



«خواست را جمع کن»

آیا مشکل از تمرکز است یا جای دیگر کار می‌لنگد؟

مژگان (ام‌البنی) خیر خواه

روایت‌های شما

روایت اول | کلاس

معلم برگه‌ها را پخش کرده است. بچه‌ها سرشان پایین است و صدای مدادها در کلاس می‌پیچد. تینا اما هنوز به برگه‌اش دست نزده. مداد را می‌چرخاند، به گوشه‌ی کاغذ نگاه می‌کند، بعد به پنجره. معلم صدایش می‌زند: «خواست رو جمع کن تینا.» کودک سرش را تکان می‌دهد. چند ثانیه بعد، دوباره همان‌جاست. نه شیطنت می‌کند، نه حرف می‌زند، نه مزاحم کسی است. فقط انگار نمی‌تواند وارد کار شود. بعد از کلاس، معلم می‌گوید: «خیلی باهوشه، ولی تمرکز نداره.»

روایت دوم | خانه

مادر می‌گوید: «وقتی می‌خوایم درس بخونه، دل‌درد می‌گیره. می‌گه نمی‌تونم. اما اگه بذاری نقاشی بکشه، ساعت‌ها می‌شین.» مکث می‌کند و ادامه می‌دهد: «نمی‌دونم مشکلش چیه؟ تمرکز نداره؟ یا از درس فرار می‌کنه؟» هیچ‌کدام از این سؤال‌ها، جواب روشنی ندارند. فقط یک چیز روشن است: بدن کودک، زودتر از زبانش واکنش نشان می‌دهد.

«کودکم تمرکز ندارد»

این جمله، یکی از پرتکرارترین شکایت‌هایی است که والدین و معلمان در سال‌های اخیر مطرح می‌کنند؛ چه در مدارس رسمی، چه در فضاهای آموزشی جایگزین. «کودکم تمرکز ندارد.» در مطالعات داخلی انجام‌شده در ایران، از جمله پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه‌های تهران، شهید بهشتی و علامه طباطبائی، گزارش شده که مشکلات تمرکز و توجه، از شایع‌ترین دلایل ارجاع کودکان دبستانی به مشاوران مدرسه است. نکته مهم اینجاست که در بخش قابل‌توجهی از این موارد، پس از ارزیابی دقیق، تشخیص اختلال توجه (ADHD) تأیید نمی‌شود.



یافته‌های مشابهی در پژوهش‌های بین‌المللی نیز دیده می‌شود. گزارش‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) و مطالعات منتشرشده در ژورنال‌هایی مانند *Journal of Child Psychology and Psychiatry* نشان می‌دهند که اضطراب، یکی از مهم‌ترین عوامل مداخله‌گر در عملکرد توجه کودکان دبستانی است؛ عاملی که اغلب با «بی‌حواسی» اشتباه گرفته می‌شود.

در تجربه‌ی بالینی و آموزشی، این شکایت معمولاً با توصیف‌هایی شبیه به این همراه است:

- «سر کلاس حواسش پرت می‌شود»
- «کار را شروع نمی‌کند»
- «مدام از جا بلند می‌شود»
- «وسط تکلیف جا می‌زند»
- «انگار گوش نمی‌دهد»

در مدارس ایران، این الگو اغلب در بستر فشار تحصیلی، مقایسه، و انتظارات زود هنگام عملکردی دیده می‌شود؛ به‌ویژه در سال‌های ابتدایی دبستان که هنوز نظام توجه کودک در حال شکل‌گیری است. پژوهشگران حوزه رشد کودک، از جمله دکتر راسل بارکلی (Russell Barkley)، بارها تأکید کرده‌اند که توجه، یک توانایی مستقل و جدا از هیجان نیست.

تمرکز پایدار، نیازمند سطح مشخصی از امنیت روانی است. وقتی کودک در وضعیت تهدید، ترس از قضاوت، یا فشار برای درست‌بودن قرار می‌گیرد، مغز او منابع شناختی را از یادگیری به سمت «حفاظت» منتقل می‌کند. در چنین شرایطی، آنچه از بیرون دیده می‌شود «بی‌تمرکز» است؛ اما آنچه در درون کودک فعال شده، اضطراب است.

این نکته زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بدانیم بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان در سطح جهانی هستند؛ و در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله ایران، این اضطراب بیشتر به شکل علائم رفتاری یا جسمانی بروز می‌کند تا بیان کلامی.

بنابراین، پیش از آنکه «تمرکز ندارد» را به‌عنوان یک نقص شناختی در نظر بگیریم، لازم است بپرسیم:

- کودک در چه فضایی قرار دارد؟
- چه فشاری را تجربه می‌کند؟
- و سیستم عصبی او در حال دفاع است یا یادگیری؟
- اضطراب چگونه تمرکز را از کار می‌اندازد؟



وقتی می‌گوییم «اضطراب تمرکز را کم می‌کند»، منظورمان یک جمله‌ی کلی و روان‌شناسی عامه‌پسند نیست؛ این رابطه پشتوانه‌ی عصب‌روان‌شناختی دارد. تمرکز پایدار، به‌ویژه در سن دبستان، زمانی به‌خوبی عمل می‌کند که مغز کودک در وضعیت «ایمنی نسبی» باشد. در چنین وضعیتی، بخش‌هایی از مغز که در کنترل توجه، برنامه‌ریزی و مهار تکانه نقش دارند—به‌خصوص قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex)—می‌توانند کارشان را انجام دهند.

اما در اضطراب، مغز کودک وارد حالت دیگری می‌شود: حالت «پایش خطر». پژوهش‌های حوزه اضطراب کودک بارها نشان داده‌اند که وقتی اضطراب بالا می‌رود، سیستم هشدار مغز بیش‌فعال می‌شود. در این حالت ساختارهایی مانند آمیگدالا (Amygdala) که در تشخیص تهدید و واکنش‌های هیجانی نقش دارند، حساس‌تر از حالت معمول عمل می‌کنند و بدن و ذهن کودک را برای دفاع آماده نگه می‌دارند. پیامدش ساده است: منابع ذهنی از یادگیری به سمت مراقبت از خود منتقل می‌شود.

برای همین، کودکی که مضطرب است معمولاً در ظاهر «بی‌تمرکز» دیده می‌شود، اما واقعیت این است که توجه او از بین نرفته؛ فقط به جای تکلیف درسی، روی چیز دیگری قفل شده است:

- خطر،
- ارزیابی،
- قضاوت،
- و پیامد اشتباه.

کودک ممکن است کلمه‌ای را که معلم گفته جا بیندازد، وسط تکلیف از خط بیرون برود، یا چند بار پشت سر هم بپرسد «درست نوشتم؟» چون ذهنش مدام درگیر این پرسش‌هاست: اگر اشتباه کنم چی؟ اگر مسخره‌ام کنند چی؟ اگر دعوا کنند چی؟ اگر از بقیه عقب بیفتم چی؟

این همان جایی است که والد یا معلم ممکن است با نیت کمک بگوید: «حواست رو جمع کن»، اما کودک عملاً نمی‌تواند. چون مغزی که احساس تهدید می‌کند، تمرکز را مثل یک انتخاب ارادی تجربه نمی‌کند؛ تمرکز، تابع سطح آرامش و امنیت است. در ادبیات علمی، این الگو به شکل‌های مختلف توضیح داده شده و در پژوهش‌هایی که در مجلاتی مثل *Journal of Anxiety Disorders* و *Development and Psychopathology* منتشر می‌شوند، نشان داده‌اند که اضطراب می‌تواند با کاهش کارآمدی توجه، افت عملکرد اجرایی و سخت‌تر شدن شروع تکلیف همراه باشد—به‌خصوص در موقعیت‌های ارزیابانه مثل امتحان، خواندن با صدای بلند، یا تکلیفی که کودک از آن می‌ترسد.

www.psynchronds.com

www.psynchrond.ir

کانون روانشناسی سایترد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



نکته‌ی مهم دیگری هم هست که در مدرسه، خیلی به کار ما می‌آید: بی‌تمرکزِ اضطرابی معمولاً «وابسته به موقعیت» است. یعنی کودک ممکن است در محیطی که احساس امنیت دارد یا در فعالیتی که برایش لذت و کنترل ایجاد می‌کند، تمرکز عالی نشان بدهد. برای همین است که بزرگ‌ترها گاهی با تعجب می‌گویند: «چطور وقتی نقاشی می‌کشد ساعت‌ها می‌شیند، اما پای تکلیف ده دقیقه هم دوام نمی‌آره؟» این تناقض، اتفاقاً به نفع ماست؛ چون نشان می‌دهد مسئله لزوماً نقص توجه نیست. کودک وقتی در فعالیت هنری است، کمتر زیر فشار ارزیابی قرار دارد، احساس توانمندی می‌کند، بدنش آرام‌تر است، و مغزش فرصت می‌گیرد از حالت دفاع خارج شود. اما وقتی وارد فضای تکلیف و «درست/غلط» می‌شود، فشار بالا می‌رود و مغز دوباره به حالت هشدار برمی‌گردد.

در نتیجه، اگر کودک در موقعیت‌های پرفشار بی‌حواس می‌شود، کار را شروع نمی‌کند، وسط کار جا می‌زند، یا بهانه می‌آورد، این همیشه نشانه‌ی تنبلی یا بی‌انگیزگی نیست. در بسیاری از موارد، این‌ها شکل‌های رفتاری یک پیام هستند: «سیستم من الان برای یادگیری آماده نیست، چون دارد از خودش محافظت می‌کند.»

این نگاه، به‌جای اینکه ما را به سمت ساده‌سازی و برچسب‌زنی ببرد، راه دقیق‌تری پیشنهاد می‌دهد: قبل از هر قضاوت درباره‌ی «کمبود تمرکز»، باید ببینیم کودک در چه موقعیت‌هایی مضطرب می‌شود، چه چیزهایی برایش تهدید تلقی می‌شوند، و چه شرایطی کمک می‌کند مغزش به حالت یادگیری برگردد. در مدرسه و خانه، همان‌قدر که آموزش محتوا مهم است، تنظیم فضای هیجانی هم مهم است؛ چون تمرکز پایدار، اغلب پیامد طبیعی آرامش است، نه نتیجه فشار.

اضطراب یا ADHD؟ چرا این دو با هم اشتباه گرفته می‌شوند

یکی از حساس‌ترین نقاط در مواجهه با کودکی که «تمرکز ندارد»، جایی است که بزرگ‌ترها—با نیت کمک—خیلی زود به سمت برچسب ADHD می‌روند. این اتفاق فقط در خانواده‌ها نمی‌افتد؛ در مدرسه هم، وقتی بی‌قراری، حواس‌پرتی یا شروع نکردن تکلیف تکرار می‌شود، ذهن‌ها سریع به این سمت می‌روند که «احتمالاً مشکل توجه دارد».

اما پژوهش‌های روان‌شناسی رشد و تجربه‌های بالینی نشان می‌دهند که اضطراب و ADHD می‌توانند در ظاهر بسیار شبیه هم باشند، در حالی که ریشه و مسیر مداخله‌شان متفاوت است. در اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD)، مسئله اصلی به عملکرد پایدار سیستم‌های توجه و کنترل تکانه برمی‌گردد. این الگو معمولاً از سنین پایین‌تر دیده می‌شود، در موقعیت‌های مختلف (خانه، مدرسه، بازی) تداوم دارد و وابسته به یک موقعیت خاص نیست. کودک ممکن است در هر شرایطی برای نشستن، پیگیری دستورالعمل‌ها یا تمام کردن کار مشکل داشته باشد؛ حتی زمانی که اضطراب خاصی در کار نیست.



در مقابل، بی تمرکزی ناشی از اضطراب معمولاً وابسته به موقعیت است. یعنی کودک در بعضی فضاها—به ویژه فضاهای ارزیابانه، رقابتی یا پرفشار—به طور واضح تمرکزش را از دست می دهد، اما در محیط های امن تر یا فعالیت هایی که برایش معنا و لذت دارند، تمرکز مناسبی نشان می دهد. همین تفاوت، یکی از کلیدی ترین نشانه هایی است که می تواند ما را از تشخیص عجولانه دور کند.

مطالعات متعددی که در حوزه تشخیص افتراقی کودک انجام شده اند، از جمله پژوهش هایی که در مجلات تخصصی روان پزشکی کودک منتشر شده اند، تأکید می کنند که اضطراب می تواند به تنهایی باعث کاهش توجه، کندی شروع تکلیف و افزایش حواس پرتی شود؛ به طوری که از بیرون، کاملاً شبیه ADHD به نظر برسد. در این حالت، مشکل اصلی نقص مهارت توجه نیست، بلکه اشغال شدن منابع ذهنی با نگرانی، ترس از اشتباه و فشار عملکرد است.

در مدرسه، این تفاوت اغلب خودش را این طور نشان می دهد:

کودکی که مضطرب است، ممکن است هنگام خواندن با صدای بلند، امتحان، یا انجام تکلیف جلوی دیگران، به طور محسوسی آشفته شود؛ اشتباه کند، جا بزند، یا از ادامه کار منصرف شود. اما همان کودک، در فعالیتی مثل نقاشی، ساختن، یا بازی خلاقانه، می تواند مدت طولانی غرق کار بماند. این الگو با ADHD هم خوانی کامل ندارد، اما با اضطراب کاملاً قابل توضیح است.

نکته مهم دیگر، واکنش کودک به فشار است. در ADHD، فشار بیرونی لزوماً باعث بدتر شدن ناگهانی عملکرد نمی شود؛ گاهی حتی ساختار و چارچوب می تواند کمک کننده باشد. اما در اضطراب، فشار معمولاً نتیجه معکوس دارد. هرچه تأکید بر «درست انجام دادن»، «سریع تر بودن» یا «مثل بقیه شدن» بیشتر می شود، تمرکز کمتر و رفتارهای اجتنابی پررنگ تر می شوند.

به همین دلیل است که بسیاری از متخصصان کودک تأکید می کنند قبل از هر تشخیص رسمی، باید به این سؤال ها پاسخ داده شود:

- آیا مشکل توجه در همه موقعیت ها دیده می شود یا فقط در بعضی فضاها؟
- آیا کودک در فعالیت های مورد علاقه اش تمرکز مناسب دارد؟
- آیا علائم با کاهش فشار و افزایش احساس امنیت، بهتر می شوند؟



این پرسش‌ها به ما کمک می‌کنند بفهمیم با یک الگوی عصبی پایدار طرف هستیم یا با واکنش هیجانی قابل فهم به فشار. اشتباه گرفتن این دو، فقط یک خطای نظری نیست؛ پیامد عملی دارد. اگر کودکی که مسئله اصلی‌اش اضطراب است، صرفاً با نگاه ADHD دیده شود، ممکن است ریشه فشار نادیده بماند و کودک بیش‌ازپیش احساس «ناکافی بودن» کند.

در نهایت، هدف از این تمایز، نفی ADHD یا ساده‌انگاری تشخیص نیست؛ هدف این است که هر کودک، دقیقاً همان کمکی را بگیرد که به آن نیاز دارد. گاهی این کمک، آموزش مهارت‌های توجه است؛ و گاهی—که کم هم نیست—تنظیم اضطراب، کاهش فشار، و بازگرداندن احساس امنیت به فضای یادگیری.

نقش فشار، مقایسه و انتظارات بزرگ‌ترها

در بسیاری از مواردی که کودک «تمرکز ندارد» یا مضطرب به نظر می‌رسد، ریشه مشکل نه در توانایی‌های او، بلکه در فضایی است که از او انتظار عملکرد دارد. فشار، همیشه به شکل فریاد یا تنبیه ظاهر نمی‌شود؛ گاهی در جمله‌هایی پنهان است که نیتشان کمک است، اما اثرشان فرساینده.

پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی آموزشی نشان می‌دهند که فشار عملکردی مداوم—به‌ویژه در سال‌های ابتدایی دبستان—می‌تواند سطح اضطراب را بالا ببرد و به‌طور مستقیم بر توجه و یادگیری اثر بگذارد. وقتی کودک احساس می‌کند دائماً در حال ارزیابی است، مغز او کمتر در وضعیت یادگیری و بیشتر در وضعیت دفاع قرار می‌گیرد. این فشار ممکن است از سوی مدرسه، خانواده، یا ترکیب ناهماهنگ هر دو منتقل شود.

یکی از رایج‌ترین شکل‌های این فشار، مقایسه است. مقایسه با هم‌کلاسی‌ها، خواهر و برادر، یا حتی «خود ایده‌آل»ی که بزرگ‌ترها در ذهن دارند. جملاتی مثل «بین دوست چقدر زود تموم کرد»، «تو که بلدی چرا دقت نمی‌کنی»، یا «از تو بیشتر انتظار می‌ره» به‌ظاهر انگیزشی‌اند، اما برای کودکی که مستعد اضطراب است، پیام دیگری دارند: «الان خوب نیستی».

در چنین فضایی، تمرکز به یک وظیفه دشوار تبدیل می‌شود. کودک به‌جای اینکه حواسش به خود تکلیف باشد، مدام درگیر این است که نتیجه چه خواهد شد، دیگران چه قضاوتی می‌کنند، و آیا قرار است سرزنش شود یا نه. این وضعیت به‌ویژه در کلاس‌هایی که سرعت، رقابت یا درست/غلط‌بودن پررنگ است، تشدید می‌شود.

نکته مهم اینجاست که انتظارات بالا لزوماً مشکل‌ساز نیستند؛ آنچه مسئله ایجاد می‌کند، انتظاراتی است که با سطح رشد هیجانی کودک هماهنگ نشده‌اند. کودکی که هنوز مهارت‌های تنظیم هیجانش در حال شکل‌گیری است، اگر مدام با پیام



«باید بهتر باشی» روبه‌رو شود، به تدریج یاد می‌گیرد که برای حفظ خودش، یا عقب‌نشینی کند یا از موقعیت فرار کند. این فرار می‌تواند به شکل بی‌تمرکزی، شروع نکردن تکلیف، یا حتی علائم جسمانی بروز کند.

در مدرسه، این الگو اغلب به این صورت دیده می‌شود: کودک در حضور معلم یا در موقعیت‌های رسمی‌تر، آشفته‌تر و بی‌تمرکزتر است، اما در زنگ هنر، بازی، یا تعامل‌های آزاد، آرام‌تر و متمرکزتر به نظر می‌رسد. این تفاوت تصادفی نیست؛ نشانه‌ای است از اینکه سطح فشار و ارزیابی تغییر کرده است.

در خانه هم گاهی ناخواسته همان پیام‌ها تکرار می‌شود. وقتی والد، نگران آینده تحصیلی کودک، مدام روی تمرکز، نمره یا سرعت تأکید می‌کند، کودک ممکن است احساس کند حتی در فضای امن خانه هم باید «عملکرد» داشته باشد. در چنین شرایطی، مغز کودک به سختی فرصت آرام‌شدن پیدا می‌کند.

نکته‌ای که پژوهش‌ها و تجربه‌های بالینی هر دو بر آن تأکید دارند این است که کاهش فشار، به معنای رهاکردن کودک نیست. اتفاقاً ساختار امن، انتظارات شفاف و قابل‌دستیابی، و پیام‌های همسو بین خانه و مدرسه، از مهم‌ترین عوامل بهبود تمرکز هستند. وقتی کودک بداند که اشتباه کردن بخشی از یادگیری است و ارزشمندی او به عملکرد لحظه‌ای گره نخورده، سیستم عصبی‌اش کمتر در حالت هشدار می‌ماند.

در نهایت، اگر بخواهیم مسئله تمرکز را واقع‌بینانه ببینیم، باید بپذیریم که توجه کودک فقط محصول مغز او نیست؛ محصول رابطه‌ای است که ما با یادگیری، اشتباه، و انتظار از او می‌سازیم. هر جا این رابطه بیش از حد پرفشار و مقایسه‌محور شود، تمرکز قربانی اول خواهد بود.

چه واکنشی از بزرگ‌ترها کمک‌کننده است؟

وقتی کودکی تمرکز ندارد و نشانه‌های اضطراب را نشان می‌دهد، طبیعی است که والد یا معلم بخواهد سریع وارد عمل شود و وضعیت را «درست کند». اما پژوهش‌ها و تجربه‌های بالینی هر دو نشان می‌دهند که نوع واکنش بزرگ‌ترها می‌تواند یا مسیر بهبود را هموار کند، یا ناخواسته مشکل را تثبیت کند.

اولین قدم کمک‌کننده، تغییر زاویه نگاه است. اگر بی‌تمرکزی را نه به عنوان نقص، بلکه به عنوان نشانه‌ای از فشار در نظر بگیریم، واکنش‌هایمان هم تغییر می‌کند. در این نگاه، هدف اصلی دیگر «وادار کردن کودک به تمرکز» نیست؛ بلکه کاهش موانعی است که تمرکز را ناممکن کرده‌اند.



یکی از مؤثرترین واکنش‌ها، به رسمیت شناختن تجربه کودک است. جملاتی مثل «می‌بینم الان تمرکز برات سخته» یا «به نظر میاد خیلی فشارت بالاست» پیام مهمی می‌فرستند: کودک تنها نیست و احساسش دیده می‌شود. مطالعات حوزه تنظیم هیجان نشان می‌دهند که همین نام‌گذاری ساده‌ی تجربه، می‌تواند شدت برانگیختگی هیجانی را کاهش دهد و راه را برای بازگشت توجه باز کند.

در گام بعد، مهم است که فشار عملکردی کاهش پیدا کند، نه الزاماً تکلیف. برای مثال، کوتاه‌کردن زمان کار، تقسیم تکلیف به بخش‌های کوچک‌تر، یا حذف موقت برخی عناصر ارزیابانه، به مغز کودک فرصت می‌دهد از حالت هشدار خارج شود. پژوهش‌های آموزشی نشان داده‌اند که کاهش بار شناختی و هیجانی، اغلب باعث بهبود خودبه‌خودی تمرکز می‌شود، بدون اینکه نیاز به فشار بیشتر باشد.

نکته‌ی مهم دیگر، حفظ فعالیت‌هایی است که برای کودک نقش تنظیم‌کننده دارند. برای بسیاری از کودکان—به‌ویژه کودکان خلاق—نقاشی، بازی آزاد، حرکت یا کار با دست، ابزار آرام‌سازی سیستم عصبی هستند. حذف این فعالیت‌ها با این تصور که «اول درس، بعد هنر»، معمولاً نتیجه معکوس می‌دهد. وقتی کودک یکی از راه‌های آرام‌شدنش را از دست می‌دهد، اضطراب بالا می‌رود و تمرکز سخت‌تر می‌شود.

همچنین، هماهنگی پیام‌ها بین خانه و مدرسه اهمیت زیادی دارد. اگر در مدرسه بر آرامش و کاهش فشار تأکید شود، اما در خانه پیام‌های نگران‌کننده یا مقایسه‌ای تکرار شوند، سیستم عصبی کودک مدام بین دو پیام متناقض گیر می‌افتد. مطالعات مداخله‌ای در حوزه کودک نشان می‌دهند که هم‌سوایی بزرگ‌ترهای اثرگذار در زندگی کودک، یکی از عوامل کلیدی بهبود علائم اضطرابی و عملکرد تحصیلی است.

در سطح ارتباط روزمره، جایگزین کردن برخی جمله‌ها می‌تواند تفاوت ایجاد کند. به جای تأکید مداوم بر نتیجه، توجه به فرایند کمک‌کننده‌تر است؛ به جای «چرا حواست نیست؟»، پرسش‌هایی مثل «کدوم بخشش سخت‌تره؟» یا «دوست داری از کجا شروع کنیم؟» به کودک حس کنترل می‌دهند. حس کنترل، یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش اضطراب است.

در نهایت، باید به این نکته توجه داشت که تغییر واکنش بزرگ‌ترها، همیشه به معنای تغییر فوری رفتار کودک نیست. اما در بسیاری از موارد، وقتی فشار کمتر و پیام‌ها امن‌تر می‌شوند، تمرکز به‌تدریج و بدون اجبار برمی‌گردد. این مسیر، نه با عجله و نه با سرزنش، بلکه با تنظیم فضا و رابطه طی می‌شود. کودکی که احساس امنیت می‌کند، کم‌کم دیگر مجبور نیست با بی‌تمرکزی از فشار فرار کند.

وقتی کودکی تمرکز ندارد، ساده‌ترین توضیح این است که «حواسش پرت است»، اما آنچه تجربه‌ی مدرسه، پژوهش‌های روان‌شناسی کودک و کار بالینی به ما نشان می‌دهند، تصویر پیچیده‌تری است. در بسیاری از کودکان دبستانی، بی‌تمرکزی نه نشانه‌ی ناتوانی شناختی، بلکه بازتاب اضطرابی است که دیده نشده.

اضطراب می‌تواند به شکل‌های مختلف ظاهر شود: دل‌درد، شروع نکردن تکلیف، جا زدن وسط کار، یا ناتوانی در ماندن روی یک فعالیت. این واکنش‌ها، راه‌هایی هستند که بدن و ذهن کودک برای کنار آمدن با فشار پیدا می‌کنند. وقتی مغز کودک در حالت هشدار است، یادگیری و تمرکز در اولویت نمی‌مانند؛ حفاظت از خود اولویت پیدا می‌کند.

تمایز قائل شدن میان اضطراب و اختلال توجه، به ما کمک می‌کند مسیر درست‌تری را انتخاب کنیم. همه‌ی کودکانی که تمرکز ندارند، مشکل توجه ندارند. بسیاری از آن‌ها کودکانی هستند که در فضای پرفشار، مقایسه‌محور یا بیش‌ازحد ارزیابانه، احساس امنیت نمی‌کنند. در این شرایط، فشار بیشتر معمولاً مشکل را حل نمی‌کند؛ بلکه آن را تثبیت می‌کند.

نقش بزرگ‌ترها در این میان تعیین‌کننده است. کاهش فشار عملکردی، هماهنگی پیام‌ها بین خانه و مدرسه، حفظ فعالیت‌های تنظیم‌کننده مثل هنر و بازی، و تغییر زبان ارتباطی، می‌توانند به سیستم عصبی کودک کمک کنند از حالت دفاع خارج شود. تمرکز پایدار، اغلب پیامد طبیعی آرامش است، نه نتیجه‌ی اجبار.

در نهایت، اگر بی‌تمرکزی را نه به عنوان «مشکل کودک»، بلکه به عنوان نشانه‌ای از رابطه‌ی کودک با محیط یادگیری ببینیم، نگاه‌مان انسانی‌تر و مداخله‌مان مؤثرتر می‌شود. کودکی که احساس دیده شدن و امنیت می‌کند، کم‌کم می‌تواند توجهش را هم بازپس بگیرد.

تمرکز، مهارتی است که در فضای امن رشد می‌کند؛ و ساختن این فضا، پیش از هر چیز، بر عهده‌ی بزرگ‌ترهاست.