

## Anne Babalara Düşen Görevler

Aşağıdaki soruları kendinize sorarak ve yanıtlarını "evet" olarak alıyorsanız o zaman gerçekten çocuğunuzun gelişimi için çaba gösteriyorsunuz demektir.

- Çocuğunuzun etkinliklerde aktif olmasını sağlıyor musunuz?
- Öğrenmesi gerekenleri bir çok kez tekrar ediyor musunuz?
- Aktif araştırma ve keşif için çocuğunuzun cesaretlendiriyor musunuz?
- Evinizi çocuğunuz için tehlikesiz hale getirdiniz mi?
- Çeşitli oyuncak ve objeleri çocuğunuza sunuyor musunuz?

- Onunla sürekli konuşuyor, sağlıklı iletişim kuruyor musunuz?
- Çocuğunuzun neden sonuç arasındaki bağlantı kurabilmesi için ona yardımcı oluyor musunuz?
- Çocuğunuz sesler çıkarırken veya daha üst yaş grubunda sizinle konuştuğunda sevecen sözcüklerle yaklaşıyor musunuz?
- Bağırma, fiziksel cezalar uygulamamaya özen gösteriyor musunuz?
- Çocuğunuzla ilgilendiğinizi ona gösteriyor musunuz?

**Dikkatini devam ettirme konusunda eksikliği olduğunu gözlediğiniz çocuğunuzun ilgisini çekecek kısa süreli çalışmalarla, göz kontağı kurularak, aşamalı olarak dikkat süresi uzatılabilir. Dikkat süresini uzatma çalışmaları, çocuğun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda belirlenen konularda, süresi giderek artırılabilecek her alanda yapılabilir.**

## Öğrencilerimiz İçin...

**Kasım** ayında **8. sınıf** öğrencilerimizle **Sınav Kaygısı & Motivasyon** **5. sınıf** öğrencilerimizle **Sosyal Beceri Geliştirme** Grup çalışmalarımız başlıyor.

**5. sınıf** öğrencilerimizle **Motivasyon**, **9. Sınıf** öğrencilerimizle de **Öfke ile Başetme** Grup çalışmalarımız **Aralık** ayında gerçekleşecek.

## Velilerimiz İçin...

Siz **8. sınıf velilerimiz** Aralık ayında **LGS Veli Destek** Grubuna katılmak ister misiniz?

İsteyen **6.sınıf velilerimiz** Aralık ayında **Anne-Baba Tutumları Veli Destek** Grup Çalışması ile bizlerle birlikte olabilirler.

**Anaokulu velilerimiz** ile Aralık ayında **Anne-Baba-Çocuk İletişimi** semineri ile buluşacağız.



Terakki Vakfı Okulları  
Ebulula Mardin Caddesi No. 12/A 34335 Levent İSTANBUL  
Tel : 0212.351 00 60 (Pbx) • Faks : 0212.351 00 50 • terakki@terakki.org.tr • www.terakki.org.tr

# gelişim

Terakki Vakfı Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

**Kasım / Aralık 2004**

- Dikkat / Konsantrasyon Nedir?
- Dikkat Problemi Nedir?
- Anne Babalara Düşen Görevler



# Öğrenmenin Yapıtası, Dikkat / Konsantrasyon...

## Dikkat / Konsantrasyon Nedir ?

Dikkat tek bir konu ya da nesneye odaklanabilmek ve organize olabilmektir. Dikkat, bireyin dürtüsel davranışlarını kontrol altında tutmasına, öğrenme becerilerinin sağlanmasına ve içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlanmasına yardımcı olur.

## Dikkat Neden Önemli?

Son zamanlarda yapılan araştırma sonuçları, çocukların eğitim alırken karşılaştıkları en önemli sorunun dikkat/olduğunu göstermektedir. Çocuklar ilgisini çeken konulara daha fazla dikkatini verebilirken öğrenmesini sağlayacak çalışmalarda, dikkatlerini yoğunlaştırmakta zorlanabilmektedirler.

Hızla ilerleyen teknoloji; hayatımıza getirdiği rahatlığın yanı sıra bilgisayar, televizyon, gameboy gibi araçların verdiği uyarıcılar, insan beynini aşırı derecede yormakta olduğu ve bu nedenle dikkat problemlerinin artış gösterdiği düşünülmektedir.



## Çocuğunuzun Dikkatini Geliştirebilmek için Neler Yapabilirsiniz?

☞ **Çocuğunuzla dikkat süresini arttırmaya yönelik eğitici-  
eğlendirici oyunlar oynayabilirsiniz.**

- **Mikado:** İnce uçlu sivri çubuklarla oynanır.
  - **Jenga:** 54 tahta bloktan oluşur.Bu bloklardan kule inşa edilir.
  - **Puzzle:** Ailenin tüm fertleri ile yani kalabalık bir şekilde oyundan ziyade bazen günlerce sürebilecek bir uğraş.
  - **Scrabble:** İki veya daha fazla kişi ile oynanabilen popüler bir kelime oyunu.
  - **Tabu:** En az iki kişilik bir grupla oynanan, yasak kelimeleri kullanmadan esas kelimeyi takıma anlatma oyunu.
  - **Memory:** Çocuğunuzun yaşı arttıkça kartların sayısı da artabilir.
  - **Resim Çizmek**
  - **Oyun hamuru, seramik**
  - **Cümle türetme**
  - **Bil Bakalım Kim? vb.**
- ☞ **Ev dışında sosyal ve sportif etkinliklere katılmasını destekleyebilirsiniz.**
- ☞ **Evde vereceğiniz görev ve sorumluluklara ayıracağınız zamanı gittikçe uzatabilirsiniz.**

## Dikkat Problemi Nedir?

Dikkat eksikliği, dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre daha az olması durumudur. Bu sorunu yaşayan kişiler, belirli bir noktaya odaklanmakta güçlük çekerler ya da dikkatleri kolayca dağılır. Dağınık ve unutkanlıklar, sık sık eşya kaybederler. Dikkat süresi ve yoğunluğu, her yaşta farklıdır. Beş - altı yaşlarındaki bir çocuk için normal kabul edilebilecek dikkat süresi, on iki yaşındaki bir çocuk için kısadır. Bu nedenle her çocuk kendi yaş dilimi içinde değerlendirilmelidir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki dikkat eksikliği sendromu olan bireylerle olmayan bireylerin beyinlerinin kimyasal metabolizmaları arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır,yani dikkat eksikliği, **nörobiyolojik** bir bozukluktur.

Uyarana ve çevreye ait bazı faktörler dikkat süresi ve yoğunluğunu etkiler. Ödev başında on dakikadan fazla oturamayan bir çocuk, bilgisayar başında saatlerce oyun oynayabilir ya da sevdiği bir televizyon programını uzun süre izleyebilir. Bu onda dikkat eksikliği olmadığı anlamına gelmez. Dikkat eksikliği olan birey için, dikkatin bir noktaya odaklanması ve sürdürülmesi kalabalık, gürültülü ortamlarda daha zordur. Bununla birlikte bire bir ilişkilerde, sakin ortamlarda ve ilgisini çeken konularda daha uzun süre odaklanabilir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu:

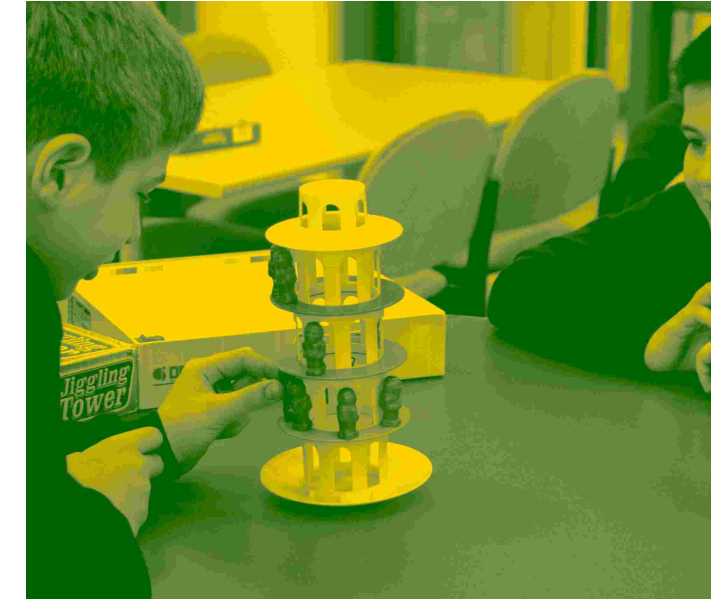
- **Aşırı hareketlilik,**
- **Dikkat eksikliği ve**
- **Dürtüsellik**

olarak sınıflandırılabilen üç temel belirti kümesinden oluşur.

## Dikkat Eksikliği Ne Zaman Başlar? Nasıl bir Tablo İzler?

Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekir. Genellikle 4 - 5 yaşlarında belirtiler belirgin hale gelir, ancak bir kısım çocuk bebekliklerinden itibaren huysuzlukları, az uyumaları ve az yemeleri ile dikkat çekerler. Okul döneminin başlamasıyla dikkat eksikliğine bağlı öğrenme sorunları gündeme gelir ve arkadaşlarla olan sorunları aileyi tedirgin etmeye başlar. Ergenlik döneminde ise okul başarısızlığı yanında davranış sorunları ve aileye karşı gelişen tutumlar gözlenir. Ergenlikte aşırı hareketlilik azalır ve yerine çabuk sıkılma ve dikkat kusuru belirgin olur.

Erkek çocuklarda kızlara oranla daha sık rastlanır. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite belirtileri ön planda iken kız çocuklarında daha çok dikkat eksikliği belirgindir. Her kültür ve toplumda görülen bir bozukluktur. Toplumda görülme sıklığı yaklaşık %56 gibidir.



## Çocuğumda Dikkat Eksikliği Olduğunu Nasıl Anlarım?

Aşağıdaki belirtilerden iki ya da fazlası, minimum altı aydır dikkatinizi çekiyorsa lütfen rehberlik servisine başvurun.

- Oturması istendiğinde, oturduğu yerde kalmakta güçlük çeker.
- Dikkati konu dışı uyarılarla çabuk dağılır.
- Zihinsel çabayı gerektiren ders dinleme, ders çalışma, okuma ve yazma görevlerinden kaçır.
- Ödevlerde ve sınavlarda dikkatsizlik hataları yapar.
- Sabırsızdır, sırasını beklemekte güçlük çeker.
- Kendisiyle konuşulduğunda sanki dinlemiyormuş izlenimini verir.
- Sakin ve gürültüsüz biçimde oynamakta zorluk çeker.
- Verilen yönerge ve ödevleri yapmakta zorlanır, bir işi tamamlamadan diğerine geçer.
- Çok konuşur, sık sık başkalarının sözünü keser ve lafa girer.
- Çabuk unuttur, sık eşya kaybeder.
- Çoğu zaman sonuçlarını düşünmeden tehlikeli işlere girer.

