

REMZİ ZÜMRÜT İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ

BU BÜLTENDE ;

Dikkat eksikliği
belirtileri

Dikkat eksikliği
nedenleri

Ailelere Öneriler

Odaklanma
süresini
arttırmaya
yardımcı oyunlar



DİKKAT EKSİKLİĞİ

Kişinin yaşına göre konsantre olmada güçlük çekme, dikkati sürdürmemeye ve dış etkenlerle çabuk dağılma, unutkanlık, dalgınlık, dağınıklık, sabır istenen işlerden sıkılma, kaçınma davranışı göstermek olarak tanımlanabilir.





DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Belirli bir işe dikkatini vermekte zorlanır.
- Dikkati kolayca dağınılır.
- Dikkatsizce hatalar yapar.
- Başladığı işi bitiremez.
- Kendisiyle konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünür.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).
- Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
- Günlük etkinliklerde unuttandır.
- Sorulan sorulara beklemeden cevap verir.
- Dağınıktır, defter düzeni yoktur.
- Ev ödevlerini almaz ya da eksik alır.



DİKKAT EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ

- Genetik faktörler
- İlk ve en önemli travma olan doğum zorluğu
- Prematüre bebek olarak dünyaya gelmek
- Hamilelikte annenin zararlı alışkanlıklarını sürdürmesi
- Havale ve ateşli hastalıklar geçirmek
- Kafa bölgesinden darbe almak
- Beyni etkileyen zararlı maddelere maruz kalmak
- Yetiştirilme tarzı ve çevresel faktörler
- Şekerli yiyecekleri çok tüketmek
- Ekran karşısında fazla zaman geçirmek

Vitamin ve mineral dengesizlikleri
Tiroit hormonu düzensizlikleri
Kan değerlerindeki düşüklük,
Dikkat eksikliği, dikkat dağınıklığına
sebept olabilir. Bu yüzden düzenli olarak
çocuklarımızın kan değerlerine
baktırmakta fayda vardır.



DİKKAT DAĞINIKLIĞI YAŞAYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE ÖNERİLER

- Mümkünse şekeri (doğal olmayan) hayatınızdan çıkarın. Çünkü şeker dikkat gelişiminde beynin önündeki en büyük engeldir.
- TV ., bilgisayar ve video oyunları oynama süresini azaltmaya çalışın.
- Ev kurallarını gözden geçirin: aile içi davranış kurallarını belirleyin; net olarak açıklayın, uyulduğunda ve uyulmadığında neler olacağını (ödül ve ceza) bildirin
- Talimatlarınızın anlaşıldığından emin olun: Dikkati çabuk dağılan çocuklar isteklerinizi yeterince anlayamayabilirler. Önce çocuğun dikkatini çekin, gözlerinin içine bakın, isteğinizi açıkça ve sakın bir dille söyleyin, talimatınızı tekrarlamasını isteyin. Basit ve kısa talimatlar verin.

•Bu tür çocuklar daha çabuk unutulur o yüzden yapılmasını istemediğiniz davranışı yazı yada sembollerle belirtmek faydalı olabilir.

•Onlara kaliteli zaman ayırın. Bu tür çocuklar boş zamanlarını değerlendirmede zorluk yaşarlar.

•Sorumluluk verin. Uygun zamanlarda uygun ev işlerini yapma sorumluluğu verin. 'yaşı küçük, kıyamam' gibi ifadeler sorumluluk alma bilincini ve cesaretini azaltır.

•Kitap okuma alışkanlığı kazanması konusunda destek olun. Kitap okumak çocuklarımızın dikkati uzun süre sürdürebilme kabiliyetini artırır. Kitap okuyan çocuklarda kolay kolay dikkat eksikliği yaşanmaz.

• Model olun. Nasıl davranılması konusunda iyi bir örnek olun.

•Çocuğunuzun düzenli uyumasına dikkat edin.

•Etkili iletişim becerileri kullanın; sorunların büyük bir bölümü iletişim becerilerini yeterince kullanmamaktan kaynaklanır. Farklı teknikler, yollar deneyiniz. 'kırk kere söylediğiniz' ama yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi deneyin.

•Bilgiye dikkat çekmek için renkleri kullanın; renkli materyaller kullanmak, kitap okurken renkli kalemlerle üstünü çizmek, not almak bu çocukların dikkatini toplamalarına yardımcı olabilmektedir.

•Çocuğunuzun kendinden küçük birilerine bir şey öğretmesini sağlayın. Bu fırsatlar çocuğunuzun sorumluluk alma bilincini geliştirir.

• Çocuğunuzla anlaşma yapın. Bazı çocuklar bundan hoşlanırlar. Ne yapıp yapmayacağı ile ilgili kontrat imzalayın

Eğer çocuğunuz çok hareketliyse;

•Spora yönelmesini sağlayın. Spor, fazla enerjinin atılmasını, stresin azalmasını, beyin için gerekli olan bazı hormonların salgılanmasının artmasını sağlar. Bu hormonların etkisiyle dikkat dahil bütün zihinsel yapı özelliklerinin (hafıza, dikkat, kavrama hızı, problem çözme hızı, muhakeme gibi) geliştiği görülmektedir.

•Hareket etmesi için fırsatlar oluşturun. Evde sıkıldığı zaman oyun oynayacağı bir alan belirleyin.

•Mümkünse hareketli zamanlarını kamera ile çekip izlettirin ve davranışları üzerinde sohbet edin

•Çocuklarınızın her istediğini yerine getirmeyin.

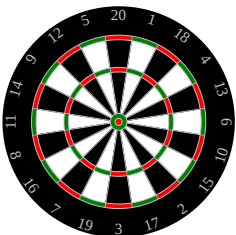
Çocuğunuzda dikkat eksikliği ve bunun yanında da hiperaktivite problemi olduğunu düşünüyorsanız ve bunun günlük hayatını, akademik başarısını ve sosyal hayatını etkilemeye başladığını fark ettiyseniz mutlaka çocuk ve ergen psikiyatrisine başvurun.



Çocuklarda Odaklanma Süresini Arttıran Oyunlar

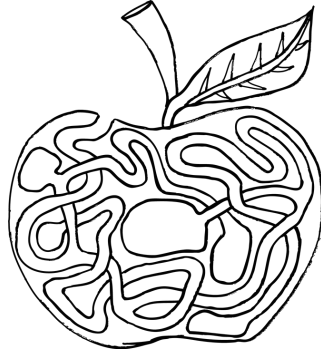
Zihinsel Dikkat ve
Psikomotor
Becerileri Geliştirici
Oyunlar

Satranç
Dama
Sudoku
Solotest
Bilardo
Bowling
Dart
Misket
Beş Taş
Masa Tenisi
Tangram
Yapboz
Lego
Sek sek
Uçurtma Uçurma
Balonla Oynama



Görsel Dikkat İle İlgili
Oyunlar

Dikkat kitapları
Labirent oyunları
Fark bulma
Kamuflej resimler
Harita oyunları
Resim kopya çalışması
Resmi hafızada tutup çizme
Adres öğrenme
Gidilen yolu öğrenme



İşitsel Dikkat ve Hafıza
Oyunları

Hikaye, fıkra, masal
ezberleme
Tekerleme
Telefon numaraları
Hafıza kartları
İsim, şehir oyunu
Son harften kelime
bulma oyunu
Kelime merdiveni oyunu

kitap-perde-elma

