



# BEYTEPE İLKOKULU OKUL REHBERLİK SERVİSİ



## DİKKAT GELİŞTİRME VELİ BÜLTENİ





## **DİKKAT DAĞINIKLIĞI**

Yaptığım görüşmelerde sizlerden ,sıklıkla dikkat dağınıklığı ile ilgili şikayetler alıyorum.

"Kızım , oğlum ; yaptığı işe dikkatini veremiyor, dikkati çabuk dağılıyor ,ödevlerini yaparken çabuk sıkılıyor , bir işle uğraşırken henüz o işi bitirmeden başka bir işe geçiyor ,verdiğim görevi yerine getiremiyor , tamamlayamıyor."cümlelerini sıklıkla duyuyorum.

Peki nedir bu dikkat dağınıklığı ? Sebepleri nelerdir ve bizler çocuklarımıza nasıl yardımcı olabiliriz?

Sizlerle bu soruların yanıtlarını paylaşmadan önce bilinen bir yanlışı düzeltmeliyim. "Dikkat dağınıklığı"ile "dikkat eksikliğive hiperaktivite bozukluğu (DEHP)" aynı şey değildir..

### **DİKKAT** **DAĞINIKLIĞI**

Fiilen veya zihnen bir işle meşgul olurken dikkati toparlayıp işe tam konsantre olamama durumuna dikkat dağınıklığı denir.

### **DİKKAT** **EKSİKLİĞİ**

Belirtileri çok küçük yaştan itibaren gözlemlenen tanımlanmış bir bozukluktur. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ile birlikte görülebilir. Bu duruma DEHB; Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denir.



**Bu iki kavram birbirine karıştırılmamalıdır!**

## 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 işitme eksiklik/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 SÖRAKTAN  
GELEN ARABA  
GURULTUSU,  
ÇOCUK SESLERİ VB  
SESLER İLE İSTEN KOPMA  
VE SESİN GELDİĞİ YÖNE  
DİKKAT ETME

Okuma veya dinleme  
esnasında konsantre  
olamayıp tam  
anlayamamak, tekrar  
okumak  
veya dinlemek zorunda  
kalmak

Seslenildiğinde ;  
söyleneni duymama ,  
kulak vermeme, yapması  
gereken bir  
sorumluluğu yerine  
getirmeme , unutmama

Sınavlarda basit  
hatalar yapmak ,  
sonradan  
gösterildiğinde fark  
etme

uzun süreli  
odaklanma ve zihinsel  
işlem gerektiren  
çalışmaları 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,toplulukta sizi zor durumda bıraktığında onu susturmak amaçlı teknolojik aletleri kullanmamalısınız.

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

- 0-3 yaş da hiç izletilmemeli ,
- okul öncesi dönemde 30 dakika,
- ilkokul çağında ise 40 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 verdiğiinde ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin,dikkatin dağılmamasını sağlayın.)
- Düzenli ve sağlıklı beslenme (paketli,katkı maddeli gıdalar , şekerlemeler, asitli içecekler tüketilmemeli)
- Düzenli Kitap okuma
- Düzenli bir oda, çalışma ortamı oluşturma
- Dikkat geliştirici , konsantrasyon arttırıcı müzikler dinleme
- Denge oyunları oynama
- Dikkat geliştirme setleri , kitapları ve etkinlikleri uygulama
- Nefes ve gevşeme egzersizleri uygulama
- Plan yapma ( Günlük ,haftalık planlar)