

## DİKKAT BECERİSİNİN GELİŞTİRİLMESİ



Bahar ayları enerjimizi artırırken hem duygusal hem de fizyolojik dünyamızda karışıklıklara neden oluyor. Tabii ki biz yetişkinlerin yaşadıkları etkilerden çocuklar da nasibini alıyor. Baharla birlikte metabolizmaları hızlanan, enerjileri artan çocuklarda özellikle derslere konsantre olma ve dikkati sürdürme konusunda sorunlar yaşanabiliyor.

### Dikkat Nedir?

Dikkat, fizyolojik ve psikolojik enerjinin bir nokta üzerinde toplanmasıdır. Bir şeyi öğrenmek, anlamak, veya kavramak amacıyla gösterilen zihinsel çabadır. Dikkat, etkili ve kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesi için özel bir öneme sahiptir. Dikkat olmadan yeni bir bilgiyi öğrenmek, bir eylemi gerçekleştirmek ya da verimli biçimde çalışmak mümkün değildir. Dikkat eksikliği kişide çalışmaya karşı isteksizlik, ilgisizlik ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına da neden olur.

Kaynakça:

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/okul-ve-cocuk/cocukta-dikkatin-gelistirilmesi/>

[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr)

<http://www.gazetevatan.com/cocuklarda-dikkati-artiran-8-yontem-736194-pazar-vatan/>

<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx>

Dikkat ve Dikkati Dağıtan Unsurlar, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Kaynakça:

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/okul-ve-cocuk/cocukta-dikkatin-gelistirilmesi/>

[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr)

<http://www.gazetevatan.com/cocuklarda-dikkati-artiran-8-yontem-736194-pazar-vatan/>

<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx>

Dikkat ve Dikkati Dağıtan Unsurlar, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü



## Dikkat Süresini Arttırmak İçin Neler Yapılabilir?

Çocuğun dikkatini uyanık tutmanın yolu, öncelikle onun ilgisini uyarmaktır. İlgi duyulan konu üzerinde dikkatin toplanması daha kolaydır. İlgi ve dikkatin uyanık olduğu durumlarda, öğrenme daha hızlı ve daha kalıcı olur. Çocuk, dikkatli olduğu oranda alıcıdır, alıcı

olduğu oranda çabuk ve kolay öğrenir. Odaklanmakta zorlanan çocukların dikkatlerini geliştirmek, dikkat sürelerini arttırmak için ev içi düzenlemeleri sağlamalı ve onlara bir takım alıştırmalar yaptırmak gerekir. Bu alıştırmalar oyun şeklinde yaptırılabilir.

## Ev İçi Düzenlemeler

- Çocuğunuzun çalışma odasının ve masasının sade olmasına dikkat edebilirsiniz.
- Sessiz ve çocuğunuza ait bir çalışma alanı oluşturabilirsiniz.
- Çocuğunuz derslere ve ödevlere başlarken sorun yaşıyorsa ona ipucu sağlamak için kontrol listesi hazırlayabilirsiniz. İzlemesi gereken adımları içeren kontrol listesini ders program ile birlikte çalışma masasının karşısına asabilirsiniz.
- Okul ile ilgili görevler dışında da günlük bir düzenin ve programın oluşturulması, takip edilmesi gün içinde yerine getirilmesi gereken sorumlulukların yerine getirilmesini kolaylaştıracaktır.



Kaynakça:

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/okul-ve-cocuk/cocukta-dikkatin-gelistirilmesi/>

[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr)

<http://www.gazetevatan.com/cocuklarda-dikkati-artiran-8-yontem-736194-pazar-vatan/>

<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx>

Dikkat ve Dikkati Dağıtan Unsurlar, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü

- Küçük yaş grupları için (Ana sınıfı, 1. ve bazı çocuklar için 2. Sınıf) genel rutini oluşturduktan sonra belirli aralıklarla ihtiyaçlarına göre destek sağlayabilirsiniz.
- Çalışırken öz izleme yapmasına yardımcı olabilirsiniz. Dikkat edip etmediğini kontrol etmek için hatırlatıcı olarak periyodik bir zamanlayıcı ayarlayabilirsiniz. Anlamadığında "Sorun ne olabilir?" "Bilmediğin kelimeler var mı? Yönergelerin ne olduğunu biliyor musun? Yardım isteyebileceğin birileri var mı? Notlarına bakmak yardımcı olur mu? Dikkat etmeyi bıraktıysan, seni neler rahatsız etti? Yeniden odaklanmak için ne yapabilirsin?" sorularını sorarak düşünmesini ve çözüm üretmesini sağlayabilirsiniz.
- Bilgisayar ve televizyonu, çocuğunuzun hayatından tamamen çıkarmaktansa uygun şekilde anne-babanın kontrolü ve sınırlamalarıyla kullanmasını böylece kendisine sınır koyabilmeyi öğrenmesini sağlayabilirsiniz.

### Etkinlik Ve Oyun Önerileri



- Çocuktan belli bir resimdeki yanlışları bulması, iki resim arasındaki benzerlik ve farklılıkları göstermesini isteyebilirsiniz.
- Anlatılan bir hikayeyi tekrarlaması veya hikaye ile ilgili soruları cevaplandırmasını sağlayabilirsiniz.
- Örneğe bakarak şekil çizdirebilir, modele uygun inşalar yaptırabilirsiniz.
- "Hangi elimde?", "Uçtu uçtu kim uçtu?", Evet-hayır oyunu" ve "Kelime oyunu" gibi dikkat geliştirici oyunları oynayabilirsiniz.
- Çocukların kartlarını izlemesini gerektiren kart oyunları (uno ve iskambil oyunları vb.) aracılığıyla çalışma hafızasını kullanmasını, planlama ve stratejiyle zihinsel esnekliği arttırmasını sağlayabilirsiniz.

Kaynakça:

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/okul-ve-cocuk/cocukta-dikkatin-gelistirilmesi/>

[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr)

<http://www.gazetevatan.com/cocuklarda-dikkati-artiran-8-yontem-736194-pazar-vatan/>

<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx>

Dikkat ve Dikkati Dağıtan Unsurlar, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü

		3	
4	1		3
	4		2
		4	1

	B		D
B		A	
D	C		A
			B

	◆	♥	◆
◆		♥	
◆	♥		◆

	☾		
☉		◆	☾
☾			
☉			◆

1			4
	3	2	
	1	4	
3			2

	2		4
2	3		1
	4	1	2
4	1		

- Küçük çocuklar için, uygunluk veya numaraya göre eşleştirme gerektiren kart oyunları ile bilişsel esnekliğini test edebilirsiniz.
- Strateji içeren her oyun, karmaşık hareketleri göz önünde bulundurmaları, pek çok hamleyi önceden planlayarak ve ardından planları hem hayal edilen sonuçlara hem de rakiplerin hamlelerine yanıt olarak düzenlemeleri için önemli bir fırsat sunar. Uygulama ile çocuklar, çalışma hafızasına ve bilişsel esnekliğe meydan okurken, Go veya satranç gibi klasik strateji

oyunlarında bu becerilerini geliştirebilirler.

- Rubik Küpü gibi klasik mekansal bulmacalar çocukların zihinsel olarak esnek olmalarını ve potansiyel çözümler geliştirmede mekansal bilgileri göz önünde bulundurmalarını gerektirir.
- Sudoku gibi hafıza ve konsantrasyonu güçlendiren bulmaca oyunları ile dikkat becerilerini geliştirebilirler.
- Bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, seçici dikkat ve kendini izlemeyi geliştirebilir. Gereken fiziksel beceriye ek olarak, şarkıyı akılda tutmak çalışma hafızasını destekler.
- Dans etmek de hareketlerini müzikle koordine ederken koreografiyi akıllarında tutmayı gerektirdiğinden, dikkat, kişisel izleme ve çalışma hafızasını geliştirmek için birçok fırsat sunar.



- Bu tür etkinlik ve oyunlara okul öncesi dönemde de, okul döneminde de yer verilmelidir. Yalnız bu oyun ve alıştırmalarla çocuğu sıkıkmamaya, bıktırmamaya hatta yormamaya özen gösterilmeli, bunlar çocuk için cazip hale getirilmelidir.

REHBERLİK SERVİSİ

Kaynakça:

<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/okul-ve-cocuk/cocukta-dikkatin-gelistirilmesi/>

[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=95:dikkat-nedir-ne-ise-yarar&catid=21&Itemid=113&lang=tr)

<http://www.gazetevatan.com/cocuklarda-dikkati-artiran-8-yontem-736194-pazar-vatan/>

<http://www.norosoft.com/dikkat.aspx>

Dikkat ve Dikkati Dağıtan Unsurlar, Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü