

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Çocukta; dikkati belli bir noktaya toplayamama, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dikkatsizce hatalar yapma gibi belirtiler varsa dikkat dağınıklığı olabilir.

Dikkat dağınıklığı erken belirtiler vermesine rağmen daha çok çocuğun okula başlaması ile ortaya çıkar. Dersleri takip etmek, dinlemek, uygulamak, günlük programı takip etmek bu çocuklar için zor olabilir. Yönergeleri takip etmek, anlamak ve uygulamakta zorluk çekerler. Dikkat sorunu yaşayan öğrencilerin ödev yapmada zorlanırlar. Özellikle sınavlarda dikkatleri dağıldığı için bildikleri soruları yanlış yapabilirler.

Dikkat dağınıklığı sorunu çözülmezse, haylaz, söz dinlemeyen, okul hayatında sorunlu akademik başarısı düşük çocuklarla karşılaşabiliriz. Bu çocuklar başladığı ödevi yarıda bırakabilir, eşyalarını toplamaz dağınık bırakır, seslendiğiniz zaman sizi duymayabilir.

Dikkat dağınıklığı olan öğrencilerde dikkat edilmesi gerekenler

- Başladığı bir oyunu bitirip kaldırmadan, başka bir oyuna geçmesine izin vermemek,
- Oyununa katılarak, oyundaki süreyi mümkün olabildiği kadar arttırmaya çalışmak,
- Bir şey yapmasını istiyorsak uzaktan söylemeyip yanına gidip söylemek,
- Odasını toplama günü-saati belirlemek, odasını nasıl organize edebileceği konusunda yol göstermek

Günlük çalışma planını birlikte oluşturmak. Çalışma sürelerini 30 dk ile sınırlandırmak, çalışma ortamında dikkat dağıtacak unsurlar bulundurmamak. (Çalışma masasında oyuncak duvarda resimler gibi), dersini her zamana aynı yerde ve zamanlarda çalışmasını sağlamak, günlük planına uyup uymadığını takip etmek,

Dikkat dağınıklığını düzeltmeye yönelik evde oynanabilecek oyunlara örnekler:

- **Yüzük saklama:** 4 kase ve bir yüzükle oynanır. Kaseeler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.
- **Hangisi fazla:** Evdeki sebze ve meyvelerle oynanabilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Meyvelerin arasına bir meyve daha eklenir. Çocuk fazla meyveyi bulmaya çalışır.
- **Hangisi eksik:** Geometrik şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1dk süreyle bakar, arkasını döner. Aradan bir tane şekil çıkartılıp saklanır. Hangi şeklin eksik olduğu bulması istenir.
- **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. Daha önce söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez. (Ör: birinci kelime elma, ikinci kelime askı vb...)
- **Kelime merdiveni:** Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler (ağaç) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler (ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.
- **Resmi hatırlama:** Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Çocuklar ne yapıyorlardı? Erkek çocuğun üzerinde ne vardı? Kız çocuğun gözleri ne renkti? ... vb.

- **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.
- **Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma:** Çocuğa kısa bir hikaye anlatılır. Daha sonra bu hikayenin belli kısımlarıyla ilgili sorular sorulur.
- **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.
- **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.
- **Şişirilmiş balonu avucun içinde düşürmeden evin içinde dolaşması,** yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinden yürümeye çalışması sağlanmalıdır. Bu oyun çocuğun konsantrasyonunu artırmaya yöneliktir.
- **Benzer bir çalışma yine tepsi içine konulan bir bardak suyu dökmeden** getirebilmedir. Çocuğa boyama, boncuk dizme gibi dikkat gerektiren el becerileri yaptırılabilir.

Oyun ve Dikkat Dağınıklığı

- Çocukların bilgisayardaki oyunların öğretici olmasına dikkat edin . Örneğin, internetten indirebileceğiniz oyunlardan “bu sesi tanı”, “bu ilin haritadaki yerini bul” veya “kelimeyi tamamla” gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.
- Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.

Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım(sessiz sinema), isim-şehir oyunu gibi...

Beslenme ve Dikkat Dağınıklığı

Sebze ve meyveler çocuğun beslenme menüsünde mutlaka yer almalıdır, hazır yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Hazır yiyecekler dikkat dağınıklığını arttırmaktadır.