

# VELİ BÜLTENİ

## DİKKAT DAĞINIKLIĞI



ŞEKER ANAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK SERVİSİ



## DİKKAT DAĞINIKLIĞI

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

“Kızım , oğlum; yaptığı şeye 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 eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHP)” aynı şey değildir..

### DİKKAT DAĞINIKLIĞI

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

### DİKKAT EKSİKLİĞİ

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

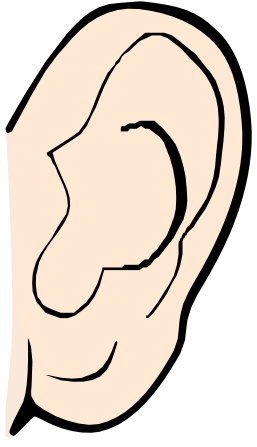


Bu iki kavram birbirine karıştırılmamalıdır!

# 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  
ÇOKDUYARLI  
ÖLÜNMAŞI  
ÖRNEK: BİR İŞLE MEŞGUL  
OLURKEN SOKAKTAN  
GELEN ARABA  
GÜRÜLTÜSÜ,  
ÇOCUK SESLERİ VB.  
SESLER İLE İŞTEN 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 , unutma

Sınavlarda basit  
hatalar yapmak ,  
sonradan  
gösterildiğinde fark  
etme

Uzun süreli  
odaklanma ve zihinsel  
işlem gerektiren  
çalışmaları yapmaktaki  
zorlanma



# DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

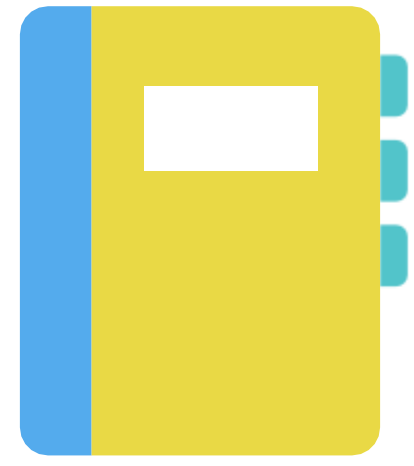
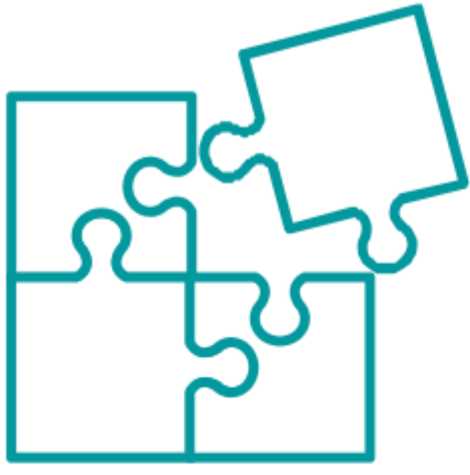
- Teknolojik aletlere sınır koymak:

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 aletler kullanmamalısınız.

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

- 0-3 yaş da hiç izletilmemeli,
- Okul öncesi dönemde 30 dakika,
- İlkokul çağında ise 1 saati geçmemelidir. (YAŞx10 dakika formülü ile çocuğun yaşına göre süre hesaplanır.)
- Spor yapma:(tenis, masa tenisi,jimnastik dikkat arttırıcı faaliyetlerdir)
- Düzenli uyku
- Çocuklar bir işe dalmışken onların dikkatini dağıtmamak: (çocuğunuz bir işe , bir oyuna dikkatini verdiğiinde ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin,dikkatinin 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 etkinlikler uygulama
- Nefes ve gevşeme egzersizler uygulama
- Plan yapma ( Günlük ,haftalık planlar)



• Dikkat geliştirici oyun ve aktiviteler:

\*Puzzle,lego

\*Eşleştirme oyunları

\*Fark bulma, farklı olanı bulma

\*Resmin içinde kayıp nesneyi bulma, resim tamamlama oyunları

\*Labirent oyunları

\*Mandala

\*Resfebe

\*Beyin egzesizleri( harf türetmece, eksileni bulma )

\*Zeka oyunları, bulmacalar

Çocuklarınız ile yapabileceğiniz birkaç aktiviteyi burada yazdım. Bu gibi örnekler gelişim kitaplarından ve internetteki eğitici sayfalardan temin edebilirsiniz. Bunların yanı sıra evde kendiniz de çocuğunuz ile birlikte oyunlar üretebilirsiniz.



Aynı zamanda bu ve benzer danışmanlık konularında fikir almak , paylaşımda bulunmak için benimle iletişime geçebilirsiniz.

**DUYGU KARA**  
Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen