

ÇOCUKLARDA DİKKAT BECERİSİ

Dikkat;

İnsanın zihin gücünün herhangi nesne ya da olay üzerinde yoğunlaşmasıdır. O anda yaşananların “Farkında olmak” da denilebilir.

Dikkat ve öğrenme, birbiriyle yakın ilişkili ve insan yaşamı için önemli gerekliliklerdir. Fiziksel/ ruhsal/ psikolojik sağlık, beslenme, spor, akademik başarı, sosyal ilişkiler, alışveriş, araç- makine kullanımı, haberleşme vb. birçok alanda iyi derecede dikkate ihtiyacımız vardır.

Dikkatin bileşenleri;

Okul döneminin başlaması ile çocuğun dikkat gelişimi daha belirgin hale gelir. Herhangi bir şeyin öğrenilebilmesi için bireyin bilgiyi alabilmesi, dikkatini yöneltmesi, odaklanabilmesi ve dikkatini sürdürebilmesi gerekmektedir..

Yoğun dikkat gerektiren okuma-yazma faaliyetleri esnasında dikkat süreçlerini etkili kullanamayan kişi, öğrenmekte zorlanır. Zorlandıkça da zihinsel faaliyet gerektiren işlerden kopma ve kaçma gibi davranışlar gerçekleşebilir.



*Bilgi girişi

*Odaklanma

*Dikkati sürdürme

*Seçici dikkat

Dikkat Geliştirme

İlkokul çocuğunun dikkat süresi genel olarak 20-30 dakika arasındadır. Kitap okuma, ödev yapma veya ev içinde verilen görevleri yaparken dikkat sürelerini akılda tutmakta fayda vardır. Çocuğun dikkati dağılmaya başladığında kısa bir ara vermek dikkati toplamayı kolaylaştırabilir. Kısa bir aradan sonra eksik kalan görevi uygun şekilde tamamlamak gerekir.

Dikkati canlı tutabilmek ve dikkat süresini arttırabilmek için öncelikle, dikkati olumsuz etkileyen etmenlerin farkında olmalı ve bu davranışlarla ilgili alışkanlıklar kontrol edilebilmelidir. Kişinin yaş, sağlık durumu, uyku düzeni, teknoloji kullanımı, spor, ruh hali, okuma düzeni, iş temposu, yaşanılan çevre değişiklikleri, sınavlar vb. durumlarda değişimler yaşaması dikkati olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir.



Ortalama dikkat süreleri:

- 5 yaş: 10-15 dakika
- 6 yaş: 20 dakika
- 9 yaş: 30 dakika



Çocukların beyinleri gelişim sürecinde olduğu için çocuğun yaşı büyüdükçe dikkatini geliştirmeye özen gösterilmelidir. Çocuğun dikkati yaşam becerileri ve ilgileri de desteklenerek farklı oyun ve görevlerle geliştirilebilir. Örneğin **hareket ihtiyacı fazla olan ve dikkati çabuk dağılan bir çocuk doğa (park, orman, göl, deniz..) veya spor (koşu, jimnastik, futbol, voleybol, yüzme..) ile** zihinsel ve fiziksel enerjisini odaklama fırsatı elde edebilir.

Uzun saatler boyunca telefon/televizyon/tablet vb. ekranlara maruz kalan bir çocuk için, okul- kurs vb. zamanlarında ekran sınırlaması getirilmesi gerekir. Bu durum çocuğun özdenetim becerilerinin de gelişmesini destekler. Ayrıca çocuk, yoğun teknoloji kullanımının zararlarından da uzak kalmış olur.



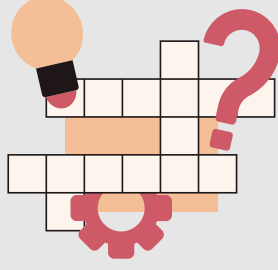
ÇOCUKLARDA DİKKAT BECERİSİ

Çocukların Dikkatini Geliştirme Önerileri

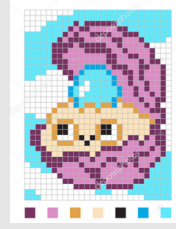
Çocuğunuzun dikkatinin gelişmesini destekleyici yaşı ve ilgilerine uyabilecek örnek çalışmalar :



Hafıza Kartı Eşleştirme



Bulmaca Çözme



Piksel Resim Boyama



Şarkı söyleme, müzik aleti çalma



Kitap okuma, dinleme, okuduğunu özetleme



İki resim arasındaki farkları bulma



Yaşına uygun görevlerle basit yemek, kek vb. yapma



Basit Örgü / Dikiş Yapma



Hamur, seramik şekillendirme, boyama



Puzzle yapma



Kelime ve iletişim oyunları



Legolarla, bloklarla, oyun hamurlarıyla mekan, nesne tasarlama

