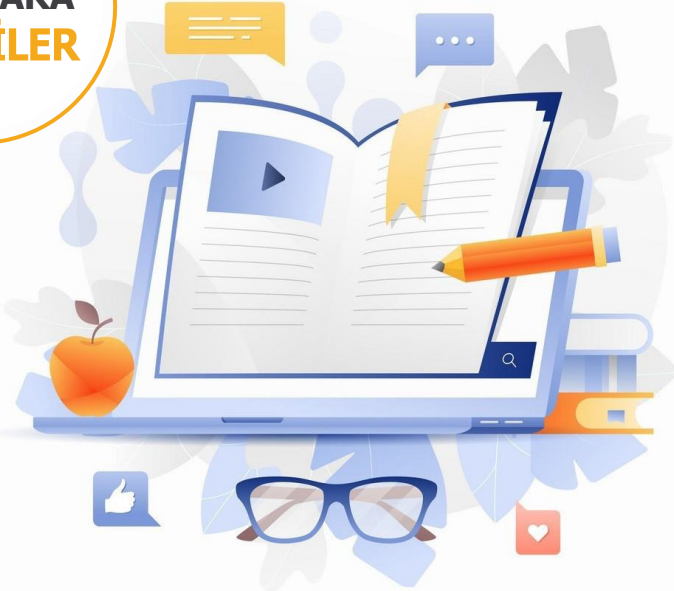




# DİKKAT GELİŞTİRME ÇALIŞMALARI

**ANNE  
BABALARA  
ÖNERİLER**



## DİKKAT NEDİR?

Dikkat insan zihninin bir durum ya da olay üzerine yoğunlaşması, ona odaklanmasıdır. Ayrıca bilincin açık ve anlamaya dönük olma derecesidir; öğrenme ve düşünme için önkoşuldur. Seçici bir filtre ya da süzgeç görevi görür. Yani dikkat, süzgeç gibi kişi için önemli olan uyarıcıları seçip diğerlerini eler ve onları gölgeler. Dikkat öğrenme, hatırlama, algılama, problem çözme, kişiler arası iletişim gibi bilişsel alanlarda etkilidir ve bütün davranışlar için organize edici bir güç olarak görev yapar. Örneğin bir faaliyeti sürdürmek, tamamlamak ve uygun zamanda bir faaliyetten diğerine geçişteki bütün yetenekleri kapsar. Günlük hayatta kullandığımız bazı deyimler de dikkatin çeşitli özelliklerine vurgu yapıyor olabilir. Örneğin; aklı havada, aklı başka yerde, hülyalara dalmış, zihni bulanık vb.



## DİKKAT KONTROLÜ

Dikkat kavramı incelendiğinde özellikle seçici ve sürekli dikkat kavramlarının öne çıktığı görülmektedir. Seçici dikkat, bir işi ya da bir görevi yaparken belli uyarıları dikkate almak ve diğer dikkat dağıtıcı uyarıları göz ardı edebilmektir. Seçici dikkat düzeyi yüksek olan öğrenciler özellikle ilgilenmeleri gereken şeylerle ilgilenirken, bu yeteneği düşük olan ya da dikkati dağınık olan öğrenciler daha çok etraflarındaki uyarıcıyla ilgilenmektedirler. Sürekli dikkat ise bir işin bir görevin yapılması sırasında bilişsel bir çabanın gösterilmesi, dikkatin uzun süre belli bir çalışmaya yönlendirilmesidir ve üst düzey bilişsel bir çaba gerektirir. Dikkat kontrolü bu iki yeteneğin gerekli seviyede işe koşulmasıdır. Yani öğrencinin görevine odaklanmasını, içsel ve dışsal dikkat dağıtıcı faktörleri kontrol altına almasını ve önceden belirlediği hedefine ulaşmaya kadar dikkatini sürdürebilmesidir.



Gelişimsel olarak çocuklar erken yaşlarda daha kısa dikkat süresine sahipken bu süre yaşlarının ilerlemesi ile artmaktadır. Çocukların dikkatlerini devam ettirebilme becerileri ilköğretim ve ortaokul dönemi süresi içinde zamanla gelişmektedir. Kısacası, dikkat normal gelişimsel süreç ile doğru orantılıdır. Fakat çocukların yaşlarıyla dikkat düzeylerinin ve dikkati devam ettirebilme becerilerinin farklı olabileceği de unutulmamalıdır. Farklı özelliklere sahip çocuklarla yürütülen dikkat geliştirme eğitimlerinin sonuçları, dikkatin anlamlı seviyede geliştirilebilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca dikkatin birçok değişkenden olumlu veya olumsuz etkilendiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur.

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Çocuk ve ergenlik çağında sıklıkla karşılaşılan dikkat dağınıklığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun birbiriyle karıştırılmaması gerekir. DEHB; davranışsal, duygusal, akademik, sosyal ve bilişsel işlevleri etkileyebilen, çocukların yaşıyla uyumlu olmayan davranışsal ve nörogelişimsel bir bozukluktur ve bu tanıyı sadece ilgili uzman doktorlar koyabilir. Belirtileri 12 yaşından önce başlayan DEHB, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam edebilmektedir. Bu kişilerde ayrıntılara önem vermeme, dikkati toparlayamama, yönergeleri takip edememe ve görevi tamamlamada başarısızlık gibi sosyal, akademik ve aktivite işlevini yerine getirme zorlukları görülebilir. Çoğunlukla çocuğun zevk aldığı televizyon izleme, bilgisayar ve tablet oynamada dikkatini toplama sorunu görülmez. Fakat özellikle ödevlerde ve sorumluluk alanlarında ciddi sıkıntılar yaşanır. Bu konuda daha fazla bilgiye ihtiyaç duyan velilerin mutlaka bir uzmanla görüşmesi gerekir.



## DİKKAT KONTROLÜ VE ÖĞRENME

Çocukların ders çalışırken dikkatlerini uzun süre devam ettirebilmeleri, çalıştıkları konuyu anlayabilme düzeylerini etkileyen en önemli bilişsel değişkendir. Bir başka deyişle çocuğunuzun çalıştıklarını öğrenebilmesi için dikkatini yoğunlaştırması ve devam ettirmesi ön şart niteliğindedir. Dikkat öğrenme sürecinin ilk basamağıdır, dikkat edilmeyen hiçbir şey öğrenilemez. Ayrıca odaklanabilen bir öğrenci ile dikkatsiz ya da sınırlı düzeyde dikkate sahip olan öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarının ve öğrenme sürelerinin birbirinden farklı olduğu bilinmektedir. Dikkat kontrolü yüksek olan öğrencilerin belirledikleri hedefler üzerinde çalışma konusunda daha fazla kararlı oldukları ve amaçlarına ulaşmak için daha fazla zaman ve emek harcadıkları tespit edilmiştir. Çocuğunuzun dikkati ne kadar yüksekse zihni de o kadar aktif çalışır. Buna karşılık, dikkati ne kadar düşükse zihni de o kadar az çalışacak ve başladığı işi bırakmak için çeşitli bahaneler üretecektir.



## AKTİF OYUN VE SPOR ETKİNLİKLERİ

Çeşitliliği ve ulaşılabilirliği anbean artan dijital oyunlar, şehirlerde giderek kalabalıklaşan nüfus ve kentleşme sonucu daralan oyun alanları gibi nedenlerden dolayı çocuklar fiziksel aktiviteyi ve hareketli oyunları terk etmekte ve bu olumsuzluklar çocuklarda birçok beceri ve değerin gelişimini aksatmaktadır. Zira çocuk öğrenme, karar verme, işbirliği, sıralama, düzenleme, paylaşma, başkalarının hakkına saygı gösterme, yardımlaşma gibi davranışları çoğunlukla oyun sırasında öğrenir. Bunların yanı sıra fiziksel aktivitenin dikkat düzeyini de önemli ölçüde geliştirdiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların dikkat düzeylerinin de yüksek olduğu, spor yapan öğrencilerinin spor yapmayanlara göre dikkat düzeylerinin birkaç kat daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu durumu destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Sonuç olarak çocukların fiziksel aktivitelere, eğlenebilecekleri uygun aktivitelere veya sevdikleri, kendilerini yakın gördükleri ya da ilgili oldukları spor dallarına yönlendirildikleri takdirde dikkatlerinin olumlu yönde artacağı beklenmektedir.



## KUTU OYUNLARI

Kutu oyunları anne-babaların ve çocukların kırtasiyelerde, kitapçılarda sıklıkla karşılaşılabilecekleri oyunlardır. Kutu oyunları genel olarak şu alt başlıklarda sınıflandırılabilirler; kelime üretme oyunları, anlat bakalım oyunları, gizli şekli bulma oyunları, dedektif oyunları, renkli bardak oyunları, hafıza kartı oyunları, geometrik şekil tamamlama oyunları, benzer özellik gruplama oyunları... Aileler, bu türden oyunları alıp çocuklarıyla birlikte oynayarak onların dikkat düzeylerinin gelişmesine katkı sağlayabilirler. Ayrıca bu türden etkinlikler aile bireylerinin birlikte kaliteli vakit geçirmelerine de vesile olabilir. Yapılan araştırmalarda genel olarak akıl oyunlarının çocukların dikkat ve yaratıcılıklarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür. Kutu oyunlarının yanı sıra satranç, sudoku, mangala, ve çeşitli strateji ve zeka oyunlarının da çocuğunun odaklanma ve dikkatini sürdürebilme becerilerini geliştireceği unutmayın.





## MÜZİK EĞİTİMİ

Enstrüman eğitimi, çocukların kişilik gelişiminin sağlanması, duyu ve beceri yönünden kendilerini geliştirmesi, sabırlı ve disiplinli olmayı öğrenmeleri yanı sıra yoğunlaşabilme ve sürdürülebilir dikkat becerilerini geliştirebilmeleri açısından da büyük önem taşımaktadır. Nöropsikolojik testler ve beyin görüntüleme yöntemleriyle desteklenen birçok araştırmada müziğin çocukların birçok farklı alandaki gelişimini olumlu ve anlamlı bir düzeyde geliştirdiği kanıtlanmıştır. Uzmanlar çocuklarda dikkatin ve gerekli uyaranlara yönelik yoğunlaşmanın geliştirilmesinde müzik eğitiminin etkili bir araç olabileceği, problem çözme, kritik düşünme, analiz, sentez gibi becerilerin müzik eğitimi ile sağlanabileceği üzerinde durmaktadırlar. Sonuç olarak dikkatlerini toplayabilmeleri ve dikkat sürelerinin arttırılabilmesi için müzik eğitiminin çocuklarınız üzerinde olumlu etkilerinin olacağı beklenmektedir.



## ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışma ortamının düzenlenme biçiminin ve içindeki eşyaların ilgi ve dikkat üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Öğrencilere dikkatlerini en çok dağıtan şeyin ne olduğu sorulduğunda büyük oranda dışsal faktörleri, örneğin çevredeki sesleri dile getirmişlerdir. Bununla birlikte yanında konuşulması, odanın dağınık olması, kardeşler ve arkadaşlar da dikkat dağıtıcı faktörler olarak değerlendirilmiştir. Bu bilgiler ışığında çocuğun odasını mümkünse evin en sessiz odası olarak düzenlemek, televizyon, müzik vb. sesleri belli bir düzeyde tutmak, varsa kardeşleri bu konuda hassas olmaları konusunda uyarmak dikkat dağınıklığına karşı alınabilecek önlemler arasında sayılabilir. Ayrıca çocuğun odasının düzenli aralıklarla havalandırılmasının, oda sıcaklığının uygun seviyelerde tutulmasının ve ışığın iyi ayarlanmasının da önemli olduğu unutulmamalıdır.



## DÜZENLİ VE KALİTELİ UYKU

Uyku çocukluk döneminde büyüme-gelişme, doku yenilenmesi, enerjinin korunması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi birçok önemli işlevi yerine getirmektedir. Ayrıca düzenli uyku, uyanıklık süresince yüksek metabolik aktivite nedeniyle ısınan beyni soğutarak zarar görmesini engeller ve çalışma hızını düşürerek beynin yorgunluğunu giderir. Tüm bu işlevleri nedeniyle kaliteli ve düzenli uyku, çocukların bedensel sağlıkları yanı sıra öğrenme ve akademik performans sergilemeye hazır hale gelebilmeleri için de çok önemlidir. Yeterince ve kaliteli uyuyamamış çocukların, bellek işlevlerinin ve dikkat düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı yapılmış birçok araştırma tarafından tespit edilmiştir. Çocuğunuzun bir uyku saatinin olmasına, yeterince uyumasına ve bu uyku düzenine tatil günlerinde de uymasına özen gösterin.



## SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, birey için gerekli besinlerin yeterli miktarda ve dengeli bir şekilde tüketilmesidir. Ergenlik döneminde sağlıklı beslenememek demir eksikliği anemisi, büyümede ve gelişmede gerilik, obezite ve çeşitli hastalıklara neden olmakla birlikte çocukların zihinsel işlevleri ve dikkat kontrolünü de olumsuz etkilemektedir. Çocuklarınızın güne başlamadan zengin bir kahvaltı yapması, günlük ortalama 1,5 - 2 litre su tüketmeleri ve düzenli-belirli aralıklarla (3 ana öğün ve 2-3 ara öğün şeklinde) beslenme planlarının oluşturulması kan şekerlerinin dengelenmesine, böylece derslerine odaklanabilmelerine ve daha aktif olabilmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca demir eksikliğinden korumak için yumurta, et, kuru baklagiller pekmez ve kuru üzüm gibi besinleri düzenli tüketmelerine özen gösterin. Tüm bunların yanı sıra beyin işlevlerine doğrudan etkisi bilinen omega-3 yağ asitlerini yeterince alabilmeleri için balık, fındık, badem ve ceviz gibi besinleri düzenli tüketmelerine dikkat edin.



## TEKNOLOJİ KULLANIMI

Aşırı teknolojik cihaz kullanımı çocukların bilişsel ve duygusal gelişimi üzerine endişe verici sonuçlara zemin hazırlamaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde aşırı teknolojik cihaz kullanımının çocuklarda bilişsel, dilsel, sosyal, duygusal ve motor gelişimde gecikmelere sebep olabildiği bilinmektedir. Ayrıca son zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalar, teknolojik cihazların çeşitliliğinin artmasının, dikkat sürelerinin kısalmasına, yoğunlaşmanın zayıflamasına ve dikkatin daha çabuk dağılmasına neden olduğunu tespit etmiştir. Tüm bu nedenlerden dolayı çocuklarınızın teknoloji kullarımlarına mutlaka sınır koymanız ve uzmanların bilinçli teknoloji kullanımı önerilerini dikkate almanız gerekmektedir. Aksi takdirde kontrolsüz teknoloji kullanımı çocuklarınızın dikkat kontrol becerilerini oldukça olumsuz etkileyecektir.



## OKUMA ALIŞKANLIĞI

Okuma alışkanlığı çocukların yaşamları boyunca elde edecekleri bilgileri, becerileri, anlayışları güçlendirip artıran ve aynı zamanda bu değerleri kişisel ve sosyal hayatlarına uyarlamalarına olanak sağlayan bir alışkanlıktır. Çocuklar okul çağında iken bu alışkanlığı edinmezlerse yetişkinlik döneminde edinmeleri oldukça güçtür. Erken dönemde okuma alışkanlığı kazanan çocukların kelime dağarcığı ve düşünme yeteneği artmakta buna bağlı olarak yaratıcı zekâ, dinleme ve konuşma yeteneği gelişmektedir. Ayrıca düzenli olarak vakitlerinin bir kısmını kitap okumaya ayıran çocukların seçici ve sürekli dikkat becerilerinin arttığı, dikkat sürelerinin uzadığı bilinmektedir. Çocuklarınıza bu alışkanlığı edindirebilmek için öncelikle sizlerin de bu konuda rol model olmanız gerekmektedir. Bunun dışında evinizde okuma saatleri oluşturabilir, okuduğu kitaplar hakkında konuşabilir, okuma alışkanlığını övebilir, beraber kütüphanelere üye olabilir, birlikte kitapevlerine ve kitap fuarlarına gidebilir, çocuklarınıza kitaplar hediye edebilirsiniz.



## KAYGI

Zihinsel işlevleri etkileyen en önemli etkenlerden birisi de kaygıdır. Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlike olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan seviyelerde yaşanabilir. Çocukların özellikle akademik başarı konusunda yaşadıkları aşırı kaygı, odaklanamamalarına ve dikkatlerini sürdürmemelerine neden olabilmekte buna bağlı olarak da öğrenme becerilerinin zayıflamasına ve kendileri hakkında olumsuz düşüncelere kapılmalarına neden olabilmektedir. Kaygının gerginlik, güvensizlik, şaşkınlık, berak düşünememe, dikkat dağınıklığı, ağız kuruluğu, baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, titreme, uykusuzluk vb. gibi hem ruhsal hem de fiziksel birçok belirtisi bulunmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının kaygı durumlarını yakından takip etmeleri ve gerektiğinde bir uzmandan destek almaları bu konuda yaşanacak olası tüm olumsuzlukları en aza indirecektir.



## HEDEF BELİRLEME

Amaç yoksunluğu veya belirsizliği çocukların dikkat sürelerinin kılalmasına neden olabilmektedir. Neden çaba sarf ettiğini bilmeyen, ulaşmak istediğı hedefleri net olmayan çocukların bir süre sonra motivasyonlarında düşüş gözlemlenmektedir. Yeterince güdülenmemiş çocukların dikkatlerinin kolayca dağılabildiğı, farklı şeylerle ilgilenererek sorumluluklarını ihmal ettikleri bilinmektedir. Çocuğunuzun uzun vadeli hedeflerinin olması, bu hedeflerine ulaşabilmek için orta ve kısa vadede yapması gerekenlerin net ve başarabileceğı zorlukta olması motivasyonunu ve dikkat düzeyini arttıracaktır. Bu nedenle sık sık çocuğunuzla gelecek planları hakkında sohbet etmeye, orta vadeli hedeflerini gerçekleştirdiğinde çocuğunuzun ödüllendirmeye, hedeflerinin ulaşılabilir olmasına, günlük hedeflerini planlarken aşırıya kaçmamasına, hedeflerini yazarak görünür bir yere asmasına ve hobilerine de zaman ayırmasına özen göstermelisiniz.





## DÜZENLİ MOLALAR

Her insanın günlük dikkat süresi sınırlıdır. Beynimizin ön kısmında yer alan frontal korteks dikkatimizi dağıtan, ilgimizi çeken ve daha eğlenceli bulduğumuz şeylere yönelme isteğimize direnmeye çalışarak bitirilmesi gereken işlere yoğunlaşabilmemizi sağlar. Fakat bunu yaparken oldukça fazla enerji tüketir. Kaçınılmaz olarak gün içinde bu enerji tükenip yorulduğumuzda da dikkatimiz dağılır, aklımız başka şeylere kaymaya başlar. Çocukların ders çalışırken dikkat seviyelerinin yüksek olduğu süre ilk 20 dakikadır. 20 dakikadan sonra zihinleri dağılmaya başlar ve hayal kurup farklı şeylerle ilgilenmeye başlarlar. Fakat 30 dakikadan daha kısa çalışmalar ise çeşitli nedenlerden dolayı verimsizliğe neden olabilir. Çocuğunuzun ders çalışırken dikkat seviyesinin yüksek olabilmesi için yaklaşık 30 dakikalık periyodlarla çalışmasını ve mutlaka mola vermesini teşvik edin. Mola zamanlarında ise hareket etmesine, temiz hava almasına ve baş-boyun egzersizleri yapmasına özen gösterin.



## DİKKAT BECERİLERİNİ ARTTIRICI EGZERSİZLER

Ebeveynler biraz vakit ayırarak evlerinde yaptırabilecekleri çeşitli egzersizlerle çocuklarının dikkat becerilerini arttırabilirler. Örneğin 100'den geriye doğru 3 eksilterek saydırmak, bir paragraftaki kelimeleri parmaklarıyla takip etmeden sadece gözleriyle saydırmak, söylenen kelimenin son harfiyle bulabileceği en uzun kelimeyi bulmasını istemek, bir süre gösterip sonra kapattığınız resimdeki ayrıntıları sormak, bir hikâye anlatarak hikâyenin belli kısımları ile ilgili sorular sormak, harita üzerinde bir ülke veya şehir buldurmak vb. gibi. İnternette yapacağınız kısa bir araştırmayla bunlara benzer onlarca oyun bulabilir, çocuğunuzun yaşına uygun dikkat egzersizlerinin yer aldığı kitapları satın alabilir ve çocuğunuzla birlikte bu egzersizleri yapabilirsiniz.

