



VELİ BÜLTENİ

"ÇOCUKLARDA DİKKAT DAĞINIKLIĞI"



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR
ORTAOKULU/İMAMHATİP
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARIMIZIN DİKKAT SORUNU OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİZ?

Çoğu zaman;

1. Dikkatini ayrıntılara veremiyor, okul ödevlerinde, sınavlarda ve diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapıyorsa,
2. Üzerine aldığı görevlerde ya da oyunlarda dikkatini sürdürmekte güçlük çekiyorsa,
3. Onunla konuştuğunuzda dinlemiyormuş gibi görünüyorsa,
4. Yönergeleri izleyemiyor, okul ödevlerini ya da ufak tefek işlerini tamamlayamıyorsa,
5. Uzun süreli zihinsel uğraş gerektiren etkinliklerden kaçınıyorsa,
6. Oyuncaklarını, ödevlerini, kalemlerini, giysilerini vb. kaybediyorsa,
7. Dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılıyorsa,
8. Unutkanlık gösteriyorsa ve
9. Yapması gereken bir faaliyete başlamakta zorlanıyorsa dikkat sorunundan söz edilebilir.

DİKKAT SORUNU YAŞADIĞINI DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ ÇOCUKLARIMIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

- Dikkatin dağılmasına neden olan ve konsantrasyon gücünü azaltan olumsuz dış etkenlerin azaltılmasını sağlayabilirsiniz. Bunu öncelikle **çocuğunuzu çalışma odasında bazı düzenlemeler** yapmasını teşvik ederek gerçekleştirebilirsiniz.
- Çocuğunuza **dikkat gerektiren faaliyetlere** başlamasını önerebilirsiniz.
- Özellikle sınava hazırlanma, ödev yapma, konuları tekrar etme gibi dikkat gerektiren faaliyetlere başlamadan önce, çocuğunuzun **hedef belirlemede** yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çalışmalarından ne elde etmek istediğini, ne yapacağını ve ne kadar sürede gerçekleştireceğini sorarak bunu sağlayabilirsiniz.
- Çalışmaya başlamakta güçlük çekiyorsa, yapacağı çalışmalar hakkında konuşmanız; onun kaygılarını, endişelerini anlamanıza yardımcı olacaktır.



- Çocuğunuz belli bir alanda (örneğin bilgisayar oyunları, TV izleme) kolayca dikkatini toplayabiliyor ve konsantre olabiliyorken, diğer alanlarda sorun yaşıyorsa (örneğin akademik çalışmalarda), bu durumda istediği ve tercih ettiği durumlarda bunu başardığını kendisine hatırlatabilirsiniz.
- Konsantrasyon ve dikkati sağlamada bir diğer önemli husus, yapılan işle ilgili olumlu düşüncelere yer verilmesidir. Çocuğunuzun sorun yaşadığı alanlarla ilgili olarak, olumlu düşünceler edinmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çalışmalarını sürdürmüyorsa, çalışma ile ilgili hedeflerin kolay ve ulaşılabilir küçük hedeflere dönüştürülmesine katkıda bulunabilirsiniz.
- Ders yükü arttıkça, çalışılacak süre uzadıkça çocukların dikkat ve konsantrasyon güçleri zayıflayacaktır. Bunun için çocuğunuzun planlama becerisi kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.



- Konsantrasyonun temeli, birden çok şeyi bir arada yapmak yerine, tek bir şeyle ilgilenmek, aynı anda tek iş yapmak, tek bir konuyla ilgilenmektir. Onu bu yönde davranması için teşvik edebilirsiniz.
- Çocuklarınızın dikkate ve konsantrasyon becerisini artırabilmek için, günlük gazetelerde yer alan köşe yazılarından birini okuyarak yazıda yer alan "b,c,d,g" harflerini işaretlemesini önerebilirsiniz.
- Gazetelerin cumartesi ve pazar eklerinde verilen "farklılıkların bulunması", "kelime avcılığı", "sayı avcılığı" gibi bulmacalarla ilgilenmesini özendirabilirsiniz.
- Yaşına uygun puzzle tarzı etkinliklerle ilgilenmesini teşvik edebilirsiniz.