**ÇOCUKLARDA**

**DİKKAT ARTTIRICI FAALİYETLER**

****

**Dikkat**, ilginin bir konuya odaklanmasıdır. Algı ise, dikkatin beyindeki sürecidir. Dikkat ve öğrenme, insan için olmazsa olmaz karakteristiklerdendir. Dikkatini kullanamayan, odaklanma problemi yaşayan, dikkatini devam ettirmekte zorluk çeken kişiler, hayatta her alanda zorluk çekmektedirler. Özellikle ders ve akademik konularda bu zorluk daha da artmaktadır. Hayatın ilk yıllarından beri dikkat konusunda zorluk yaşayan çocuklar, öğrenme konusunda daha dezavantajlı konuma girmektedir. Çocuğun bir şeyi öğrenmesi için, ona ilgisini toplaması ve beyne o bilginin ulaşması gerekir. Öğrenmenin dört temel basamağından ilki olan input (giriş), dikkat eksikliği olan kişilerde yeterince çalışmaz. Yani; kişi, öğrenme için bilgiyi zihnine aktaramaz. Bu durumda öğrenme, daha verimsiz hale gelir. Hele hele yoğun dikkat gerektiren okuma, yazma, ders çalışma ve dinleme gibi çalışmalarda dikkat eksikliği kişiyi olumsuz etkiler. Dikkatini veremedikçe öğrenemez, öğrenemedikçe zihinsel faaliyetlerden uzaklaşabilir.

Dikkat sistemi kullanıldıkça gelişir. Dikkat ve odaklanmayı sürdüren kişilerde, beyindeki görsel ve işitsel algı merkezleri daha iyi çalışır. Algılaması iyi olan çocukların ise öğrenme süreçleri daha iyi hale gelir. Dikkat görsel algının olumsuz olmasından kötü yönde etkilenir.

Dikkat eksikliğinin sebepleri tam olarak bilinmemektedir. Yapılan çalışmalarda beyinde frontal korteks bölgesindeki fonksiyonların yetersizliği, beyindeki nörotransmiter sistemindeki sorunlar, gelişimsel olarak yaşanan etkilenmeler dikkat eksikliğine yol açabilir. Dikkat eksikliğinin fiziksel ve ruhsal sıkıntılarla da oluştuğunu biliyoruz. Dikkat eksikliğinin en sık karşılaşılan türü; dikkat eksikliği - hiperaktivite bozukluğudur.

Bu bültende ev içi bir takım düzenlemelerle dikkati arttırmak için bazı önerilerimizi bulacaksınız.

Öncelikle **televizyon** izleme oranı en aza inmeli. Çünkü saniyede çok hızlı-fazla karenin değiştiği televizyona odaklanan öğrenci sınıf ortamında 40 dakika boyunca dikkatini istikrarlı bir şekilde koruyamayacaktır.

Evde haftada bir akşam ayrılarak ailecek veya bireysel, öğrencinin yaşına uygun **puzzle**(yap-boz)yaptırılarak Parça-bütün ilişkisini doğru kurma öğrenilebilir. Detaydan bütüne gitmenin öğrenilebilmesi için orta figürden başlayıp kenarlara doğru yap-boz yapılmalı. Tümevarım yöntemine göre oynanmalı. Burada hedef ilk yapıldığında süre tutup, ilk yapılan sürenin yarısına kadar bir sürede yap-boz yapılıncaya kadar aynı yap-boz üzerinde çalışılmalı. Daha sonra yeni bir yap-boza geçilmeli. Bu çalışma hem görsel dikkati hem de el-göz koordinasyonunu geliştirecektir.

Her gün akşam 25-30 dk. **Kitap okuması** gereken öğrencinin haftada bir defa dakikada okuduğu kelime sayısı ölçülmelidir. Unutmayalım ki, kitap okumak sadece kelime hazinesini geliştirmekle kalmaz, hayal gücüyle birlikte üretici zekâyı da geliştirir. Öğrencinin odaklanmayla birlikte uzun süre dikkatini sürdürmesini de geliştirir.

Evde öğrencimize bir okuma parçası okuyarak mesela içinde –**b**- harfi olan kelime duyduğunda elindeki boş kâğıda bir işaret koymasını isteyin. Sonra gerçekte kaç tane –**b**- harfi olduğunu tespit edin. Öğrencinin bulduğu sayıyla karşılaştırın. Bunu yapa yapa öğrenci öğretmeni nasıl dinlemesi gerektiğini öğrenecektir. Öğretmeni sanki bir şey yakalamak istercesine dinleyen çocuk odaklanma gücünü geliştirecektir.(harfler farklı da seçilebilir.)

Öğrenciye bir okuma parçası verilerek içindeki –**d**- harflerini işaretlemesi, bulması istenebilir. Veya –**d**- harfi ile başlayan kelimeleri bulması işaretlemesi istenebilir. Böylece öğrenci okuduğu bir soruyu ya da metni odaklanarak okumayı öğrenecektir. (Bu etkinliklere kelime ve harf avı diyoruz.)

Çocuğun bir **spor** faaliyetine yönlendirilmesi. Oyunun kurallarını öğrenirken attığı her adımı düşünen çocuk sporcu disiplinine de sahip olacaktır. Ayrıca fiziksel gelişimin yanı sıra zihinsel, sosyal faaliyetleri de gelişecektir.

Sağlıksız **beslenen** çocuklarda yoğunlaşma bozukluğu daha sık görülmektedir. Hamur işi ve gazlı içecekler yerine anne babalar doğal ve daha az rafine ürünleri tercih etmelidir. Vücudumuza ne kadar iyi bakarsak bize o kadar iyi performans sağlar. Özellikle Omega3'ten zengin balık, ceviz, fındık tüketiminin arttırılması uzmanlar tarafından da öneriliyor. Kuru meyveler uzun süre tokluk hissi sağlarken vücudun şeker ihtiyacını da karşılıyor. Anne babalar, atıştırmalık olarak kuru meyveler ve kuru yemişleri çocuklarına alabilir. Aile sağlığı açısından da olumlu bir hamle yapmış olurlar.

Vücudunun gerçek ihtiyacı olan **uyku** saatini kaçırmasına izin vermeyin. Gece yarısından sonra uykuya dalan çocuk, yeterince büyüme hormonu salgılayamaz. Bu olumsuz alışkanlık, okul döneminde de işleri zorlaştıracaktır.

Kelime türetme oyunu,labirent bulmaca,sayı birleştirme oyunu,Masa tenisi, badminton,basketbol,….gibi oyunlar dikkat geliştiren diğer oyunlardır,tavsiye edilebilir.

**Satranç**: Dünyanın en eski oyunlarından olan satranç, görsel algının dikkatli kullanılmasını sağlıyor. Yaptığı hamlenin sonucunu yaşama, düşünerek adım atma, rakibinin yerine de düşünmeye çalışma gibi birçok kazanım sağlayan bu oyun çocuklar ve gençler arasında da oldukça popüler.

**Yoyo**: En zevkli dikkat geliştirici oyunlardan biri. Son zamanlarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara da önerilen yoyo çocukların olaylara odaklanmasını kolaylaştırıyor. Tabii zevkli vakit geçirmelerinin yanı sıra küçük motor kasların gelişimine de yardımcı oluyor.

**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.

**Balonla Oynama:** Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.

**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.

**Sessiz Sinema (Anlat bakalım):**

Takım olarak oynanabilir. Sırayla takımlar kendi içlerinde oynarlar. Takımın bir oyuncusu çıkar ve arkadaşlarına kelimeyi ya da filmi anlatmaya çalışır. Takım bilirse puan alırlar.

Bütün bu çalışmalar bir süreçtir. Etkili olması için istikrarlı bir şekilde yapılması gereklidir.

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**