



Ekran Kullanımı dikkat eksikliğine yol açıyor.

Küçük yaşlardan itibaren ekrana maruz bırakılan çocukların daha fazla dikkat eksikliği yaşadığı yapılan bir çok çalışmada ortaya çıkmıştır. Eğer çocuğunuzda dikkatini toplama ile alakalı problemler varsa yapılması gereken ilk iş ekran süresine sınır getirmektir. Çocukların 3 yaşa kadar herhangi bir ekranla tanışmaması, 3-7 yaş arası kontrollü bir şekilde olmak koşuluyla en fazla günlük 45 dakika kullanımı gerekir.



Çocuklara Resimli Masallar Okumak

Bebeklikten itibaren çocuklara resimli masallar okumanın hafızaya, dil gelişimine, beyin gelişimine, kelime dağarcığına çok fazla etkisi var. Özellikle resimli masallarda çocuklar anlatılan ifadelerle alakalı resimleri ayırtırmayı öğrenir. Dolayısıyla dikkat geliştirme konusunda katkısı çok fazladır. Bunun yanında çocuklarımıza gece yatarken masal okumanın rahatlatıcı etkisi olduğunu da unutmamalıyım.

Masal okurken çok fazla nesne içeren bir resimle karşılaştığımızda çocuğumuzun resme uzun süre bakmasını isteyin. Sonrasında gözünü kapatmasını ve hatırladığı nesneleri söylemesini isteyin. Bunu sadece masal içerisinde değil bir masanın üzerindeki nesneler ya da çevrede gördüğü nesneler için de uygulayabilirsiniz.

Küçük Görevler ve Yönergeler vermek

Çocuğa çeşitli yönergeler vererek, aynı yönergeleri tekrarlamasını istemek de işitsel dikkat açısından etkili bir uygulamadır. Oyunlaştırarak ve eğlencesini ön plana çıkararak, ikili, üçlü, dörtlü yönergeler verilmeli ve çocuktan bu yönergeleri tekrarlaması istenmelidir. Hatta bu yönergelerin gerektirdiği faaliyetleri yapması istenmelidir. Örneğin, "Şimdi senden, bu kitabı alıp kendi odana koymanı, odadaki kırmızı renkli kalemi alıp bana getirmeni istiyorum." gibi.

Birlikte Gözlem ve inceleme Yapmak



Bir doğa yürüyüşüne çıktığınızda ya da yeşil bir parkta oynamaya çıktığınızda çocuğunuzla yapabileceğiniz küçük görevler oluşturabilirsiniz. "Hadi bakalım. Bugün kelebekleri gözlemlene günü olsun. Bakalım kaç tane kelebek bulacağız" ya da " Hadi bakalım kaç farklı çiçek bulacağız beraber" gibi.

Şehit Aybuke Öğretmen Anaokulu



ÇOCUKLARDA DİKKAT GELİŞTİRME ÖNERİLERİ

Seydi GENÇ
Psikolojik Danışman



ÇOCUKLARDA DİKKAT GELİŞTİRME

Çocukların dikkat ve odaklanma süreleri yaş gruplarına ve gelişim düzeylerine göre farklılıklar gösterebilir. Ancak aşağıda bahsedilen odaklanma ve konsantrasyon becerilerini kuvvetlendiren dikkat egzersizleri her yaşa ve her çocuğun gelişim düzeyine göre uyarlanabilir.



Denge ve Konsantrasyon Oyunları oynayın.

Denge ve konsantrasyon oyunları, çocuğun kendi bedenini algılama ve yönetmesi gibi bir çok beyin fonksiyonunun çalışmasına yardımcı olur.

Tepsiye konulan içi sıvı dolu bir bardağı belli bir noktadan diğer bir noktaya taşıma gibi oyunlar konsantrasyon becerilerini artırır, dikkatin sürdürülmesini sağlar.



Eğer çocuğumuzda aşırı hareketlilik ve dikkat problemi varsa lütfen rehberlik servisi ile iletişime geçiniz.



Nefes Egzersizleri Yapın

Nefes egzersizleri bedensel ve ruhsal enerjiyi düzene sokarak dikkatin kısa bir süre içinde toplanmasını sağlar. Öneri: balon şişirme, baloncuk çıkarma, küçük topları üfleyerek hareket ettirme, mum üfleme, üflemleri müzik aletleri gibi nefes kullanılarak yapılan egzersizler dikkat süresini artırır.



Hareketli Oyunlar Oynamasına İzin Verin

Çocukların enerjilerini boşaltmaya ihtiyaçları vardır. Fiziksel hareketler solunumu destekler, dokulara giden kan miktarını artırır. Böylece beyin fonksiyonları aktif olarak çalışarak odaklanma, konsantrasyon ve dikkat becerilerinin artmasını sağlar.

Öneri: Evde bulunan nesnelerle bir parkur oluşturabilirsiniz. Yastıkların üstünden atlayıp, sandalyenin altından geçerek belli bir hedefe ulaşmak ve belli bir sayıda bunu tekrar ederek parkuru tamamlamak gibi. Bu tür egzersizler için belli bir sayı koymak çocuğun takip etme becerisini aktif hale getirerek odaklanma süresini artırır.

Düzenli aralıklarla eşleştirme oyunu oynamak, puzzle yapmak, başka bir şekle bakarak, o şekli çizmeye çalışmak, anlatılan bir hikayenin, masalın ya da kitabın tekrar anlatılması, resimler arasındaki farklılıkların tespit edilmesi gibi oyunlar çocukların dikkatini geliştirmeyi sağlar. Çocuğun eğlenceli bulduğu ve oynamaktan zevk aldığı oyunlar ile de çocukların dikkat dağınıklığı sorunu giderilebilmektedir.



Dikkat Geliştirici Setlerden ve Dikkat geliştirici zeka oyunlarından Yararlanın.

Dikkat süresini arttırmaya yönelik oluşturulmuş bazı kitap setleri özellikle dikkat eksikliği olan çocuklarda başarılı sonuçlar vermektedir. Çocuğunuzun yaşına göre bu setlerden temin edebilir, çocuğunuza uygulatabilirsiniz.

Çocuklar için geliştirilmiş zeka oyunları ya da kutu oyunları da dikkat süresini arttırmada oldukça etkili olduğunu düşünüyoruz.