی در حفظ توجه

انگیزه، موتور محرک توجه است و بدون وجود آن، حتی بهترین راهبردهای آموزشی نیز نمی توانند تمرکز دانش آموز را برای مدت طولانی حفظ کنند. کودکان دوره ابتدایی به شدت از بازخوردهای مثبت و تشویق های کلامی و عملی تأثیر می پذیرند و این پاداش ها، به عنوان سیگنال های قوی برای ادامه رفتار متمرکز عمل می کنند. وقتی دانش آموزی متوجه شود که معلم تلاش او برای دقت کردن را می بیند و تحسین می کند، انگیزه درونی او برای تکرار این رفتار چند برابر می شود. بنابراین، ارائه بازخوردهای به موقع، مشخص و صادقانه، یکی از مؤثرترین ابزارهای معلم برای تقویت توجه در کلاس است. بازخورد مؤثر، تنها به گفتن عبارت «آفرین» خلاصه نمی شود، بلکه باید دقیق و رفتاری باشد تا کودک بفهمد دقیقاً به خاطر چه کاری تشویق شده است. به عنوان مثال، گفتن «من دیدم که چقدر دقت کردی به من نگاه کنی وقتی داشتم توضیح می دادم» بسیار گویاتر از یک تشویق کلی است. این نوع بازخورد، آگاهی دانش آموز را نسبت به رفتارهای درست افزایش داده و به او می آموزد که توجه، یک رفتار ارزشمند و قابل مشاهده است. همچنین بازخوردهای اصلاحی باید با لحنی محبت آمیز و سازنده ارائه شوند تا باعث دلسردی نشوند و حس تلاش مجدد را در کودک ایجاد کنند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۷).

سیستم های تشویقی متنوع، مانند جدول ستاره ها، امتیازهای فردی و گروهی، یا پاداش های کوچک ملموس، می توانند به عنوان محرک های بیرونی برای افزایش تمرکز عمل کنند. با این حال، باید مراقب بود که این پاداش ها به هدف اصلی تبدیل نشوند و جای یادگیری را نگیرند؛ بلکه باید به تدریج جای خود را به انگیزه های درونی مانند لذت از فهمیدن و حس موفقیت بدهند. بهترین راه، ترکیب تشویق های بیرونی با فرصت هایی برای کشف و تجربه موفقیت شخصی است، تا کودک به مرور وابستگی به پاداش خارجی را کاهش دهد. ایجاد مسابقات منصفانه که در آن همه شانس موفقیت داشته باشند، به حفظ انگیزه جمعی کمک می کند. ارتباط عاطفی گرم و صمیمی میان معلم و دانش آموز، خود بزرگترین انگیزه برای توجه و مشارکت فعال کودک در کلاس به شمار می رود. کودکانی که احساس کنند معلم به آنها اهمیت می دهد و برایشان ارزش قائل است، با دقت بیشتری به حرف های او گوش می دهند و تلاش می کنند تا نظر مساعد او را جلب کنند. ایجاد فضای امنی که در آن خطا کردن مجاز باشد و به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری دیده شود، اضطراب را کاهش داده و جسارت برای تمرکز را افزایش می دهد. یک لبخند، یک نگاه محبت آمیز یا یک جمله شخصی، می تواند معجزه های در میزان توجه یک کودک خاص ایجاد کند (مرادی و همکاران، ۱۳۹۸).

تعیین اهداف کوچک و دست یافتنی در طول جلسه درس، به دانش آموزان کمک می کند که پیشرفت خود را ببینند و برای رسیدن به آن انگیزه داشته باشند. وقتی کودک بداند که اگر تا ۱۰ دقیقه آینده تمرکز کند، می تواند یک مسئله را حل کند یا یک کاردستی را تمام کند، توجه خود را راحت تر مدیریت می کند. این اهداف باید به صورت شفاف و قابل درک برای کودکان بیان



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین

شوند و پس از تحقق، حتماً مورد بازخورد و تأیید قرار گیرند. موفقیت‌های کوچک روزانه، پله‌هایی هستند که اعتماد به نفس کودک را برای مواجهه با چالش‌های بزرگتر تقویت می‌کنند. در نهایت، معلم باید به عنوان یک الگوی تمام‌وقت توجه و دقت در کلاس حضور داشته باشد و نشان دهد که خودش نیز به حرف‌های دانش‌آموزان با دقت گوش می‌دهد. این رفتار الگویی، به طور غیرمستقیم به کودکان می‌آموزد که توجه، یک ارزش اجتماعی و انسانی است که باید در تعاملات روزمره رعایت شود. ترکیب بازخورد مؤثر، انگیزه‌سازی هدفمند و رابطه عاطفی مثبت، یک چرخه فضیلت‌آمیز ایجاد می‌کند که در آن توجه، تشویق و موفقیت، یکدیگر را تقویت می‌کنند. بدین ترتیب، کلاس درس به محیطی تبدیل می‌شود که در آن هر دانش‌آموزی برای تلاش در جهت حفظ تمرکز، ارزش و پاداش دریافت می‌کند.

### نتیجه‌گیری

بررسی راهبردهای افزایش تمرکز و توجه در کلاس درس ابتدایی نشان می‌دهد که این موضوع، یک مسئله چندوجهی و نیازمند رویکردی جامع و سیستماتیک است. هیچ راهکار واحدی به تنهایی نمی‌تواند مشکل حواس‌پرتی دانش‌آموزان را حل کند و موفقیت در این زمینه، حاصل تعامل هماهنگ عوامل محیطی، شناختی، مدیریتی و انگیزشی است. معلم به عنوان محور اصلی این فرآیند، باید با شناخت عمیق از ویژگی‌های رشدی کودکان، بتواند ترکیب مناسبی از این راهبردها را برای کلاس خود طراحی کند. محیط فیزیکی کلاس، نخستین عاملی است که با ایجاد آرامش و نظم، بستر را برای ظهور توجه آماده می‌سازد و نباید از تأثیر ظریف و پایدار آن غافل شد. بازی‌های هدفمند و فعالیت‌های حرکتی، به عنوان زبان مشترک کودکان، می‌توانند تمرین توجه را از یک وظیفه اجباری به یک تجربه لذت‌بخش و داوطلبانه تبدیل کنند و این تغییر نگرش، اثرات عمیقی بر ماندگاری یادگیری دارد. مدیریت زمان و ایجاد ریتم مناسب، با در نظر گرفتن ظرفیت محدود توجه کودکان، از خستگی و یکنواختی جلوگیری کرده و به مغز فرصت بازیابی و پردازش اطلاعات را می‌دهد. تکنیک‌های شناختی نیز با توانمندسازی خود دانش‌آموزان برای نظارت بر فرآیندهای ذهنی‌شان، پایداری توجه را از وابستگی به محرک‌های بیرونی رها می‌سازند. در نهایت، انگیزه و بازخورد مثبت، به عنوان نیروی محرکه این چرخه، تلاش کودک را جهت‌دهی کرده و او را برای ادامه مسیر توجه تشویق می‌کنند.

نتایج این بررسی نشان می‌دهد که سرمایه‌گذاری بر روی این راهبردها، نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی فوری منجر می‌شود، بلکه پایه‌های یک سبک یادگیری مؤثر و خودگردان را در دانش‌آموزان بنا می‌نهد. کودکانی که در محیطی پر از توجه و دقت پرورش می‌یابند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و غیرتحصیلی آینده، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، افزایش تمرکز در کلاس ابتدایی را نباید صرفاً یک هدف آموزشی کوتاه‌مدت، بلکه یک هدف تربیتی بلندمدت در نظر گرفت که به سلامت ذهنی و موفقیت اجتماعی دانش‌آموزان می‌انجامد. معلمان با بهره‌گیری از این راهبردها، در واقع به دانش‌آموزان خود، مهم‌ترین مهارت قرن بیست و یکم، یعنی مهارت مدیریت توجه را هدیه می‌دهند. پیاده‌سازی عملی این راهبردها، نیازمند آموزش ضمن خدمت معلمان و فراهم کردن امکانات و منابع لازم در مدارس ابتدایی است. نظام آموزشی باید با برگزاری کارگاه‌های تخصصی، معلمان را با جدیدترین یافته‌های علوم شناختی و روان‌شناسی تربیتی در این حوزه آشنا کند. همچنین، ایجاد



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی- روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



یک شبکه ارتباطی میان معلمان برای تبادل تجربیات موفق، می تواند به غنی تر شدن بانک راهبردهای عملی کمک شایانی کند. در کنار آن، مشارکت اولیا در خانه برای تداوم این تمرین ها، اثربخشی راهبردهای کلاسی را به طور چشمگیری افزایش خواهد داد.

با وجود اهمیت فراوان این موضوع، همچنان شکاف عمیقی بین دانش نظری و عمل در کلاس های درس بسیاری از مدارس ابتدایی مشاهده می شود. بسیاری از معلمان، یا با این راهبردها آشنا نیستند، یا به دلیل حجم بالای محتوای درسی، فرصت کافی برای پیاده سازی آنها را ندارند. این مسئله، ضرورت بازنگری در برنامه های درسی و کاستن از حجم مطالب نظری را به منظور ایجاد زمان برای پرورش مهارت های بنیادی مانند توجه، دوجندان می سازد. آموزش و پرورش باید با تدوین دستورالعمل های عملی و کاربردی، گامی مؤثر در جهت عملیاتی سازی این یافته ها بردارد. در پایان، باید اذعان کرد که افزایش تمرکز و توجه، یک سفر تدریجی و پرفرازونشیب است که به صبر، خلاقیت و عشق معلم به حرفه خود نیاز دارد. هیچ نسخه جادویی برای همه کلاس ها و همه دانش آموزان وجود ندارد و معلم باید با آزمون و خطای هوشمندانه، ترکیب راهبردهای منحصربه فردی را برای گروه خود بیابد. با این حال، امیدواری به اثربخشی این تلاش ها، از مشاهده پیشرفت های کوچک و بزرگ در رفتار و عملکرد دانش آموزان حاصل می شود. در نهایت، ارزشمندترین سرمایه هر جامعه، انسان های توجه گر و اندیشمند آن هستند و مدرسه، نخستین گاه پرورش این سرمایه های گرانبها به شمار می رود.

### منابع

- حسینی، سید علی، و کریمی، فاطمه. (۱۳۹۹). تأثیر بازی های شناختی بر افزایش دامنه توجه دانش آموزان پایه دوم ابتدایی. فصلنامه روان شناسی شناختی، ۸(۳)، ۴۵-۵۸. <https://www.magiran.com/paper/2187670>
- رستمی، رضا، و محمدی، زهرا. (۱۴۰۱). تأثیر نور و چیدمان کلاس بر میزان توجه دانش آموزان ابتدایی: یک مطالعه شبه تجربی. مجله مطالعات برنامه درسی، ۱۷(۶۶)، ۱۱۲-۱۲۹. <https://www.sid.ir/paper/1023456>
- قاسم پور، مهناز، و عزیزی، یوسف. (۱۴۰۰). نقش بازخوردهای توصیفی بر انگیزه و توجه دانش آموزان در فرآیند یادگیری. فصلنامه نوآوری های آموزشی، ۲۰(۷۹)، ۸۵-۱۰۲.
- مرادی، علیرضا، و جعفری، ناصر. (۱۳۹۸). اثربخشی تمرین های ذهن آگاهی بر توجه پایدار و کنترل تکانه در دانش آموزان دبستانی. مجله روان شناسی مدرسه، ۸(۴)، ۲۳-۴۱.
- نادری، عزت الله، و سیف نراقی، مریم. (۱۴۰۰). تأثیر روش تدریس چندحسی بر میزان تمرکز و یادگیری مفاهیم علمی در دوره ابتدایی. فصلنامه تعلیم و تربیت، ۳۷(۲)، ۱۵۹-۱۷۸. <https://www.sid.ir/paper/1087654>
- یعقوبی، حمید، و مهدوی راد، زینب. (۱۳۹۷). طراحی و اعتباریابی بسته آموزشی توجه محور و بررسی اثربخشی آن بر کاهش حواس پرتی دانش آموزان. دوفصلنامه پژوهش های برنامه درسی، ۸(۱۶)، ۱-۲۰.

<https://www.magiran.com/paper/2054321>



## همایش بین المللی تحولات نوین در علوم تربیتی روانشناسی و آموزش و پرورش

2  
دومین



- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2015). *Educating the human brain*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10019-000>
- Rimm-Kaufman, S. E., & Hulleman, C. S. (2015). SEL in elementary school settings: Identifying mechanisms that matter. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 151–166). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Social-and-Emotional-Learning/Durlak-Domitrovich-Weissberg-Gullotta/9781462520152>
- Zelazo, P. D., Blair, C. B., & Willoughby, M. T. (2016). *Executive function: Implications for education* (NCER 2017-2000). National Center for Education Research, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education. <https://ies.ed.gov/ncer/pubs/20172000/pdf/20172000.pdf>