



KOZA ORTAOKULU

**DİKKAT
DAĞINIKLIĞI
DİKKAT
EKSİKLİĞİ**



**DİKKAT
GELİŞTİRİCİ
ETKİNLİKLER**



EBEVEYN BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ





Sevgili velilerimiz

Zaman zaman çocuklarınızın derslerine dikkatini veremediği, ödevlerini yaparken çabuk sıkıldığını, sorumluluklarını yerine getirmediğini ve dikkatinin çabuk dağıldığını düşünüyor musunuz?

Peki, nedir bu dikkat dağınıklığı ve biz çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz?



Önce bilinen bir yanlış düzeltelim.

“**Dikkat Dağınıklığı**” ile “**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu**

(DEHP)” aynı şey değildir.

DİKKAT
DAĞINIKLIĞI
FİİLEN VEYA
ZİHNEN BİR İŞLE
MEŞGUL OLURKEN
DİKKATİ
TOPARLAYIP İŞE
TAM KONSANTRE
OLAMAMA
DURUMUNA DİKKAT
DAĞINIKLIĞI DENİR.

DİKKAT
EKSİKLİĞİ
BELİRTİLERİ ÇOK KÜÇÜK
YAŞTAN İTİBAREN
GÖZLEMLENEN
TANIMLANMIŞ
BİR BOZUKLUKTUR.
DİKKAT EKSİKLİĞİ,
HİPERAKTİVİTE İLE
BİRLİKTE GÖRÜLEBİLİR.
BU DURUMA DEHB;
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE
HİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞU DENİR.

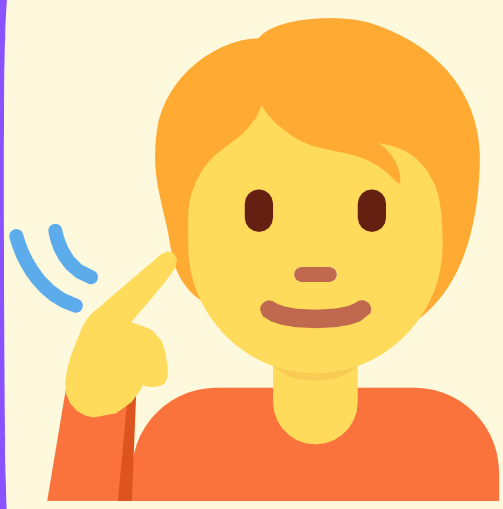


BU İKİ KAVRAM BİRBİRİNE
KARIŞTIRILMAMALIDIR!

DİKKAT DAĞINIKLIĞI NEDEN OLUR?



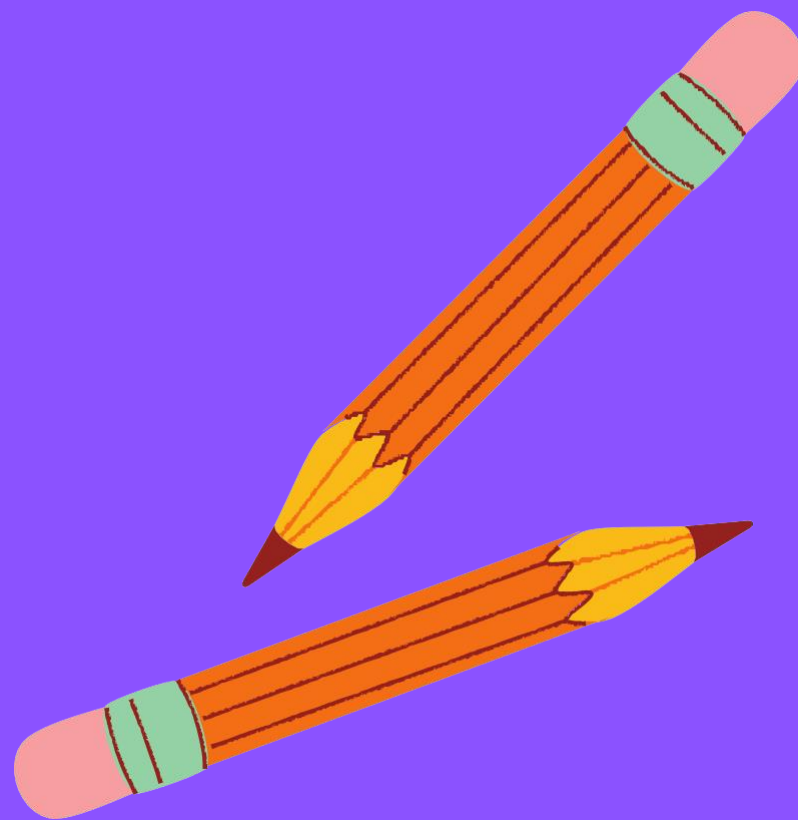
Çevresel faktörler:
Ortam ışığı, ses, hava, ortamdaki dikkat dağıtıcı eşyalar vb.



Fiziksel faktörler:
5 duyu organımızdan herhangi birinde özellikle görme ve işitmede 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 MEŞGUL
OLURKEN SOKAKTAN
GELEN ARABA
GÜRÜLTÜSÜ,
ÇOCUK SESLERİ VB.)
SESLER İLE İŞTEN KOPMA
VE SESİN GELDİĞİ YÖNE
DİKKAT ETME

OKUMA VEYA DİNLEME
ESNASINDA KONSANTRE
OLAMAYIP TAM
ANLAYAMAMAK, TEKRAR
OKUMAK
VEYA DİNLEMENİN ZORUNDA
KALMAK

SESLENİLDİĞİNDE
SÖYLENENİ
DUYMAMA,
KULAK VERMEME,
YAPMASI
GEREKEN BİR
SORUMLULUĞU
YERİNE
GETİRMEME, UNUTMA

SINAVLARDA BASİT
HATALAR YAPMAK,
SONRADAN
GÖSTERİLDİĞİNDE FARK
ETME

UZUN SÜRELİ
ODAKLANMA VE ZİHİNSEL
İŞLEM GEREKTİREN
ÇALIŞMALARINI YAPMAKTA
ZORLANMA

DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

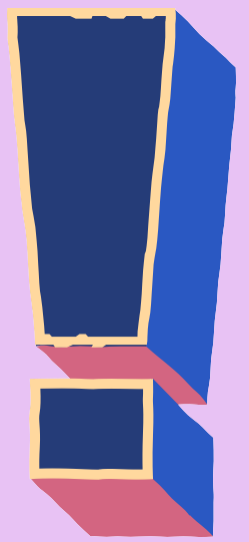


Teknolojik aletlere sınır koymak:

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.

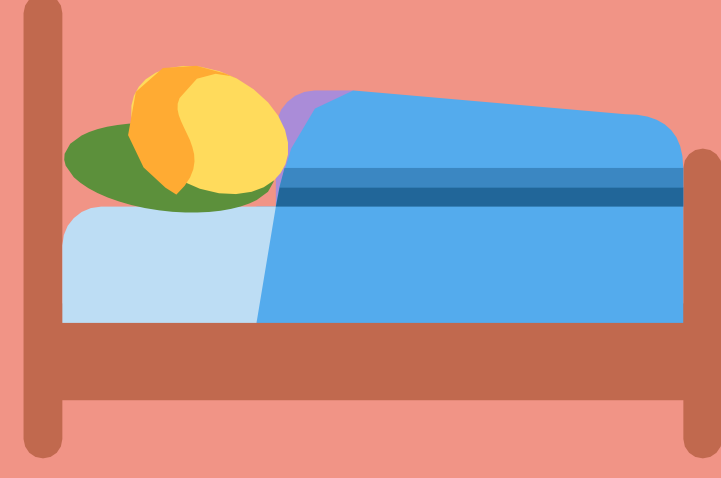
Çocuk her ağladığında, yemek yemediğinde, topluluk içerisinde sizi zor durumda bıraktığında onu susturmak amaçlı teknolojik aletleri kullanmamalısınız.

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



- 0-3 yaşta hiç izletilmemeli,
- Okul öncesi dönemde 30 dakika,
- İlkokul çağında ise 40-60 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 verdiğinde ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin, dikkatin dağılmamasını sağlayın.)

! Düzenli ve sağlıklı beslenme (paketli, katkı maddeli gıdalar, şekerlemeler, asitli içecekler tüketilmemelidir.)

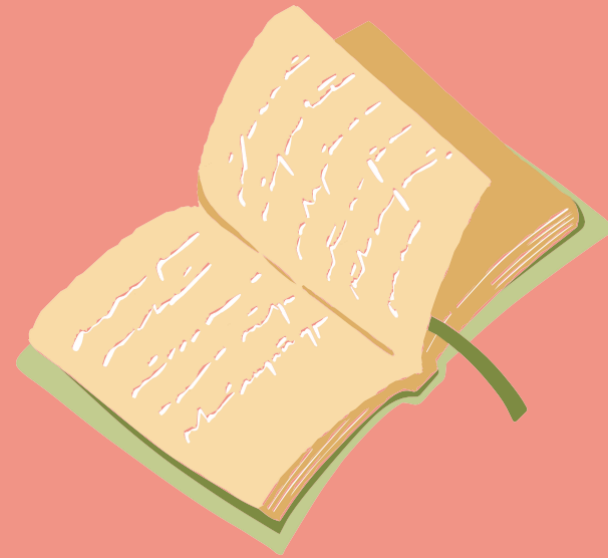
! Plan yapma (Günlük, haftalık planlar)



! Düzenli bir oda, çalışma ortamı oluşturma

! Dikkat geliştirici, konsantrasyon arttırıcı müzikler dinleme

! Düzenli kitap okuma



! Dikkat geliştirme setleri, kitapları ve etkinlikleri uygulama

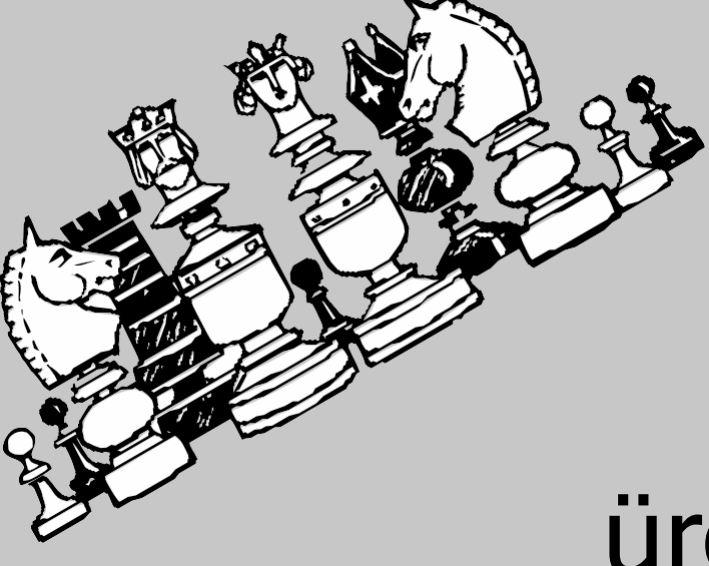
! Nefes ve gevşeme egzersizleri uygulama



! Denge oyunları oynama

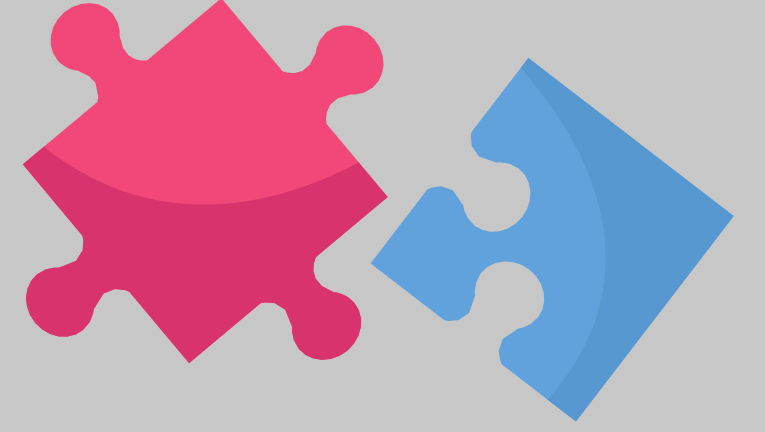
Dikkat
geliştirici
oyun
ve
aktiviteler

SATRANÇ, DAMA, SUDOKU

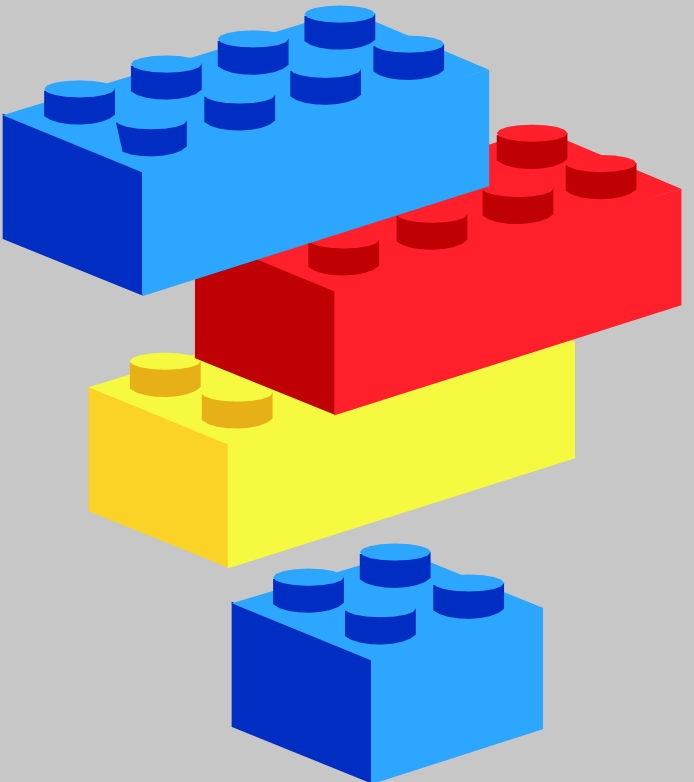


Bu tür oyunlar zihni dinç ve sağlıklı kılar, üretici düşünceyi geliştirir. Stratejiyi, öngörü yeteneğini, olasılıklı düşünmeyi, olayları farklı pencereden değerlendirmeyi sağlar..

TANGRAM, YAPBOZ

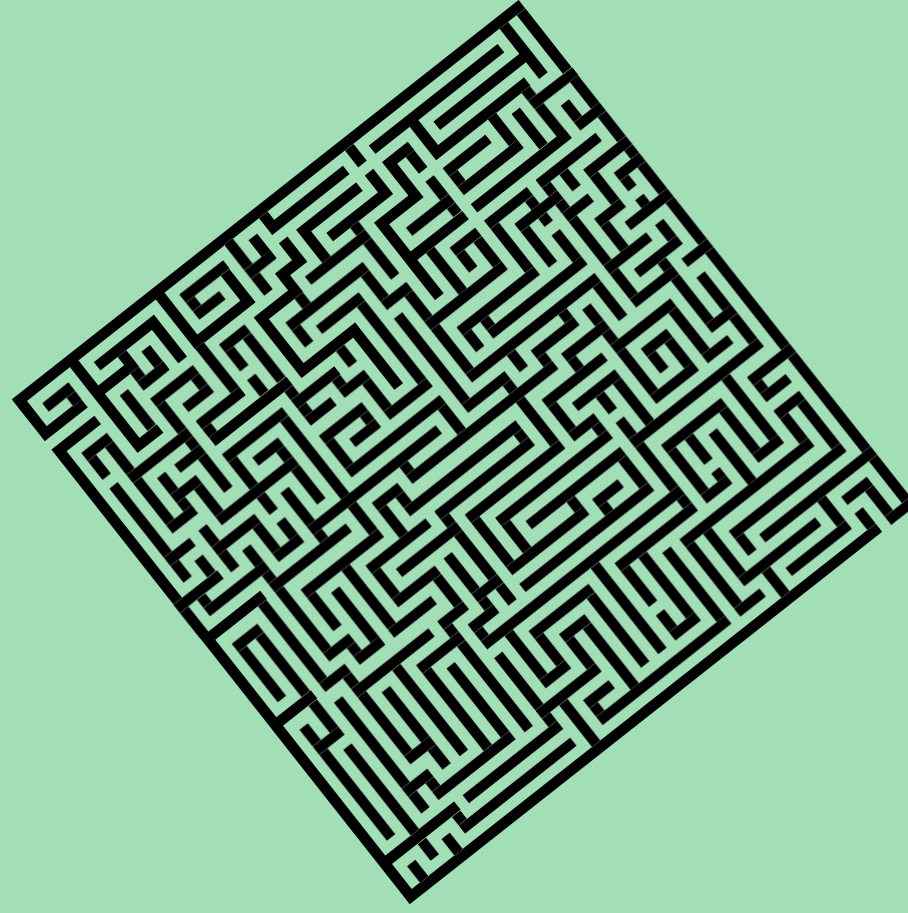


Görsel, uzamsal yeteneğin gelişmesini ve ince kas gelişimini sağlar. Bir nesneyi farklı amaçlar doğrultusunda kullanabilmeyi sağlayarak görsel ve uzamsal dikkati, geometrik algılama yeteneğini ve parça-bütün algısını geliştirir.



LABİRENT OYUNLARI

Kağıt üzerine çizilmiş labirentin bir girişi ve birçok çıkışı vardır. Amaç girişten yolu takip ederek en az hata ile doğru çıkışı bulmaktır. Bu oyunun aşamalı olarak kolaydan zora doğru seviyeleri vardır.



FARK BULMA

Fark bulma egzersizleri, ayrıntıları çabuk fark etmeyi ve bulmayı, dikkati dar alanlarda iyi kullanabilmeyi sağlar.



HİKAYE, FIKRA VB.



Dinlediđi hikaye ya da fıkrayı kendisinin anlatması istenebilir.



TEKERLEMELER

İşitsel dikkat çalışmak amacıyla önceden tekerlemeler belirlenir ve hazırlanır. Tekermemeyi bir kişi çocuğa okur veya söyler, çocuk da bu tekerlemeleri doğru tekrar etmeye çalışır.



HAFIZA KARTLARI

Hafıza jimnastiği yapmak için kartlar hazırlanır. Bu kartlarda resimler vardır. Kartlardaki resimler çocuğa gösterilir. Resimlere bakıldıktan sonra kartlar kapatılır. Çocuktan bu resimleri kartlara bakmadan hafızasından tekrar etmesi istenebilir.



DOKUNSAK OYUNLAR

Çocuđa gözleri kapalı bir şekilde eli, kolu, ayağı vb. organları ile nesnelere, dokunarak tanıması çalışmasıdır. Bunlar; kıyafet, meyve, sebze gibi her türlü nesne olabilir. Bu da çocukta dokunsal algıyı geliştirir.



Kaynakça:

- DEMİR, ARZU Ç. (2021), DİKKAT GELİŞTİRİCİ ETKİNLİKLER VELİ BÜLTENİ
- DURMUŞ, C. (2021), Veli Bülteni Dikkat Dağınıklığı, psikolojikdanisma_atolyesi