



2014-2015 PDR SERVİSİ BÜLTENİDİR.

DİKKATİMİ NASIL TOPLAYABİLİRİM?

Dikkat toplama, insanın dikkatini bilinçli olarak belirli bir noktaya toplayabilme becerisidir. Dalgınlık ve düzensizliği bir yana bırakıp algımızı, düşüncemizi o anki yaşantıya toplama, içten ve dıştan gelen bütün bozucu faktörlere yönelmeme ve uzun bir süre bir nesneye ilgilenmek için dikkatimizi zorlama becerisidir.

Dikkat öncelik belirleme, sıraya koyma, planlama ve düzenleme işlemlerinin tümünü içeren genel bir kavramdır. Bilinçli çalışmanın temeli, çalışmanın ne amaçla yapıldığının öğrenci tarafından açık seçik bilinmesidir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip ona sahip çıkmasına ve iş için kendisini güdülemesine yardımcı olur.

Günlük yaşam içerisinde, okulda, ev içi etkileşimlerde yaşanan dikkat toplama problemleri ile dikkat toplama bozukluğunu birbirinden ayırmak gerekir. Dikkat toplama problemlerinin uzun süreli olması ve beraberinde bir takım belirtilerle birlikte yaşanıyor olması dikkat toplama bozukluğu olarak ifade edilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) belirtileri dikkatsizlik ve/veya hiperaktivite ve tepiselliği kapsar. Bu özellikleri her çocuk şu veya bu şekilde sergiler. Fakat DEHB teşhisi koymak için, belirtilerin çocuğun yaşına uygun olmaması gerekir.

Üç farklı DEHB belirti kategorisi vardır: Dikkatsizlik, hiperaktivite, tepisellik (impulsivite)

Çocuk zorlayıcı okul çevresine girene kadar dikkatsizlik fark edilemeyebilir. Yetişkinlerde dikkatsizlik işte veya sosyal durumlarda belirginleşebilir.



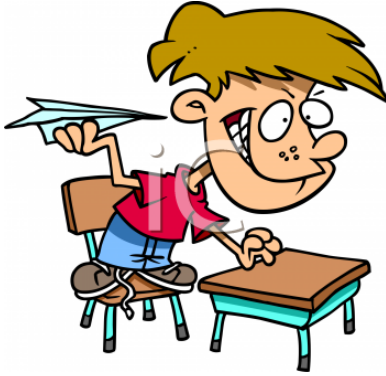
DEHB'li bir kişi aşağıdaki belirtilerin bazısına veya hepsine sahip olabilir:

- ✓ Detaylara dikkat etmede zorluk çekme ve okulda veya diğer aktivitelerde düşüncesizce hatalar yapma eğilimi; umursamaz ve karmakarışık iş üretmek,
- ✓ Kolayca alakasız dürtülerle dikkatin dağılması ve düzenli olarak devam eden çalışmalarını başkalarını rahatsız eden sesler ve olaylarla bölmek,
- ✓ Görevler ve aktivitelerde dikkati sürdürme yeteneğinin olmaması,
- ✓ Konsantrasyon gerektiren ev ödevi veya hesap veya görevleri bitirmede zorluk çekme,
- ✓ Sürekli bitmemiş bir aktiviteden bir başkasına geçme,
- ✓ Oyalanma,
- ✓ Düzensiz çalışma alışkanlıkları,
- ✓ Günlük aktiviteleri unutma (örneğin randevuları kaçırmama, yemek getirmeyi unutma),
- ✓ Ev ödevi veya günlük işler gibi görevleri tamamlamama,

- ✓ Konuşmada daldan dala atlama, diğerlerini dinlememe, aklını konuşmaya vermeme, sosyal durumlarda aktivite kurallarını veya detaylarına uymama,

Dikkat toplama problemlerinin nedenleri arasında ise, yoğun uyaran akışı (fazla televizyon izleme, aşırı bilgisayar oynama, aşırı oyuncak sayısı vb.) gibi çevre şartları, yorgunluk, yanlış cezalandırma ve uzun süren hastalıklar sayılabilir. Öğrencilerin okulda dikkatlerini yeterince toplayamamalarının nedenleri arasında; yetersiz ilgi, başarı güdüsünün düşük olması, okul ve sınav korkusu, verimsiz çalışma yöntemleri olabilir.

Dikkat Toplama Problemi olan çocuklar iki farklı türde kendilerini ortaya koyabilirler. **Birincisinde;** bu çocuklar sürekli hareket halindedirler, iç tepiseldirler, acelecidirler, çevredeki uyarıcılara açıktırlar ve ilgileri kolayca dağılır. Uzun süre herhangi bir nesneyle ilgilenemezler, etrafta sürekli gürültü yaparlar. Çevredeki insanlar sürekli onlardan şikayet ederler. Bu çocuklar kendilerinden istenen çalışmalara yönelemezler ve bu nedenle bir çalışmada devamlılık sağlayamazlar.



İkincisinde; Bu çocuklar çok sessizdirler, isteklendirmeleri düşüktür, kendi kendilerine hayallere dalarlar, isteksiz ve ilgisizdirler. Bir iş üzerinde özensiz, gelişigüzel çalışırlar.

Arkadaş toplantısı şeklinde bazen çalışılan konuları ve dersleri tartışmak kişinin kendisini güdülemesine yardımcı olacaktır. Kişinin çalışma için gerekli kararları vermesi gereklidir. Hangi ders ne zaman çalışılacaktır? Çalışılacak ders için kullanılacak yöntemler ve araç gereçler hangileri olmalıdır? Bu ve benzeri kararların verilmemesi dikkati toplamayı engeller. Bir konuya duyulan merak o konuya dikkati toplamayı sağlayıcı itici güçtür. Merak duyduğumuz, ilgimizi çeken işler sevdiğimiz şeylerdir. Merak uyandırmanın yolu ise, kişinin konuya ilişkin, kendisine sorular sormasıdır. Okunan kitaptaki ana ve alt başlıklar soru biçimine sokularak bu işlem yapılabilir. "Okul başarısı nasıl artırılabilir?", "Kişi dikkatini nasıl toplayabilir?" şeklinde soru sorarak merak duygusu uyandırılabilir ve dikkat konu üzerine çekilebilir.

Fiziksel çevrenin düzenlenmesi, gürültülü bir ortamdan sessiz bir mekana geçiş, çalışmayı aynı yer, saat ve şartlarda sürdürme, divan, koltuk, yatak vb. kişinin dikkatinin dağılmasına yol açacak yerlerden kaçınma, çalışma masasında konuyla ilgili olmayan eşyaların kaldırılması, çalışma için kullanılan sandalyenin yumuşak olmaması, uygun bir ışık altında çalışma ve ortamın çok sıcak olmaması, dikkatin toplanması için yeterlidir.

Çalışmada çeşitlilik sağlamak, aynı tür konular arasına farklı özellikte konular koymak, dikkat için zorunluluktur. Çalışmanın (okuma, yazma vb.) değişik yöntem ve teknikler uygulayarak yapılması dikkatin dağılmasını önler, anlama ve kavramayı kolaylaştırır.

Kişi çalışabileceğine ve başarı sağlayabileceğine inandığı ölçüde yaptığı çalışmaya kendini vermesi mümkündür. Benzer konularda sağladığı daha önceki başarısını düşünmesi ve elde edeceği sonucu hayal etmesi kendine güven sağlamaya yetebilir.



DİKKATİ GELİŞTİREN OYUNLAR

1. Okuduğunu anlatma: Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okuması istenir. Beş dakikanın sonunda çocuktan okuduklarından anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirir.
2. Nesne saklama: Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.
3. Balonla oynama: Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.
4. Son harften kelime bulma: Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. Bu şekilde oyun devam eder.
5. Boş zamanlarda bulmaca çözümü, matematik ve coğrafya bilmeceleri, satranç gibi zihinsel etkinlik gerektiren oyunlar, resim ve desen çalışmaları dikkatin gerektiği zamanlarda daha kolay toplanmasına yardımcı olacaktır.



HAFIZA ALIŞTIRMALARI

1. Farklı resim bulma: Çocuk, bu alıştırmalarda kendisine gösterilen 4 resimden farklı olanı bulmaya çalışır. Farklı olanı bulduktan sonra diğerlerine göre neden farklı olduğunu anlatmalıdır.
2. Resmi hatırlatma: Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin;
 - a) Çocuklar ne yapıyorlardı?
 - b) Erkek çocuğun üzerinde ne vardı?
 - c) Kız çocuğun gözleri ne renkti? ... Vb.
3. İki resim arasındaki farkı bulma: Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıklar çocuğa anlatılır.
4. Şekilleri hatırlatma: Anne – baba bir kağıda bir takım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle gösterir. Bir dakika sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladığı kadarıyla çizmesi istenir.
5. Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma: Çocuğa kısa bir hikaye anlatılır. Daha sonra bu hikayenin belli kısımlarıyla ilgili sorular sorulur.

KAYNAKÇA

1. Ercan, Eyüp Sabri (2010), Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Doğan Kitap
2. Mebk12.meb.gov.tr
3. www.aktuelpsikoloji.com