Teorik ve Pratik Açıdan Dikkat ve Konsantrasyon

Uzm. Psk. Meryem ŞAHİN
Teorik ve Pratik Açılardan Dikkat ve Konsantrasyon

Uzm. Psk. Meryem Şahin

Dizgi-Mizanpaj: Aile Akademisi
Kapak Tasarım: Aile Akademisi

Yayın Yılı: 2013-Aralık

Aile Akademisi Derneği
Alacamescid Mh. Çancılar Cd.
Erdoğan Çakar İş hani: 62/35
Osmangazi/Bursa

0224 225 47 41
0551 215 19 02

www.aileakademisi.org
ÖNSÖZ


Elinizdeki bu kitapçık da bu sorulara verilen cevapları bir araya getirme çabasıdır.
İÇİNDEKİLER

1. DİKKAT KAVRAMLARI ......................................................................................................................... 1
   1.1. Dikkatin Türleri ve İşlevleri ........................................................................................................... 1
   1.2. Dikkat Eksikliğinin Belirtileri ......................................................................................................... 3
   1.3. DSM IV Tanı Kriterleri .................................................................................................................... 4
   1.4. Dikkat Eksikliği Yaygınlığı .............................................................................................................. 6
2. DİKKAT EKSİKLİĞİNIN NEDENLERİ ..................................................................................................... 6
   2.1. Biyolojik Nedenler .......................................................................................................................... 6
       2.1.1. Frontal Lob Gelişimindeki Farklılık ......................................................................................... 7
       2.1.2. Dopamin ve noradrenalin etkisi ............................................................................................... 8
       2.1.3. Genetik etmenler ...................................................................................................................... 8
       2.1.4. Anne Sütü Almamak/Az Almak ................................................................................................ 8
   2.2. SOSYAL/ KÜLTÜREL/ AİLEVİ NEDENLERİ ............................................................................. 9
       2.2.1. Yetiştirilme Tarzı ...................................................................................................................... 9
       2.2.2. TV-Bilgisayar Kullanımının Etkisi / Yoğun Uyaran Akışı ......................................................... 9
       2.2.3. Duygusal Yoksunluk ............................................................................................................... 10
       2.2.4. Yaşanan Psikolojik Travmalar ............................................................................................. 10
       2.2.5. Karakter Gelişimindeki Bozukluklar .................................................................................... 10
3. DİKKAT EKSİKLİĞİNIN TEŞHİSİ .......................................................................................................... 11
   3.1. Görüşmeler ..................................................................................................................................... 11
   3.2. Psikometrik Değerlendirme ........................................................................................................... 11
   3.3. Biyo-Teknolojik Araçlar ................................................................................................................ 11
4. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEDAVİSİ ....................................................................................................... 12
   4.1. İlaç Tedavisi .................................................................................................................................. 12
   4.2. Neuro-Feedback .............................................................................................................................. 12
   4.3. Çocukla Yapılan Dikkat Çalışmaları ............................................................................................. 13
   4.4. Ebeveyn Tutumlarının Düzenlenmesi .......................................................................................... 13
1. DİKKAT KAVRAMI

Dikkat en genel anlamda "hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı" olarak tanımlanabilir.

Günlük hayatımızda çevremizden gelen, sayılamayacak kadar çok sayıda uyaran (ışık, ses, görüntü, vs.) ile karşılaşmaktaız. Bu uyaranların hepsinin bizim tarafımızdan fark edilip işleme konması mümkün görünmemektedir. Çünkü duyu organlarımızın algılama kapasitesi sınırlıdır. Dikkat ise, bu uyaranlardan ihtiyacımız olan bir ya da bir kaçına yoğunlaşma, yoğunlaşılan uyaranları diğerlerinin arasından seçip zihinsel işleme alabilme durumudur. Bir başka ifade ile bazı uyaranlarla ilgilenebilmek için kendini diğer uyaranlardan uzak tutabilmek, geri çekebilmektir. Örneğin; kitap okurken, odanın isı derecesinin, oturduğumuz koltuğun yumuşaklık ve ya sertliğiinin, yağan yağmur sesinin daha arka planda kalması ve zihinsel olarak kitaba yoğunlaşabilmemiz gibi.

1.1. Dikkatin Türleri ve İşlevleri

Dikkat içinde pek çok farklı işlevi barındıran oldukça karmaşık bir yapıdır. Dikkatin çeşitli türleri ve her bir dikkat türünün de farklı işlevleri vardır. Günlük hayatımızda en çok ihtiyaç duyduğumuz bazı dikkat türleri şu şekilededir:


**Seçici dikkat:** Özel bir noktada dikkatin odaklanmasıyi ifade eder.

**Değişen dikkat:** Bireyin dikkatini bir işten diğer bir işe yöneltebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle bilişsel becerilerini farklı görevler arasında geçiş yaparak etkinliğin gerekeni şekilde kullanabilirsiniz. Bu dikkat türünde kişinin dikkat odakını iki ya da daha fazla görev arasında değiştirilebilmesi gerekir. Örneğin yazı yazan bir çocuğun kalemi bıraktıktan sonra öğretmenini dinlemeye başlaması değişen dikkate örnek olarak verilebilir.

**Bölünmüş dikkat:** Aynı anda birden çok görevi yerine getirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bölünmüş dikkatte kişi eşzamanlı olarak iki görevi birden odaklanmaktadır. Bir başka ifadeyle bilişsel becerilerini farklı görevler arasında geçiş yaparak etkinliğin gerekeni şekilde kullanabilirsiniz. Öğretmenin anlattıklarını dinlerken, bir taraftan da not alabilmek gibi.

**Sürdürülen (sürekli) dikkat:** Bireyin dikkatini koruyabilmesi ve etkinlik sürecinde gerekli tepkileri etkinliğin sonuna kadar verebilmesi, uyanıklık durumunun sürdürülmesidir. Bu tür dikkat, duruma ilişkin motivasyon ile de yakından ilgilidir. Okul yaşamında, mesleki yaşamda ya da sosyal yaşamda üstlendiğimiz pek çok görev sürekli dikkat gerektirir. Bir kişinin sadece bir şeye dikkatini verebilmemesi değil, asıl dikkatini o etkinlik ya da uyaran üzerinde koruyabilmesi önemlidir. Dikkat bir uyaran üzerinde sonuna kadar sürdürebilmek öğrenmeyi sağlamak açısından çok önemlidir.

**Odaklanmış dikkat:** Bireyin dikkatı dağıtan diğer uyarınlara rağmen dikkatini belli bir uyarıcıya odaklayabilme yeteneğidir. Bu dikkat düzeyinde sorun yaşayan bireyler hedef uyaranın dışında uyaranlar tarafından sıkılıkla dikkati dağılan kişilerdir. *Girilen bir sınav esnasında, dışarındaki bir inşaat sesinden rahatsız olarak, sorulara konsantré olamam mı örneğindeki gibi.*
1.2. Dikkat Eksikliğinin Belirtileri

Bu sorun genellikle ilk önce çocuğun okula başlaması ile beraber okuldu karakteri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendini belli eder. Okulla birlikte sosyalleşen çocuk ister istemez iletişim ve derslerde performans sorunu yaşayacağından, bu sorun önceden de var olmasına rağmen daha çok okula başladıktan sonra fark edilir.

Ebeveyn ve ya öğretmenlerin aşağıdaki durumları gözlemlemeleri çocuğun dikkat sorunu yaşadığının işaretleri olabilir. Aşağıdaki belirtilerden bir kaçının bulunması durumunda, bozuluk düzeyinde olmasa bile, çocuğun dikkati ile ilgili sorun yaşadığı ve dikaktının geliştirilmesi gerektiğine düşünülmelidir.

- Okulla beraber öğrenmeye olan ilginin azlığı belirginleşir
- Ödev yapmakta zorlanır, sıkılır
- Öğretmen ve annenin zoruyla ödevleri tamamlar
- Gerek okulda gerekse evde masa başında oturamazlar, otursalar bile değişik bahanelerle sık sık masadan kalkarlar
- Başladıkları bir iş bitirmekte zorlanır
- Dersten derse, konudan konuya geçer dururlar
- Ders veya bir iş yaparken çevresel uyarılardan çabuk etkilenir, dikkatleri çabuk dağılar
- Ders dışı faaliyetlerle çok ilgilenirler, dersi takip etmekte zorlanırlar
- Sınıfın dikaktını ve huzurunu bozacak davranışlarda bulunurlar
- Okuma yazma becerileri kötü ve başarı olarak arkadaşlarından geridirler
- Sınavda dikkatsizce olmayacak hatalar yaparlar
- Bir an önce bitirip kurtulmak için; acele edip yanlış okuyup, yanlış yaparlar
- Çeldirici şıklara çabuk kanarlar
1.3. DSM IV Tanı Kriterleri

Sorunun Boyutuna Karar Vermek


Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

A. Aşağıdakilerden (1) ya da (2)'si vardır.

1. Aşağıdaki dikkatsizlik belirtilerinden altısı (ya da daha fazlası) en az altı ay uyumsuzluğu doğurucu ya da ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

Dikkatsizlik

a) Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.

b) Çoğu zaman üzerine aldığı görev ve etkinliklerde dikkati dağılır.

c) Doğrudan kendisine konulduğuunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.

d) Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşit olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamama bağlı değildir).

e) Çoğu zaman üzerine aldığı görevi ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çekir.

1 Psikiyatrik bozuklukların evrensel tanı ölçütlerini içeren DSM IV adlı tanı kriterleri
f) Çoğu zaman sürekli mental aktivite gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı istekszidir.

g) Çoğu zaman üzerine aldığı görev ya da etkinlikler için gerekli olan şeyler kaybeder (örneğin oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç gereçler).

h) Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolayca dağılır.

i) Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkandır.

2. Aşağıdaki hiperaktivite-impulsivite belirtilerinden altısı (ya da daha fazlası) en az altı ay süreyle uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

**Hiperaktivite**

a) Çoğu zaman elleri, ayakları kip kip kip kip kip kip kip kip durur ya da oturduğu yerde kip kip kip kip kip kip kip durur.

b) Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.

c) Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşturup durur ya da çıkarır(ergenlerde ya da erişkinlerde özel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir).

d) Çoğu zaman sakin bir biçimde boş zamanı geçme etkinliklerine katılma zorluğu vardır.

e) Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.

f) Çoğu zaman çok konuşur.

**Impulsivite (dürtüsellik)**

a) Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırır.

b) Çoğu zaman sırasını beklemede güçlüğü vardır.

c) Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da başkalarının yaptıklarının arasına girer (örneğin başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar).

**B. İşlevsellikte bozulmaya neden olan bazı dikkatsizlik ve hiperaktivite/dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce olması gereklidir**
C. Belirtilerin yol açtığı işlevsellik kaybı 2 veya daha fazla alanda gözlenmelidir (örn; evde ve okulda)

D. Sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte klinik olarak belirgin bozulma olmalıdır

E. Belirtiler yaygın gelişimsel bozukluk, şizofreni, diğer psikotik bozukluklar esnasında ortaya çıkmamalıdır veya başka bir zihinsel bozuklukla daha iyi açıklanamamalıdır (örn; duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, disosiatif veya kişilik bozuklukları)

1.4. Dikkat Eksikliği Yaygınlığı

Çocukların %5’inde, yani her sınıfta 1 ya da 2 öğrencide bozukluk düzeyinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite yaşanmaktadır. Bundan daha yüksek oranda ise bozukluk düzeyinde olmasa da dikkat sorunu yaşayanlar vardır.


Erkeklerde, kızlara oranla 4 kat daha fazla görülmektedir.

2. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ

2.1. Biyolojik Nedenler

Yapılan tüm araştırmalara rağmen dikkat eksikliğine neyin neden olduğu tam olarak bilinmese de yaygın eğilim sorunun biyolojik kökenli olduğunu.

Dikkatin gerçekleşmesinden sorumlu bölge olarak önfrontal korteks kabul edilmektedir. Beynimizin ön alını kabuğuna da denilebilen bu korteks özdenetimden sorumludur. Davranışımızı planlayıp sıralamak, yaptığımız şeyi bırakıp yeni bir şeye yönelmek, sıkıcı şeylere katlanılmak, içimizden geleni anında yapmayıp erteleyebilmek, başladığımız işi tamamlamak, yapmadan önce...
durup düşünmek, başka insanların duygularını anlayabilmek gibi becerilerin hepsi beynimizdeki bu bölge tarafından yürütülür.

Dikkat eksikliği yaşayanlar bu bölgeyi kullanmakta sorun yaşamaktadır. Aynı kişiler hoşlandıkları bir aktivite ile ilgilendiğleri zaman ise Limbik sistemi devreye sokulur, bu durumlarda dikkat problemi yaşamamaktadır, daha doğrusu dikkat ile ilgili bir süreci devreye sokmamaktadırlar. Ailelerin “saatlerce bilgisayarın başına kalkmıyor ama derse gelince işine gelmiyor” serzenişi bu sebeplerden kaynaklanmaktadır. Çocuk bilgisayar ile meşgul iken dikkat süreci ile ilgili olan prefrontal korteksi değil, hoşlandığı aktivitelerde devreye giren limbik sistemi kullanmaktadır.

Dikkat eksikliğinin biyolojik bir sorundan kaynaklandığı düşünülen uzmanlar aşağıdaki durumlara vurgu yapmaktadır.

**2.1.1. Frontal Lob Gelişimindeki Farklılık**


Yapılan beyn görüntüleme çalışmaları, dikkat sorunu yaşayan çocukların frontal lob gelişiminde farklılık olduğunu göstermektedir. Bu bulgular dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda frontal lob gelişimi ve işlevinde bozuk olduğu kuramını desteklemiştir. Fakat bu çocukların dikkat sorunu yaşadıkları için mi bölgenin gelişiminin farklılaştığı, yoksa bölgenin gelişiminde farklılık olduğu için mi dikkat sorunu yaşadıkları sorusu netlik kazanmış değildir.

Hamilelikte sigara, alkol ya da uyuşturucu bazı maddelerin kullanılmış olması ya da bir takım zehirli maddelere maruz kalmak da beyn gelişimini etkileyebilmektedir.
2.1.2. Dopamin ve noradrenalin etkisi

Dopamin ve dopaminden sentezlenen noradrenalin dikkat, konsantrasyon ve bunlarla ilgili motivasyon, uyanıklık gibi diğer bilişsel işlevlerde etkilidir. DEHB olan bireylerin, beyindeki dopamin ve noradrenalin düzeylerini artıran santral sinir sistemi uyarıcılarına (metilfenidat, d-amfetamin, pemolin) ve antidepresanlara verdiği olumlu yanıt katekolamin metabolizmasındaki bozukluğu destekler gibi görünmektedir.

Uyarıcılar katekolamin salınımını arttırır ve geri alınmasını azaltır. Trisiklik antidepresan ilaçlar ve monoamin oksidaz (MAO) inhibitörleri de hiperaktiviteyi azaltır.

Ancak genelde süreçten sorumlu tek bir nörotransmitter belirlenememiştir.

2.1.3. Genetik etmenler

Psikiyatristler arasında dikkat eksikliğinin büyük oranda genetik geçiş ile gerçekleştiği fikri hakimdir. Çocuğun 1. derece akrabalarında da büyük ölçüde aynı sorunlar görülebilmektedir.

2.1.4. Anne Sütü Almamak/Az Almak

Anne sütünde yer alan bazı proteinler diğer sütlerde bulunmaz ve beyin gelişimi için gerekliidir. Bazı araştırmalar anne sütünün içindeki besin değerlerinin çocuğun gelişim dönemindeki ihtiyacına göre değiştiğini göstermektedir.


2.2. SOSYAL/ KÜLTÜREL/ AİLEVİ NEDENLER

Dikkat sorununun geçmiş yıllarda oranla son dönemlere artmış olması sorunun oluşumunda değişen sosyal, kültürel, çevresel ve ailevi yapıların ve modern yaşam tarzının da etkili olabileceği fikrini oluşturmuştur. Etkili olabilecek sosyal faktörler aşağıda sıralanmıştır.

2.2.1. Yetiştirilme Tarzı

Özellikle ailenin ilk torunu olma, sonradan doğma gibi durumlarda gösterilen aşırı izin vericilik, her isteğinin yapılması, çocuk istemediği halde yapılan sevgi gösterileri, alınan hediyeler, hiç kural koymamak hatta bazı küfür ve saldırganlık içeren davranışların sürekli ödüllendirilmesi ileride disipline olması gereken önfrontal lobun işlevlerini de olumsuz etkilemektedir. Aynı bölge dikkati de sorumlu olduğu için disipline edilmemesi dikkat eksikliğine neden olabilmektedir.

2.2.2. TV-Bilgisayar Kullanımının Etkisi / Yoğun Uyaran Akışı

Televizyonda görülen bombardıman şeklinde hızlı geçen şeyler (örn: fragmanlar, reklamlar) çocuğun hızlı geçişler yapmasına ve yapılmamış yanlış malzemeler almasına neden olur. Böylece dikkat sürekli kalan yerine parçalanır ve kaybolur.

Bir yetişkinin beyiniyle aynı yapıda olmayan çocuk beyni gerekli bağlantıları oluşturamadığı için kopuk ve kesik dikkat aralıkları geliştirir. Eğer günde 2-4 saatten fazla televizyon seyrederse beyin fonksiyonları uyupsara bağlanılar tembelleşir ve televizyonun etkisi ile beyin tek bir konuda odaklaşamayarak konuda konuya atlar hale gelir ve dikkat sürekliğini kaybeder.

Televizyon ve internetin haricinde de günlük hayatta çok fazla uyaranla karşılaşılmaktadır. Tabelalar, reklam panoları, sokak gürültüleri ve diğer uyaranların yoğunluğunu dikkat üzerinde olumsuz etkileri vardır. Son yıllarda dikkat sorunun geçmiş dönemlere oranla oldukça yüksek seviyede artmasında biyolojik faktörlerin yanı sıra; değişen, yoğunlaşan yaşam tarzının da etkili olduğu düşünülmemektedir.
2.2.3. Duygusal Yoksunluk

Çocuğun kendisi için önemli kişilerden karşılayacağı sevme ihtiyacı, psikolojik ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Yetiştirme yurtlarındaki çocukların dikkat sürelerinin kısa olduğu ve aşırı hareketli oldukları gözlenmiştir. Bu belirtiler uzun süreli duygusal yoksunluktan kaynaklanmaktadır ve çocuğun evlat edinilmesi gibi, durumun düzelmesiyle ortadan kalkmaktadır.

2.2.4. Yaşanan Psikolojik Travmalar

Çocuğun ailesinden birini kaybetmesi, şiddete maruz kalma, uzun süren korkular, sürekli aile içi huzursuzluk gibi sorunların oluşturacağı duygusal etkinin sonucunda dikkat sorunları yaşanabilir.

2.2.5. Karakter Gelişimindeki Bozukluklar

Kibir, küçümseme, hafife alma, ciddietsizlik, peşin hükümlülük ve önyargılar, inatçılık, yüzeysellik, muhatabi ciddiye almama; anlama, algılama, akletme ve dikkat yeteneğini körelten en önemli zaaflardır. Çünkü bunların insanın dinleme kültürune sahip olmasını engeller. Ahlaki zaaflar zihinsel faaliyetlerin de yeterince kullanılmasını engelleyebilmektedir.

Tüm bu etkenlerin dışında çocukla yetersiz ilgi, çocuğun başarı güdüsünün düşük olması, okul ve sınav korkusu, öğretmeni olan iletişiminde sorun yaşaması, verimsiz çalışma yöntemleri gibi faktörler de çocuğun dikkat sorunu yaşamasına neden olabilir.
3. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEŞHİSİ

3.1. Görüşmeler

Öncelikle anne, baba, öğretmen ve yakın çevresinden detaylı bilgi alınarak; sorunun ne şekilde hissedildiği, ne zamandır fark edildiği, sorunun etkilediği durumlar, daha çok hangi ortamlarda ortaya çıktığı gibi sorulara cevap bulunur.

3.2. Psikometrik Değerlendirme

Uzmanlar gerekli görülen durumlarda bazı dikkat testleri uygulayabilirler.

3.3. Biyo-Teknolojik Araçlar

Bu araçların güvenirliği konusunda henüz net bir bilgi edinilememiştir. Bu yöntemler araştırma aşamasıındadır, güvenirliği hakkında uzmanlar arasında görüş birliği mevcut değildir.

Dijital EEG-Nörometric Analiz: Beynin elektrik akımına bakıp veri tabanında incelemeye sistemıdır. Bir bakıma beynin haritasının çıkarılmakta ve beynin elektriksel akımına bakılarak bir veri tabanına kendi yaş grubu ile karşılaştırılmaktadır. Karşilaştırma sonuçlarında bir farklılık olup olmadığına bakılarak karar verilmektedir

Spect Taraması: Beynin kanlanma özelliklerinin incelenmesidir. Bu incelemeye göre dinlenme halindeyken ve konsantrasyon gerektiren durumlarda kanlanmanın nasıl olduğunu bakılmaktadır.
4. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEDAVISİ

4.1. İlaç Tedavisi

Tedavide yaygın olarak uyarıcı ilaçlar kullanılmaktadır. Bunların en bilinenleri; Ritalin, Prozac, L-Tyrosine, Adderall'dır. Bu ilaçlar sorunun nedeni olarak dopamin eksikliğini model alarak, bunu düzenleyecek kimyasal etkide bulunmaktadır. İlaç kullanım süresi vakaya göre değişmekle beraber ortalama ez 2 yıl kullanılmaları gerekmektedir.


Bu ilaçlar dikkat üzerinde büyük oranda olumlu etki yapmakla birlikte, yan etkilerinin yeterince test edilememiş olması ve ilaça yönelik tüm dünyada artan eleştiriler ebeveynleri kaygilandırmakta ve ilaçsız tedavi yöntemlerine dair ihtiyacı doğurmaktadır.

İlaçların kullanımlarındaki bu artış olumlu değerlendiren uzmanlar, geçmişte de dikkat sorununun bu yoğunlukta yaşadığı ama tedavi edilmediğini söylemekte ve biyolojik bir sorun olarak gördükleri bu durumun ilaçsız tedavi edilemeyeceğini iddia etmektedirler. Bununla birlikte bu görüşü eleştiren uzmanlar ise ilaç tedavisinin risklerinin çok büyük olduğunu, bunun yerine alternatif eğitim programlarının daha makul olduğunu, aynı zamanda bu tarz yöntemlerde çocuğun da tedavide aktif rol alışının faydalarını dile getirmektedirler.

4.2. Neuro-Feedback

Bu yöntemin etkinliği tüm bilim çevrelerince onaylanmamışıtır ve çok sınırlı yerlerde, ve sınırlı kişiler tarafından uygulanmaktadır.


4.3. Çocukla Yapılan Dikkat Çalışmaları

Dikkat konusunda çalışan tüm uzmanlar dikkatin geliştirilebilir bir süreç olduğunu düşünmektedirler. Dikkati geliştirmek için çocukla yapılan dikkat çalışmalarıın etkisi büyütür. Bu çalışmalar ebeveynlerle yapılabileceği gibi bir uzman eşliğinde de uygulanabilir. Dikkat çalışmaları çoğunlukla çocukların seveceği şekillerde yapılandırılmıştır.


4.4. Ebeveyn Tutumlarının Düzenlenmesi

Ebeveynler öncelikle çocuğun yaşadığı sorunu anlamaya çalışmalıdır. Bunun için dikkat eksikliği ile ilgili kaynak kitaplar okunması büyük fayda sağlayacaktır. Sorun ister biyolojik kökenli, ister
çevresel şartların etkisiyle oluşmuş olsun, sonuçta çocuğun kontrolü dışında bir durum vardır. Bu noktada çocuğu tembel, sorumsuz, isteksiz, hantal, uyuşuk, vs. gibi etiketlemek yerine; destekleyici bir tutumda bulunması gerekmektedir. Aksi halde soruna, dikkat eksikliğinin yanı sıra çeşitli davranış problemleri de eklenebilir.

Aile yapısında aksaklıklar, aile içi iletişim sorunları, aşırı izin vericilik ve ya aşırı katılık gibi durumlar söz konususuya bunlar değiştirilmelidir. Çok kuralsız bir ortamda yaşayan çocuk da, çok baskılayıcı bir ortamda yetişen çocuk kadar risk altında olabilir. Özellikle okul öncesi dönemde çocukları kurallara uymaya alıştırmak ve böylece beyni disipline etmeyi öğretmek gerekmektedir. Ailede olumlu bir psikolojik ortamın olması da zihinsel süreçler üzerinde oldukça etkilidir.


Dikkat eksikliği yaşayan çocuklar kendini organize etmede, sorumluluklarını önceliğe göre planlamada sorun yaşarlar. Bu noktada onlara destek olmak ve plan yapmayı öğretmek gerekmektedir. Okuldan gelen çocuğun ödevlerini öğrendikten sonra, hangi ödevden başlaması gerektiğini, hangi ödevde kaç dakika vakit ayırabileceğine birlikte karar verilmesi öğrenciye hem organize olmayı öğretmekte, hem de işlerini büyük oranda kolaylaştıracaktır. Ders çalışırken, çocuğun seviyesine uygun mola zamanları belirlenip, bunların haricinde çalışmaya ara vermemesi sağlanmalıdır. İstenen davranışa uygun davranıldığında, bu tutum muhakkak desteklenip, çocuğun motivasyonu artırılmalıdır.

Bunların haricinde çocuğun erdemli bir insan olarak yetiştirilmesinin de dinleme, algılama, dikkat etme becerileri üzerinde etkili olduğu belirtmiştir. Çocuk yetiştirirken sadece akademik başarıya odaklanmamalı, öncelikle ahlaklı bir insan yetiştirmeye çalışmalıdır. Bunun zihinsel performans üzerinde de etkili olduğu görülenecek.
1. DİKKATİ GELİŞTİREN BAZI GELENEKSEL OYUNLAR

**S O S**

Desteklediği Alanlar

Dikkat-konsantrasyon
Akıl yürütme becerisi

NOT: Yaş bağlı olarak oyun karelerini azaltıp-artılabilirsiniz
DAMA

Desteklediği Alanlar

Akıl yürütme
Strateji oluşturma
Dikkat

NOT: Yaşa bağlı olarak oyun karelerini azaltıp-artırabilirsiniz
ÜÇ-TAŞ
Desteklediği Alanlar

Akıl yürütme
Strateji oluşturma
Dikkat
BEŞ TAŞ
Desteklediği Alanlar

El-göz koordinasyonu
İnce motor becerileri
Odaklanma – dikkat
2. ÖRNEK GÖRSEL DİKKAT VE KONSANTRASYON ETKİNLİKLERİ

7 yaş ve üzeri

İki resim arasındaki farkı bul
5 yaş ve üzeri

Bu iki resimdeki 4 farkı bul
3 yaş ve üzeri

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve sana soracağım soruları cevapla.

Örnek sorular: Resimdeki elma yeşil miydı? Resimde incir var mıydı? Resimde ayva var mıydı? Kaç adet çilek vardı?

Not: Resimlere bakacağı süreyi çocuğun yaşına göre ayarlayabilir, ilerleyen aşamalarda süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz. Bu çalışmaları gazete, dergi, kitaplardaki çeşitli fotoğraf ve resimlerle tekrarlayabilirsiniz.
3 yaş ve üzeri

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve gördüklerini anlat.
4 yaş ve üzeri

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve bana resimde gördüklerinle ilgili olabildiğince detaylı ve zor sorular sor.
3 yaş ve üzeri

Resme çocuğunuzla birlikte 10 saniye baktıktan sonra resmi kapatın. İkiniz de sırayla resimde gördüğünüz bir özelliği söyleyen. Her doğru cevaba 1 puan verin ve oyun sonunda toplam puan elde edin.
4 yaş ve üzeri

Gördüğün şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğa aynısını çizmeye çalış.
4 yaş ve üzeri

Gördüğun şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğu aynıını çizmeye çalış.

---

4 yaş ve üzeri

Gördügün şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğu aynıını çizmeye çalış.
Aşağıdaki şekilde 30 sn boyunca bak ve daha şekli kapatarak tarif et ve parmaklarınızla havaya çizmeye çalış.

5 yaş ve üzeri
3. ÖRNEK İŞİTSEL DİKKAT VE KONSANTRASYON ETKİNLİKLERİ

Sana bazı kelimeler söyleyeceğim. Ben söyledikten sonra içinden 5'e kadar say ve sonra söylediğim kelimeleri tekrar et.

Aşama 1: Birbiri ile bağlantılı kelimeler söyleyin.
Örnek kelimeler:
- yatak - gece - kahvaltı - yastık - rüya - çarşaf - yıldız

Aşama 2: Birbiri ile bağlantısız kelimeler söyleyin.
Örnek kelimeler:
- sincap - çorap - muz - anne - koltuk - dünya - kağıt

Not: Söylediğiniz kelime sayısını ve bekleme süresini aşamalı olarak artırın. Her defasında hatırladığı kelime sayısını not edin. Sizin söylemediğiniz ama onun hatırladığını zannedip söylediğiniz kelimeler varsa bunları da not edip üzerine konuşun.
Sana okuyacağım hikâyede "rüzgâr" kelimesinin kaç defa geçtiğini içinden say ve hikâye bitince bana söyle.

**RÜZGÂR VE GÜNÈŞ**

Günlerden bir gün gökyüzünde kuzey rüzgârı ve güneş tartışmaya başlamışlar: 'Ben en güçlüyüm' demiş kuzey rüzgârı. 'Ben senden daha güçlüyüm' demiş güneş. Kimin daha güçlü olduğu konusunda tartışıp, dururlarken, yoldan geçen bir adam varmış, adamin sırtında bir pelerin varmış. 'Bak, yoldan geçen şu adami görüyor musun?' demiş rüzgâr, 'Kim bu adamin sırtındaki pelerinini çıkarmasını sağlarsa, o en güçlüdür' demiş. 'Tamam' diyerek kabul etmiş güneş.


Sana okuyacağım hikâyede "tavşan" kelimesinin kaç defa geçtiğini içinden say ve hikâye bitince bana söyle. Ayrıntıda hikâyeyi de dinlemeye çalış.

**ÜRKEK TAVŞAN**


*Not: Hikâye bitince hem tavşan kelimesinin kaç kere geçtiğini hem de içerikle ilgili sorular sorun.*