

# DİKKAT GELİŐTİRME



Servet ambol Anaokulu  
Rehberlik Servisi

VELİ BÜLTENİ



# DİKKAT PROBLEMLERİ

- 1-Derse odaklanamama
- 2-Anlatılanları dinlerken hayallere dalma
- 3-İlginin başka yöne kayması ve asıl konuyu kaçıрма
- 4-Detayları gözden kaçırıp basit hatalar yapma
- 5-Konuşurken konuyu toparlayamama, uzatma
- 6-Ev ödevi gibi konsantrasyon gerektiren etkinliklerden uzaklaşma isteği

Değerli Velilerimiz,

Dikkat, ilginin bir noktaya odaklanması olarak açıklanmaktadır. Algı ise dikkatin beyinde gerçekleşen süreci ile ilgilidir. Dikkat ve öğrenme, birbirleriyle yakın ilişkide olan ve insan yaşamı için önemli gerekliliklerdir. Dikkat becerilerini kullanamayan, odaklanmakta zorlanan insanlar hayatın her alanında buna bağlı çeşitli güçlükler yaşayabilmektedirler. Özellikle çocukluk döneminde, akademik yaşamın başlangıcında, dikkat konusu gündeme gelmekte ve öğrenme becerilerinin etkin kullanımını doğrudan etkilemektedir. Çünkü herhangi bir şeyin öğrenilebilmesi için bireyin dikkatini yöneltmesi, odaklanabilmesi ve dikkatini sürdürebilmesi gerekmektedir. Yoğun dikkat gerektiren okuma-yazma faaliyetleri esnasında dikkat süreçlerini etkili kullanamayan kişi, öğrenmekte zorlanır. Zorlandıkça da zihinsel faaliyet gerektiren işlerden kopma ve kaçma gibi davranışlar gerçekleşebilir.

Peki, bu süreçte anne ve babalar çocuklarını nasıl destekleyebilirler?

## **1. Hareketli faaliyetleri önemseyin.**

Hareket etmek, çocuk olmanın en keyifli uğraşlarından biridir. Bir çocuğun hareket etmesi için çoğu zaman belirli bir amacın olması bile gerekmez. Küçük bir çocuğun günde yaklaşık 6–7 saat harekete ihtiyacı vardır. Onu sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirin.

## **2. Denge oyunları oynamasını sağlayın.**

Çocuklarla yapılacak, denge ve koordinasyon çalışmaları, dikkat geliştirmek için en ideal uygulamalardan biridir.

## **3. Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretin.**

Nefes ve gevşeme egzersizleri, dikkat geliştirmede son derece önemli çalışmalardan biridir. Bu egzersizler, bedensel ve ruhsal enerjiyi dinginleştirerek dikkatin kısa sürede toplanmasını ve devamlılığını sağlayacaktır.

## **4. Erteleme pratikleri yapın.**

Çocukların en tipik özelliklerinden biri, isteklerini erteleyememektir. Bir şey istediğinde anında yerine gelmesini istemek bir yere kadar doğaldır. Ancak aşırı olması halinde dikkat edilmesi gerekir. Bu noktada, çocuklara erteleme egzersizleri yaptırılarak dikkati sürdürme becerisi geliştirilebilir. Çocuk bir şey istediğinde o isteği daha sonraki bir zaman diliminde yapmak ve çocuğun bu süreyi beklemesini sağlamak, zaman içinde sabır duygusunu geliştirecektir. Ancak burada önemli olan husus, bunun çok da abartılmaması ve her isteğe de uygulanmamasıdır. Kimi zaman istediklerini kısa sürede karşılamak da gerekir.

## **5. Gözlerini kapatarak gördüklerini anlattırın.**

Çocuğa yaş dönemine özgü bir kitaptaki resimleri gösterin ve bir süre bakmasını isteyin. Süre tamamlandıktan sonra gözlerini kapatarak resimde gördüklerini anlatmasını isteyin. Bu uygulama da görsel dikkat açısından çok etkilidir. Uygulamayı, kitap dışında çevresine bakmasını isteyerek de yaptırabilirsiniz. Daha sonra resimle veya çevresiyle ilgili sorular sorulur. Örneğin: Çocuklar ne yapıyorlardı? Erkek çocuğun üzerinde ne vardı? Kız çocuğun gözleri ne renkti? Kaç tane ağaç gördün?

## 6. Hangisi eksik?

Geometrik şekilleri sırasıyla dizin. Çocuđunuza bu geometrik şekillere 1 dakika süreyle bakmasını ve sonra gözlerini kapmasını söyleyin. Aradan bir tane şekli çıkartıp saklayın. Hangi şeklin eksik olduğunu bulmasını isteyin.

## 7. Anlatılan hikâye ile ilgili sorular sorma.

Çocuđunuza kısa bir hikâye anlatın. Daha sonra bu hikâyenin belli kısımlarıyla ilgili sorular sorun. Benzer bir şekilde okuduğunu anlatma egzersizleri yapılabilirsiniz. Çocuđunuza kısa bir okuma parçası verip beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okumasını isteyebilirsiniz. Beş dakikanın sonunda çocuğunuzdan okuduklarını anlatmasını isteyebilirsiniz. Bu oyun, aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını da geliştirir.

## 8. Farklı olan resmi bulma.

Çocuđunuzdan, kendisine gösterilen resimlerden diğerlerine göre farklı olanı bulmasını ve ne açıdan farklı olduğunu açıklamasını isteyebilirsiniz. Örneğin, üç cansız eşyanın yanına bir hayvan resmi konabilir ya da üç geometrik şeklin yanına bir çiçek veya üç balık resminin yanına bir kuş resmi koyarak farklı olanı bulması istenir.

## 9. Benzer iki resim arasındaki farkları bulma.

Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıkları çocuğun bulması istenir.

## 10. Aklınızdan 100'den geriye doğru sayın.

Bu egzersiz beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır. Aklınızdan 100'den geriye doğru her 3 sayıyı atlayarak 100, 97, 94, 91,... şeklinde sayın. Bu egzersiz, bir önceki egzersiz bittikten sonra yapılabilir. Daha zorlayıcı olduğundan daha fazla dikkat gerektirir ve aklınızı dikkat dağıtıcı diğer faktörlerden uzaklaştırır.



*Derslerinde başarı sağlayamayan veya başarı oranını sürdürmeyen, derse odaklanamayan her öğrencide “dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu” olarak isimlendirilen rahatsızlığın olması şart değildir. İlkel çağlarla hatta 100 yıl öncesi ile karşılaştırıldığında günümüzde gelişen teknoloji ve imkânlar, modern yaşam tarzı, önceki dönemlerden çok daha fazla uyarana maruz kalmamızı ve dolayısıyla çok daha fazla tetikte olmamıza sebebiyet vermiş ve dikkatin daha çabuk ve kolay dağılabilir bir hal almasına neden olmuştur.*

*Her ne şart altında olursa olsun çocuk ödevini yapmıyorsa onun yerine siz yapmayın. Çocuklar açısından baktığımızda televizyon, bilgisayar oyunları, internet gibi son 40- 50 yılın gelişmeleri çocukların beyinlerinin aşırı uyarılmasına neden olmakta ve dikkat eksikliği ve odaklanamama sorunlarının çocuklarda da yüksek oranlarda görülmesine yol açmaktadır. Bu nedenle televizyon, bilgisayar, tablet veya konsol oyunları ile geçirilen vakit, çocuğun yaş dönemi de göz önünde bulundurularak mutlaka sınırlandırılmalıdır.*