

VELİ BÜLTENİ



DİKKAT DAĞINIKLIĞI



CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

DİKKAT DAĞINIKLIĞI



Velilerden

- "Kızım/oğlum yaptığı işe dikkatini veremiyor,
- Dikkati çabuk dağılıyor,
- Ödev yaparken çabuk sıkılıyor,
- Bir işle uğraşırken henüz o işi bitirmeden başka bir işe geçiyor,
- Verdiğim görevi yerine getiremiyor, tamamlamıyor." cümlelerini sıklıkla duyuyoruz.

Peki nedir bu dikkat dağınıklığı?

Sebepleri nelerdir ve bizler çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz?

Bu soruların yanıtlarına geçmeden önce bilinen bir yanlış düzeltmekte fayda var.

"Dikkat dağınıklığı" ile "dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB)" aynı şey değildir.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Fiilen veya zihnen bir işle meşgul olurken dikkati toparlayıp işe tam konsantre olamama durumuna denir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ

Belirtileri çok küçük yaştan itibaren gözlemlenen tanımlanmış bir bozukluktur. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ile birlikte görülebilir.



Bu iki kavram birbirine karıştırılmamalıdır.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI NEDEN OLUR?

Çevresel Faktörler:

ortam ışığı, ses, hava,
ortamdaki dikkat dağıtıcı
eşyalar vb.



Fiziksel Faktörler:

5 duyu organımızdan
herhangi birinde –özellikle
görme ve işitme–
problem olması.



Kişisel Faktörler:

Dikkat toplamayı
öğrenememe, düzensiz
beslenme, düzensiz uyku,
dijital cihazların
kullanımı vb.



DİKKAT DAĞINIKLIĞININ EN BELİRGİN BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR:

Derslere, okunanlara konsantre olamamak;
sık sık ara vermek,
hayallere dalmak

Önemsiz dış uyaranlara karşı çok duyarlı olunması.
Örnek: bir işle meşgul olurken sokaktan gelen araba gürültüsü, çocuk sesleri vb. ile işten kopma ve sesin geldiği yöne dikkat etme

Okuma veya dinleme esnasında konsantre olamayıp tam olarak anlayamamak, tekrar okumak veya dinlemek

Seslenildiğinde söyleneni duymama, kulak vermeme, yapması gereken bir sorumluluğu yerine getirmeme, unutmama

Sınavlarda basit hatalar yapma, sonradan gösterildiğinde fark etme

Uzun süreli odaklanma ve zihinsel işlem gerektiren çalışmalarını yapmakta zorlanma



DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- ✓ Teknolojik aletlere sınır koymak:
- Öncelikle şunu bilmeliyiz ki çocukların bilgisayar, televizyon, tablet, telefon ile çok fazla vakit geçirmeleri dikkat dağınıklığının en önemli nedenlerindendir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren çocukların ekran ile geçirdikleri süreye bir kota konulmalıdır.
- Çocuk her ağladığında, yemek yemediğinde, topluluk içinde sizi zor durumda bıraktığında onu susturmak amaçlı teknolojik aletleri kullanmamalısınız.
- Yaş aralıklarına göre çocukların ekran başında maksimum kalabilecekleri süre şu şekildedir:
 - 0-3 yaşında hiç izletilmemeli.
 - 3-6 yaşında 30 dakika
 - ilkokul çağında ise 40 dakikayı geçmemelidir.

DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

✓ Spor Yapma:

- Tenis ve masa tenisi dikkati arttıran sporlardandır.

✓ Düzenli uyku

✓ Çocuklar bir işe dalmışken onların dikkatini dağıtmamak:

- Çocuğunuz bir işe, bir oyuna dikkatini verdiğinde ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin ve dikkatinin dağılmamasını sağlayın.

✓ Düzenli ve sağlıklı beslenme:

- Paketli, katkı maddeli gıdalar, şekerlemeler ve asitli içecekler tüketilmemelidir.

✓ Düzenli kitap okuma

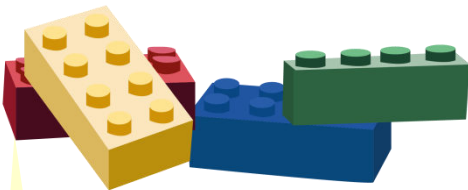
✓ Düzenli bir oda ya da çalışma ortamı oluşturma

✓ Dikkat geliştirici, konsantrasyon arttırıcı müzikler dinleme

✓ Denge oyunları oynama

DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- ✓ Dikkat geliştirme setleri, kitapları ve etkinlikleri uygulama
- ✓ Nefes ve gevşeme egzersizleri uygulama
- ✓ Günlük, haftalık planlar yapma
- ✓ Dikkat geliştirici oyun ve aktiviteler:
 - Puzzle, lego
 - Eşleştirme oyunları
 - Fark bulma, farklı olanı bulma
 - Resmin içinde kayıp nesneyi bulma,
 - Resim tamamlama oyunları
 - Labirent oyunları
 - Mandala
 - Resfebe
 - Beyin egzersizleri (harf türetmece, eksileni bulma)
 - Zeka oyunları
 - Bulmacalar





Çocuklarınız ile yapabileceğiniz birkaç aktiviteyi burada paylaştım. Bu gibi örnekleri gelişim kitaplarından ve internetteki eğitici sayfalardan temin edebilirsiniz. Bunların yanı sıra evde kendiniz de çocuğunuz ile birlikte oyunlar üretebilirsiniz.

Sedef GÜLAKMAN
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen



CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

