

VELİ BÜLTENİ

DİKKAT DAĞINIKLIĞI



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ



DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Yaptığım görüşmelerde sizlerden ,sıklıkla dikkat dağınıklığı ile ilgili şikayetler alıyorum.

“Kızım , oğlum ; yaptığı işe dikkatini veremiyor, dikkati çabuk dağılıyor ,ödevlerini yaparken çabuk sıkılıyor , bir işle uğraşırken henüz o işi bitirmeden başka bir işe geçiyor ,verdiğim görevi yerine getiremiyor , tamamlayamıyor.”cümlelerini sıklıkla duyuyorum.

Peki nedir bu dikkat dağınıklığı ? Sebepleri nelerdir ve bizler çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz?

Sizlerle bu soruların yanıtlarını paylaşmadan önce bilinen bir yanlışı düzeltmeliyim. “Dikkat dağınıklığı” ile “dikkat eksikliğine hiperaktivite bozukluğu (DEHP)” aynı şey değildir..

DİKKAT **DAĞINIKLIĞI**

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

DİKKAT **EKSİKLİĞİ**

Belirtileri çok küçük yaştan itibaren gözlemlenen tanımlanmış bir bozukluktur. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ile birlikte görülebilir. Bu duruma DEHB; Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denir.

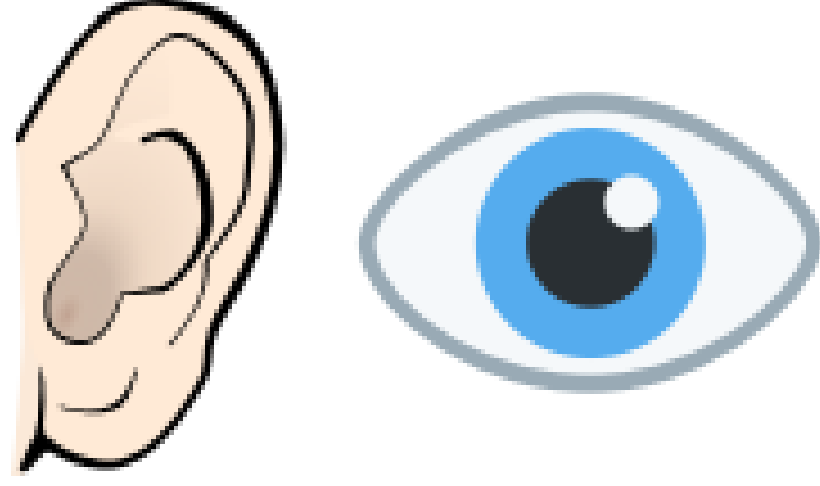


Bu iki kavram birbirine karıştırılmamalıdır!

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 eksiklik/problem olması.

Kişisel faktörler:

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



DİKKAT DAĞINIKLIĞI BELİRTİLERİNDEN EN BELİRGİNLERİ ŞUNLARDIR:

DERSLERE,
OKUNANLARA
KONSANTRE
OLAMAMAK;
SIK SIK ARA
VERMEK,
HAYALLERE
DALMAK

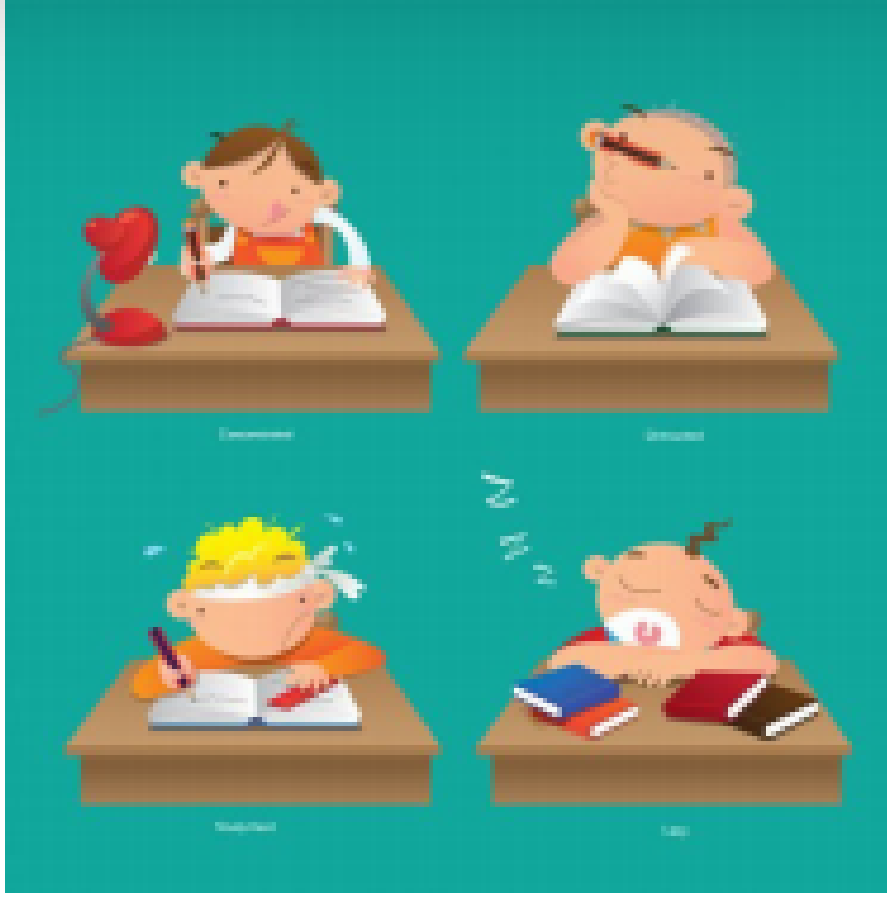
ÖNEMSİZ DIŞ
UYARANLARA KARŞI
ÇOK DUYARLI
OLUNMASI
ÖRNEK: BİR İŞLE MEGUL
OLURKEN SOKAKTAN
GELEN ARABA
GÜRÜLTÜSÜ,
ÇOCUK SESLERİ VB
SESLER İLE İŞTEN KOPMA
VE SESİN GELDİĞİ YÖNE
DİKKAT ETME

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

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

Sınavlarda basit
hatalar yapmak ,
sonradan
gösterildiğinde fark
etme

uzun süreli
odaklanma ve zihinsel
işlem gerektiren
çalışmaları yapmakta
zorlanma



DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Teknolojik aletlere sınır koymak:

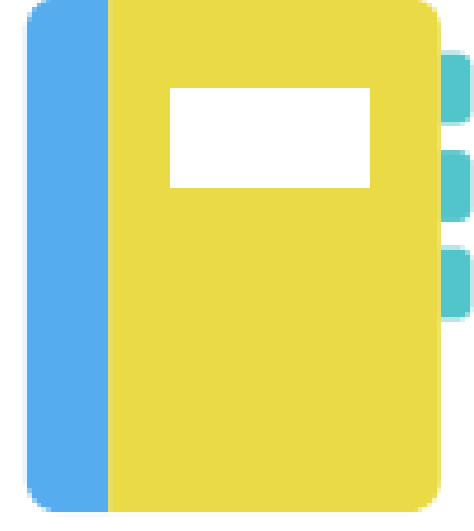
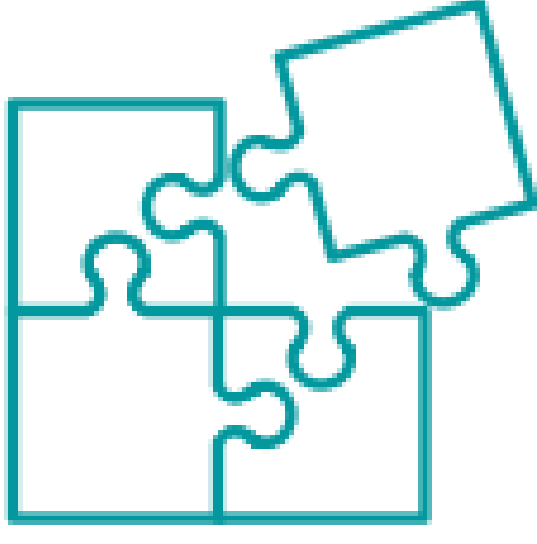
Öncelikle şu bilinmeli ki çocukların bilgisayar , televizyon , telefon başında çok fazla vakit geçirmeleri dikkat dağınıklığının en önemli nedenlerindedir. Bu sebeple küçük yaşlardan itibaren çocukların bir ekran kotası olmalı.

Çocuk her ağladığında, yemek yemediğinde, toplulukta sizi zor durumda bıraktığında onu susturmak amaçlı teknolojik aletleri kullanmamalısınız.

*Yaş aralıklarına göre çocukların ekran karşısında geçirebilecekleri maksimum süre şu şekildedir:

- 0-3 yaş da hiç izletilmemeli ,
- okul öncesi dönemde 30 dakika,
- ilkokul çağında ise 40 dakikayı geçmemelidir.

- Spor yapma: (tenis, masa tenisi dikkati arttıran fiziksel faaliyetlerdendir.)
- Düzenli uyku
- Çocuklar bir işe dalmışken onların dikkatini dağıtmamak: (çocuğunuz bir işe , bir oyuna dikkatini verdiği anda ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin, dikkatin dağılmamasını sağlayın.)
- Düzenli ve sağlıklı beslenme (paketli, katkı maddeli gıdalar , şekerlemeler, asitli içecekler tüketilmemeli)
- Düzenli Kitap okuma
- Düzenli bir oda, çalışma ortamı oluşturma
- Dikkat geliştirici , konsantrasyon arttırıcı müzikler dinleme
- Denge oyunları oynama
- Dikkat geliştirme setleri , kitapları ve etkinlikleri uygulama
- Nefes ve gevşeme egzersizleri uygulama
- Plan yapma (Günlük ,haftalık planlar)



- Dikkat geliştirici oyun ve aktiviteler:

- *Puzzle,lego

- *Eşleştirme oyunları

- *Fark bulma, farklı olanı bulma

- *Resmin içinde kayıp nesneyi bulma, resim tamamlama oyunları

- *Labirent oyunları

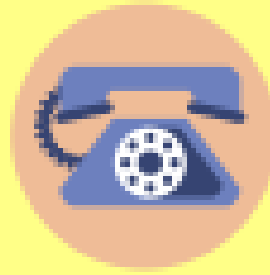
- *Mandala

- *Resfebe

- *Beyin egzesizleri (harf türetmece, eksileni bulma)

- *Zeka oyunları, bulmacalar

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



Aynı zamanda bu ve benzeri danışmanlık konularında fikir almak , paylaşımda bulunmak için benimle iletişime geçebilirsiniz.

