



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

استراتژی‌های مؤثر مدیریت توجه برای تسهیل یادگیری دانش‌آموزان

سیما جلالی نژاد^۱، پگاه قربانی منعم^۲، ساره منسوبی حسینی^۳

۱- دکترای تخصصی مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام

jalalinejad91@gmail.com

چکیده

در دهه‌های اخیر، مفهوم مدیریت توجه به عنوان یک عامل اساسی در فرآیند یادگیری و توسعه دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. افزایش توجه دانش‌آموزان به محتوای آموزشی و ارتقاء فرآیند یادگیری از اهمیت بسزایی برخوردار است. در این متن، به بررسی استراتژی‌های مؤثر مدیریت توجه می‌پردازیم که می‌تواند به تسهیل یادگیری دانش‌آموزان و افزایش کیفیت آموزش و پرورش کمک نماید. توجه به مسائل مربوط به مدیریت توجه دانش‌آموزان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. با گسترش فناوری و افزایش تنوع محتوای آموزشی، دانش‌آموزان با چالش‌های زیادی در حفظ توجه و تمرکز خود در فرآیند یادگیری مواجه هستند. بررسی عوامل مؤثر در مدیریت توجه و ارائه راهکارهایی برای بهبود این موضوع از اهمیت اساسی برخوردار است. این مقاله به بررسی راهکارها و استراتژی‌های مدیریت توجه در محیط آموزشی می‌پردازد. با ترکیب رویکردهای نظری و پژوهش‌های علمی، تلاش می‌شود تا روش‌ها و استراتژی‌های مؤثر برای افزایش توجه دانش‌آموزان مشخص گردد. نقش ابزارهای فناوری اطلاعات، روش‌های تدریس نوآورانه، و فعالیت‌های تربیتی در ارتقاء توجه و تمرکز دانش‌آموزان مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. در نهایت، پیشنهادها و توصیه‌هایی برای مدیران آموزشی و اساتید ارائه می‌شود تا بتوانند با بهره‌گیری از استراتژی‌های مدیریت توجه، فرآیند یادگیری را برای دانش‌آموزان بهبود بخشند.

کلمات کلیدی: عدم تمرکز حواس، دانش‌آموزان، تمرکز، کلاس درس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

جو مدرسه یکی از عوامل مهمی است که بر میزان تمرکز و توجه دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری تأثیر می‌گذارد. جو مدرسه شامل عوامل مختلفی مانند فضای فیزیکی مدرسه، روابط بین دانش‌آموزان و معلمان، نظم و انضباط مدرسه، و انتظارات معلمان از دانش‌آموزان است. تمرکز و توجه از جمله عوامل مهم در یادگیری هستند. دانش‌آموزانی که می‌توانند به خوبی تمرکز و توجه کنند، می‌توانند مطالب را بهتر یاد بگیرند و در آزمون‌ها نمرات بالاتری کسب کنند (مهنا و همکاران، ۱۳۹۸).

جو مدرسه می‌تواند بر میزان تمرکز و توجه دانش‌آموزان تأثیر مثبت یا منفی داشته باشد. جو مدرسه‌ای که آرام، منظم، و حمایت‌کننده باشد، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا تمرکز و توجه خود را حفظ کنند. در مقابل، جو مدرسه‌ای که شلوغ، نامنظم، و استرس‌زا باشد، می‌تواند تمرکز و توجه دانش‌آموزان را کاهش دهد. تمرکز و توجه نقش مهمی در یادگیری دارند. دانش‌آموزانی که می‌توانند به خوبی تمرکز و توجه کنند، می‌توانند مطالب را بهتر یاد بگیرند و در آزمون‌ها نمرات بالاتری کسب کنند. جو مدرسه می‌تواند بر میزان تمرکز و توجه دانش‌آموزان تأثیر زیادی داشته باشد. بنابراین، ایجاد جو مدرسه‌ای که به تمرکز و توجه دانش‌آموزان کمک کند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (بشیری، ۱۴۰۰).

عدم تمرکز حواس بخشی از زندگی روزمره است. برخی از نمونه‌های رایج عبارتند از دریافت پیام متنی در حین رانندگی، اعلان فیس‌بوک که در فید خبری فرد هنگام تایپ گزارش ظاهر می‌شود، یا دعوت به دیدن آخرین فیلم سینمایی، در صورت وجود کارهایی که باید انجام شود. اگرچه ممکن است تمرکز بر روی چنین حواس‌پرتی‌ها دشوار به نظر برسد، اما افراد از استراتژی‌های مختلفی برای کمک به انجام وظیفه یا کاهش حواس‌پرتی استفاده می‌کنند. یک استراتژی رایج در محل کار این است که به سادگی به یک فضای کاری متفاوت بروید تا از عدم تمرکز حواس جلوگیری شود (Leung, 2015).

عدم تمرکز حواس دانش‌آموزان در کلاس یک مشکل رایج است که می‌تواند یادگیری و عملکرد تحصیلی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. طبق مطالعه ای که توسط (Beland & Murphy, 2016) انجام شده است، عدم تمرکز حواس می‌تواند تجربه جریان یادگیری، عملکرد یادگیری و ارتباط بین آنها را کاهش دهد. مطالعه دیگری که در *Frontiers in Psychology* منتشر شده است، نشان می‌دهد که افراد مسن‌تر می‌توانند از اطلاعات حواس‌پرت کننده ضعیف بهره ببرند، در صورتی که این اطلاعات با انجام کارهای بعدی همخوانی داشته باشد. سومین مطالعه منتشر شده در دانشگاه ایالتی سن خوزه به این موضوع می‌پردازد که چگونه عدم تمرکز حواس می‌تواند بر عملکرد شغلی، رفتار و سلامت تأثیر منفی بگذارد. در نهایت، یک مرور ادبیات منتشر شده (Dontre, 2021)، تأثیرات سه شکل فناوری را بر حواس‌پرتی دانش‌آموزان مورد بحث قرار می‌دهد: لپ‌تاپ، تلفن‌های هوشمند و استفاده از رسانه‌های اجتماعی. در واقع عدم تمرکز حواس یک چالش رایج برای بسیاری از معلمان است. بسته به گروه سنی، محیط یادگیری و نیازهای فردی دانش‌آموزان، راهبردهای مختلفی برای کنترل عدم تمرکز حواس دانش‌آموزان در کلاس وجود دارد.

جو مدرسه یکی از عوامل مهمی است که بر میزان تمرکز و توجه دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری تأثیر می‌گذارد. جو مدرسه‌ای که آرام، منظم، و حمایت‌کننده باشد، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا تمرکز و توجه خود را حفظ کنند. در مقابل، جو مدرسه‌ای که شلوغ، نامنظم، و استرس‌زا باشد، می‌تواند تمرکز و توجه دانش‌آموزان را کاهش دهد (بشیری، ۱۴۰۰).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

علل و انواع احتمالی عدم تمرکز حواس در کلاس

صحبت کردن شاید یکی از رایج ترین عدم تمرکز حواس در کلاس درس باشد. دانش آموزان ممکن است با همکلاسی های خود گفتگو کنند و کار خود و/یا دیگران را مختل کنند، به ویژه زمانی که معلم درس ها یا دستورالعمل هایی می دهد. وقتی دانش آموزی دیر به کلاس می آید، حواس همه را در کلاس پرت می کند و مزاحم می شود. با فناوری جدید تلفن های همراه و لپ تاپ، دانش آموزان می توانند کل درس ها را از دست بدهند. آنها همچنین ممکن است از رسانه های اجتماعی، پیام های متنی یا سایر پلت فرم های آنلاین برای برقراری ارتباط با همسالان خود یا دسترسی به سرگرمی در طول کلاس استفاده کنند. دانش آموزانی که مواد، کتاب یا تکالیف لازم را برای کلاس ندارند، ممکن است وقت خود را در جستجوی آنها یا قرض گرفتن آنها از دیگران تلف کنند. آنها همچنین ممکن است در پیگیری درس یا شرکت در فعالیت ها مشکل داشته باشند. خوردن یا جویدن آدامس در کلاس ممکن است صدا، آشفتگی یا بویی ایجاد کند که می تواند حواس دیگر دانش آموزان یا معلم را پرت کند. همچنین ممکن است نشان دهنده عدم احترام به محیط یادگیری باشد. محرک های دیگر: دانش آموزان ممکن است توسط محرک های دیگر در کلاس مانند صداها، حرکات، تزئینات یا پنجره ها پرت شوند. آنها ممکن است به نظر درگیر محتوا یا درس نباشند. (Young, 2014)

عدم تمرکز حواس یک چالش رایج برای بسیاری از معلمان است. بسته به گروه سنی، محیط یادگیری و نیازهای فردی دانش آموزان، راهبردهای مختلفی برای کنترل عدم تمرکز حواس دانش آموزان در کلاس وجود دارد. در اینجا چند استراتژی ممکن بر اساس نتایج جستجو وجود دارد:

- کاهش حواس پرتی های بصری در اتاق مانند تصاویر روی دیوار، موبایل یا اشیاء آویزان. از رنگ های متضاد برای افزایش تمرکز بصری استفاده کنید.
- با کاهش محرک های بصری غیر ضروری، کاربرگ ها را اصلاح کنید. هر بار فقط یک کار یا تکلیف ارائه دهید.
- از صندلی های ترجیحی برای دانش آموزانی که به راحتی حواسشان پرت می شود، نزدیک جلوی کلاس یا دور از پنجره ها و درها استفاده کنید.
- به جای نور فلورسنت از نور خورشید یا لامپ های طبیعی استفاده کنید.
- برای بلوک های زمانی در کلاس درس، با روال ها و جابجایی های قابل پیش بینی برنامه ریزی کنید.
- برای سبک های مختلف یادگیری، آموزش های جذابی را برنامه ریزی کنید که مرتبط، چالش برانگیز و متنوع باشد.
- از بررسی های مکرر برای درک، بازخورد و تمجید استفاده کنید تا دانش آموزان را با انگیزه و در انجام کار حفظ کنید.
- به دانش آموزان مهارت های خودتنظیمی مانند تعیین اهداف، نظارت بر پیشرفت و پاداش دادن به خود را آموزش دهید.
- قوانین و انتظارات روشنی را برای رفتار و پیامدهای رفتار نادرست ایجاد کنید.
- برای رفتار خوب و پیشرفت تحصیلی از تقویت و شناخت مثبت استفاده کنید.
- فرصت هایی را برای انتخاب و صدای دانش آموزان در فعالیت های یادگیری آنها فراهم کنید.
- استراحت های حرکتی، فعالیت بدنی و بازی ها را برای کمک به دانش آموزان در آزادسازی انرژی و تمرکز مجدد بگنجانید.
- برای دانش آموزانی که نیاز به کار در سکوت یا با موسیقی آرامش بخش دارند، فضاهای آرام یا هدفون فراهم کنید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- دسترسی به لوازم ضروری مدرسه را فراهم کنید و به دانش آموزان کمک کنید تا مطالب و تکالیف خود را سازماندهی کنند.
- با والدین و سایر متخصصان ارتباط برقرار کنید تا هر گونه مسائل یا نیازهای اساسی را که ممکن است باعث عدم تمرکز حواس برای برخی دانش آموزان شود شناسایی کنید.

عوامل عدم تمرکز حواس مطالعه همه جا هستند. عدم تمرکز حواس مطالعه می تواند منجر به درک ضعیف مفاهیمی شود که دانش آموزان یاد می گیرند. با گذشت زمان، این مساله می تواند منجر به کسب نمرات پایین تر و احساس ناامیدی شود. "در حین مطالعه به راحتی حواسم پرت می شود!" این جمله معمولاً توسط والدین به عنوان دلیلی برای کامل نشدن تکالیف شنیده می شود. برای پایان دادن به این مبارزه تکلیف و دستیابی به یادگیری مؤثر، دانش آموزان باید در محیطی باشند که بتوانند بر مطالعه خود تمرکز کنند.

پرهیز از حواس پرتی در حین مطالعه

حواس پرتی مطالعه می تواند درونی یا بیرونی باشد. حواس پرتی مطالعه داخلی شامل نیازهای فیزیولوژیکی و افکار عاطفی است. حواس پرتی بیرونی مطالعه شامل فناوری و افراد می شود. فرزند شما باید بتواند روی تکالیف خود تمرکز کند تا آنچه را که در حال یادگیری است کامل کند و بفهمد. با اطمینان از اینکه فرزندتان در حین مطالعه از حواس پرتی اجتناب می کند، او را برای موفقیت آماده می کنید.

عوامل حواس پرتی را به حداقل برسانید

گاهی اوقات تکالیف و زمان مطالعه می تواند درست در میانه فعالیت های دیگر اعضای خانواده باشد. روش هایی وجود دارد که دانش آموزان می توانند هنگام انجام تکالیف یا مطالعه در یک منطقه پر رفت و آمد مانند آشپزخانه یا اتاق خانواده، تمرکز کنند و از پرت شدن حواس خود جلوگیری کنند؛ مطمئن شوید که آن اتاق حداقل قابل تمرکز باشد. کمی موسیقی کلاسیک بنوازید و اجرای هر بازی را در آن اتاق به حداقل برسانید (که در صورت وجود برادران و خواهران کوچک می تواند سخت تر شود). همچنین، به کودکان خود آموزش دهید و تشویق کنید که حتی در مواردی که زیاد اتفاق می افتد تمرکز کنند. که در آینده به آنها خدمت خواهد کرد

ابتدا با گرسنگی مقابله کنید

گاهی اوقات دانش آموزان به دلیل نیازهای فیزیکی مانند گرسنگی یا خستگی نمی توانند تمرکز کنند. دانش آموزان می توانند با خستگی یا گرسنگی در هنگام انجام تکالیف مبارزه کنند بنابراین مطمئن شوید که یک میان وعده سالم و سیر کننده بعد از مدرسه سرو کنید (مهنا و همکاران، ۱۳۹۸).

جو مدرسه و تمرکز دانش آموزان

جو مدرسه نقش بسزایی در تعیین میزان تمرکز و توجه دانش آموزان در فرآیند یادگیری ایفا می کند. اثرات این جو بر روی عملکرد تحصیلی و توسعه مهارت های ذهنی و تفکری دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. یکی از ابعاد مهم جو مدرسه، ارتباط و تعامل مثبت بین دانش آموزان و معلمان است. محیطی دوستانه و حاکم بر احترام متقابل، دانش آموزان را



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ترغیب به فعالیت در فرآیند یادگیری می‌کند و در نتیجه، تمرکز و توجه آنان را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، وجود ابزارها و تجهیزات آموزشی مناسب نیز نقش مهمی در ایجاد جو مثبت دارد (مهنا و همکاران، ۱۳۹۸).

تنوع و جذابیت در روش‌های آموزشی نیز از دیگر عوامل موثر در جو مدرسه است. تدریس با روش‌های جذاب و فعال، باعث افزایش اشتیاق دانش‌آموزان به یادگیری می‌شود و این امر بهبود تمرکز آنان را به همراه دارد. همچنین، ایجاد حس امنیت و اعتماد در دانش‌آموزان از اهمیت زیادی برخوردار است. در محیطی که دانش‌آموزان احساس امن و اطمینان می‌کنند، تمرکز و توجه آنان به یادگیری بهبود می‌یابد و این امر به تشویق بهره‌وری و پیشرفت تحصیلی منجر می‌شود.

مدیریت مناسب کلاس و مدرسه نیز نقش بسزایی در ایجاد جو مثبت دارد. سازماندهی به نحوی که تداوم و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تضمین شود، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بهبود تمرکز و توجه ایشان را تسهیل می‌کند. عوامل مذکور تنها بخشی از تأثیرات جو مدرسه بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان را مشخص می‌کنند. توجه به ساختار مدرسه و ارتباطات بین اعضای جامعه مدرسه نیز در این زمینه اهمیت دارد. ارتقاء هماهنگی بین مدیران، معلمان، و دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود جو کلاس مدرسه و در نتیجه، تمرکز بیشتر دانش‌آموزان کمک کند. در این راستا، ترویج مشارکت فعال دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌های مدرسه، افزایش احترام به نظرات و نیازهای آنان، و ایجاد یک فضای باز و دوستانه می‌تواند ارتقاء مثبت جو مدرسه و توجه دانش‌آموزان را به یادگیری تسهیل دهد.

ارتقاء ارتباطات بین والدین و مدرسه نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. همکاری فعال میان خانواده و مدرسه، اطلاع‌رسانی مناسب، و حضور فعال والدین در فرآیند آموزشی، به افزایش توجه و تمرکز دانش‌آموزان به یادگیری کمک می‌کند. همچنین، توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی در مدرسه می‌تواند به افزایش انگیزه و تمرکز دانش‌آموزان کمک کند. فراهم کردن فرصت‌هایی برای مشارکت در انواع فعالیت‌ها، از ورزش تا هنر و فرهنگ، نه تنها باعث رشد چندجانبه دانش‌آموزان می‌شود بلکه جوی انگیزشی و پویا نیز ایجاد می‌کند.

به طور کلی، مدرسه به عنوان یک محیط زندگی و یادگیری باید توانمندی‌های دانش‌آموزان را تقویت کرده و ایجاد یک جو مثبت و پشتیبانی‌کننده برای آنان فراهم سازد. توجه به این ابعاد مختلف جو مدرسه، بهبود عملکرد تحصیلی و پیشرفت دانش‌آموزان را تسهیل می‌کند.

تکنیک تمرکز ABC

یک تکنیک ساده است که می‌تواند به شما کمک کند تمرکز خود را حفظ کرده و از حواس پرتی جلوگیری کنید. این شیوه رویکردی است که توسط آلبرت ایس توسعه یافته و توسط مارتین سلیگمن اقتباس شده است تا کمک کند خوشبینانه تر فکر کنیم. ۱. این تکنیک یک سبک توضیحی دارد. به این معنا که چگونه موقعیت‌های سخت یا استرس‌زا را در ابعاد پایداری، فراگیری و شخصی‌سازی برای خود توضیح می‌دهیم. مدل ABC مخفف عبارت زیر است:

ج: ناملايمات (وضعیت)

ب: باور (افکار شما در مورد موقعیت)

ج: نتیجه (نتیجه)

تکنیک ABC شامل شناسایی ناملايمات (A)، بررسی باورهای شما (B) و سپس به چالش کشیدن آنها است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

چند تکنیک دیگر برای متمرکز ماندن در کلاس:

صبحانه بخورید: شاید گهگاهی کلیشه ای است اما درست است: مهم ترین وعده غذایی روز است. از Pocket Points استفاده کنید: Pocket Points یک برنامه موبایلی است که به دانش آموزان برای عدم استفاده از تلفن خود در کلاس پاداش می دهد.

حرکت در اطراف: کمی حرکت به بیدار شدن بدن شما کمک می کند.

یادداشت برداری کنید: یادداشت برداری می تواند به شما کمک کند در کلاس متمرکز و درگیر باشید.

دوست پیدا کنید: پیدا کردن دوست در کلاس می تواند به شما کمک کند متمرکز و با انگیزه بمانید.

یک میان وعده بیاورید: آوردن یک میان وعده می تواند به شما کمک کند متمرکز و پرانرژی بمانید.

بخوابید: خواب کافی برای تمرکز در کلاس ضروری است.

نزدیک جلو بنشینید: نشستن نزدیک به جلو می تواند به شما کمک کند تمرکز و درگیر شدن در کلاس را حفظ کنید (کارخانه و همکاران، ۱۳۹۶).

اثرات منفی احتمالی حواس پرتی

هنگامی که دانش آموزان چند کار را انجام می دهند یا توسط محرک های دیگر پرت می شوند، منابع شناختی کمتری برای پردازش و ذخیره اطلاعاتی که آموزش داده می شود در دسترس دارند. یادگیری آنها کم عمق تر و لکه دارتر است. آنها کمتر می فهمند و در یادآوری آموخته های خود و به کار بردن آن در زمینه های جدید مشکل دارند. چندین مطالعه نشان داده است که دانش آموزانی که به طور مکرر رفتارهای خارج از وظیفه انجام می دهند یا از وسایل الکترونیکی در طول کلاس یا در حین مطالعه استفاده می کنند، نسبت به همسالان خود که تمرکز بیشتری دارند، نمرات و نمرات آزمون کمتری دارند. همچنین دانش آموزانی که حواسشان پرت می شود ممکن است فرصت های تعامل با همکلاسی ها و معلمان خود، توسعه روابط و تمرین مهارت های اجتماعی و عاطفی را از دست بدهند. آنها همچنین ممکن است در نتیجه استفاده از رسانه، استرس، اضطراب یا کسالت بیشتری را تجربه کنند. (Ruscio, et al, 2017).

استراتژی ها و راهکارهای مدیریت توجه

استراتژی های مطالعه موثر روش ها یا تکنیک هایی هستند که به شما کمک می کنند اطلاعات را بهتر یاد بگیرید و به خاطر بسپارید. برخی از نمونه های راهبردهای مطالعه مؤثر عبارتند از:

تمرین بازیابی: زمانی است که شما به طور فعال اطلاعات را از حافظه به یاد می آورید و آن را یادداشت می کنید یا در قالب های مختلف توضیح می دهید، مانند کلمات، نمودارها، نمودارها یا نمودارهای جریان. تمرین بازیابی به شما کمک می کند درک خود را آزمایش کنید و شکاف های خود را در دانش شناسایی کنید. (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۷)

Interleaving: زمانی است که به جای تمرکز روی یک در یک زمان، روی چندین مهارت یا مفهوم مرتبط با هم کار می کنید یا تمرین می کنید. Interleaving به شما کمک می کند بین موضوعات مختلف ارتباط برقرار کرده و مقایسه کنید و مهارت های حل مسئله خود را بهبود بخشید.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تمرین فاصله دار: زمانی است که جلسات مطالعه خود را در طول زمان پخش می کنید، نه اینکه همه چیز را در یک جلسه جمع کنید. تمرین فاصله دار به شما کمک می کند تا حافظه خود را تقویت کنید و اطلاعات را برای مدت طولانی تری حفظ کنید.

تکنیک ABC: یک تکنیک ساده است که می تواند به شما کمک کند تمرکز خود را حفظ کرده و از حواس پرتی جلوگیری کنید. این رویکردی است که توسط آلبرت ایس توسعه یافته و توسط مارتین سلینگمن اقتباس شده است تا به ما کمک کند خوشبینانه تر فکر کنیم. ۱. این تکنیک بر اساس سبک توضیحی ما است. به این معنا که چگونه موقعیت های سخت یا استرس زا را در ابعاد پایداری، فراگیری و شخصی سازی برای خود توضیح می دهیم. مدل ABC مخفف عبارت زیر است:
ج: ناملایمات (وضعیت)

ب: باور (افکار شما در مورد موقعیت)

ج: نتیجه (نتیجه)

تکنیک ABC شامل شناسایی ناملایمات (A)، بررسی باورهای شما (B) و سپس به چالش کشیدن آنها است. چند تکنیک دیگر برای متمرکز ماندن در کلاس:

- صبحانه بخورید: کلیشه ای است اما درست است: مهم ترین وعده غذایی روز است.
- از Pocket Points استفاده کنید: Pocket Points یک برنامه موبایلی است که به دانش آموزان برای عدم استفاده از تلفن خود در کلاس پاداش می دهد.
- حرکت در اطراف: کمی حرکت به بیدار شدن بدن شما کمک می کند.
- یادداشت برداری کنید: یادداشت برداری می تواند به شما کمک کند در کلاس متمرکز و درگیر باشید.
- دوست پیدا کنید: پیدا کردن دوست در کلاس می تواند به شما کمک کند متمرکز و با انگیزه بمانید.
- یک میان وعده بیاورید: آوردن یک میان وعده می تواند به شما کمک کند متمرکز و پرانرژی بمانید.
- بخوابید: خواب کافی برای تمرکز در کلاس ضروری است.
- نزدیک جلو بنشینید: نشستن نزدیک به جلو می تواند به شما کمک کند تمرکز و درگیر شدن در کلاس را حفظ کنید. (کارخانه و همکاران، ۱۳۹۶).

استراتژی ها و راهکارهای مدیریت توجه در فرآیند یادگیری دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردارند. در ادامه، به برخی از این استراتژی ها و راهکارها اشاره می شود:

۱. استفاده از ابزارهای فناوری:

- انتخاب مناسب ترین ابزارهای فناوری اطلاعات برای جلب توجه دانش آموزان.

- ایجاد محتوای آموزشی تعاملی و جذاب با استفاده از وسایل دیجیتال.

۲. تدریس نوآورانه:

- اعمال روش های تدریسی جذاب و نوآورانه به منظور فراهم آوردن تجربیات یادگیری متنوع.

- استفاده از بازی های آموزشی و فعالیت های گروهی برای حفظ توجه و فراهم آوردن فضای مشارکت.

۳. ترتیب و ساختار:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ارائه محتواها و وظایف به ترتیب منطقی و ساختاردهی شده.
- استفاده از نمودارها، جداول، و ساختارهای گرافیکی برای بهبود درک و توجه.
۴. تشویق به تعامل:
 - ترویج مشارکت فعال دانش‌آموزان در کلاس درس.
 - ایجاد فضاهای مشارکتی و گفتگو در کلاس.
۵. استفاده از انگیزه:
 - ایجاد انگیزه و اهتمام دانش‌آموزان به وسیله ارتباط محتواها با زندگی و واقعیت‌های آن‌ها.
 - تشویق به تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای افزایش انگیزه.
۶. تنظیم محیط آموزشی:
 - حفظ محیط آموزشی مناسب با کاهش تشنگی و اشیاء مزاحم برای دانش‌آموزان.
 - ایجاد فضاهای آرام و مطمئن برای تسهیل تمرکز.
۷. پشتیبانی از تفاوت‌ها:
 - توجه به نیازها و سبک‌های یادگیری مختلف دانش‌آموزان.
 - فراهم کردن فرصت‌های متنوع برای مشارکت هر دانش‌آموز.
۸. برگزاری ارزیابی‌های متناسب:
 - استفاده از ارزیابی‌های جذاب و متناسب با موضوعات برای ارتقاء توجه.
 - فراهم کردن بازخورد مناسب و مثبت برای تشویق دانش‌آموزان (Beland & Murphy, 2016)
۹. استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی:
 - آموزش تکنیک‌های تنفسی و تمرینات ذهنی به دانش‌آموزان به منظور افزایش تمرکز و کاهش استرس.
 - ترویج آگاهی از حالت ذهنی و مشارکت فعال در فرآیند یادگیری.
۱۰. توسعه مهارت‌های مدیریت زمان:
 - آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان.
 - فراهم کردن فضاهای زمانی برنامه‌ریزی شده برای مشاوره و کمک به دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی تحصیلی خود.
۱۱. تدابیر پشتیبانی فردی:
 - شناسایی دانش‌آموزان با نیازهای خاص و ارائه پشتیبانی‌های خاص به آنان.
 - ایجاد برنامه‌های تخصصی برای دانش‌آموزان با مشکلات توجهی یا نیازهای ویژه.
۱۲. استفاده از داستان و تصاویر جذاب:
 - بهره‌گیری از داستان‌ها و تصاویر جذاب برای مطرح کردن مفاهیم آموزشی.
 - تدوین محتواهای تصویری و داستانی با تأکید بر جذابیت و تاثیرگذاری.
۱۳. ترکیب تعامل حضوری و مجازی:
 - ایجاد تعاملات فعال در کلاس حضوری به منظور افزایش تمرکز دانش‌آموزان.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- بهره‌گیری از فناوری برای ایجاد تعاملات مجازی و تقویت حضور دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری.

۱۴. آموزش مهارت‌های تنظیم انگیزه:

- آموزش مهارت‌های افزایش انگیزه و ایجاد هدف‌های قابل اندازه‌گیری.

- ایجاد شرایط محیطی که انگیزه دانش‌آموزان را تشویق به یادگیری کند.

۱۵. ارائه بازخورد مستمر:

- فراهم کردن بازخورد مستمر و سازنده به دانش‌آموزان.

- اعمال تغییرات و بهبودهای لازم با توجه به بازخوردها (بشیری، ۱۴۰۰).

با اجرای این استراتژی‌ها و راهکارها، مدرسان و مدیران آموزشی می‌توانند به بهبود توجه و تمرکز دانش‌آموزان در مسیر یادگیری کمک کرده و فرآیند آموزش و پرورش را بهبود بخشند. این تدابیر همچنین به ایجاد فرآیندهای آموزشی تنوع‌پذیر و پاسخگو در محیط آموزشی کمک می‌کنند.

نتیجه‌گیری

استفاده از استراتژی‌ها و راهکارهای مدیریت توجه می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان داشته باشد. ترکیب این استراتژی‌ها با رویکردهای تدریس نوآورانه و تنوع در ارائه محتواهای آموزشی، به عنوان یک سیاست جامع در توسعه مهارت‌ها و دانش دانش‌آموزان مؤثر خواهد بود. برای دستیابی به اهداف این حوزه، مدارس و مراکز آموزشی نیازمند ارتقاء توانمندی معلمان، تدوین برنامه‌های آموزشی همگانی، و ایجاد محیط‌های آموزشی انعطاف‌پذیر و تعاملی هستند. این تدابیر نه تنها به بهبود مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌شوند بلکه اساسی‌ترین اهداف سیاست‌گذاری آموزش و پرورش را نیز تأمین می‌کنند (Beland & Murphy, 2016).

جو مدرسه نه تنها باید یک محیط آموزشی مطلوب فراهم کند بلکه باید به عنوان یک جامعه کوچک، احساس ارتباط و تعامل فعال میان اعضاء را ترویج کند. در این محیط، دانش‌آموزان توانایی‌های شخصی خود را بهتر ارتقا می‌دهند و به طور طبیعی در فرآیند یادگیری شرکت می‌کنند. به عنوان مثال، ارتباطات مثبت معلمان و دانش‌آموزان باعث ایجاد اراده برای یادگیری می‌شود. تنوع در روش‌های آموزشی نیز به افزایش توجه و تمرکز دانش‌آموزان منجر می‌شود. همچنین، حضور فعال والدین و مشارکت آن‌ها در فرآیند آموزشی، بهبود جو مدرسه را تضمین می‌کند.

با توجه به تحقیقات انجام‌شده، مشخص است که جو مدرسه به طور مستقیم تأثیرگذار بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری است. ایجاد یک محیط پشتیبانی‌کننده، دوستانه، و ایجاد احساس امان و اعتماد در دانش‌آموزان، موجب بهبود عملکرد و انگیزه آنان می‌شود (بشیری، ۱۴۰۰).

با در نظر گرفتن این نتایج، توصیه می‌شود که مدارس و مراکز آموزشی به بهبود شرایط و جو آموزشی اختصاص دهند. افزایش تعامل مثبت بین اعضای مدرسه، استفاده از روش‌های آموزشی جذاب و تنوع، و ترویج مشارکت والدین در فرآیند یادگیری از اقدامات مؤثر برای ارتقاء تمرکز و توجه دانش‌آموزان به‌شمار می‌روند. این تدابیر نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌شوند بلکه به شکل پایدار ارتقاء سطح کیفیت آموزش و پرورش کمک خواهند.



برای آن دسته از دانش‌آموزانی که به سکوت نیاز دارند، باید به منطقه‌ای بروند که بتوانند تمرکز کنند و خود را برای موفقیت آماده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود گوشی یا تبلت را از خود دور کنید و یک جفت هدفون حذف نویز بخرید یا یک برنامه نویز سفید را برای دستگاه خود دانلود کنید. علاوه بر این، برای دانش‌آموزان مهم است که بدانند ممکن است برای انواع مختلف موقعیت‌های تکلیف به شرایط متفاوتی نیاز داشته باشند. اگر دانش‌آموزی برای انجام تکالیف خود باید روی رایانه خود باشد، به شدت مسدود کننده افزونه کروم را توصیه می‌کنیم، که دسترسی شما به سایت‌های رسانه‌های اجتماعی را برای مدت زمان مشخصی مسدود می‌کند.

منابع

۱. بشیری، حدیث، (۱۴۰۰)، نقش و جایگاه جو مدرسه در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان دوره ی ابتدایی در زمان پاندومی کرونا، نخستین همایش ملی ایده های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی، بوشهر
۲. کارخانه و همکاران، (۱۳۹۶)، رابطه راهبردهای انضباطی معلمان با حواس‌پرتی از تکلیف و بدرفتاری کلاسی از نظر دانش‌آموزان ابتدایی. 469-486. 11(2) .
۳. مهنا، سعید و طالع پسند، سیاوش و محمد رضایی، علی و محمدفر، محمدعلی، (۱۳۹۸)، رابطه جو مدرسه با عملکرد تحصیلی: نقش میانجی هیجان یادگیری، سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران، تهران
۴. نریمانی و همکاران ، (۱۳۹۷) ، اثر بخشی آموزش کنترل تکانه و توجه بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواس‌پرتی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. 1-22. 5(2) .
5. Beland, L. P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: technology, distraction & student performance. *Labour Economics*, 41, 61-76.
6. Cronje, J., & Engelbrecht, A. P. (2017, February). Training convolutional neural networks with class based data augmentation for detecting distracted drivers. In *Proceedings of the 9th International Conference on Computer and Automation Engineering* (pp. 126-130).
7. Das, K., Papakostas, M., Riani, K., Gasiorowski, A., Abouelenien, M., Burzo, M., & Mihalcea, R. (2022). Detection and Recognition of Driver Distraction Using Multimodal Signals. *ACM Transactions on Interactive Intelligent Systems*, 12(4), 1-28.
8. David, P., et al. (2015). "Mobile phone distraction while studying." 17(10): 1661-1679.
9. Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379-390.
10. Leung, K. A. (2015). *The effect of distractions on task performance and enjoyment as moderated by regulatory fit*. San José State University.
11. McCoy, B. R. (2016). Digital distractions in the classroom phase II: Student classroom use of digital devices for non-class related purposes.



12. Ruscio, D., et al. (2017). "Distraction or cognitive overload? Using modulations of the autonomic nervous system to discriminate the possible negative effects of advanced assistance system." 103: 105-111.
13. Young, J. (2014). *Encouragement in the Classroom: How Do I Help Students Stay Positive and Focused?*. ASCD.