



# Aylık Okul Bülteni

Şubat 2025

## **DİKKAT DAĞINIKLIĞI** Veliler İçin Bilgilendirme Rehberi

Değerli Velimiz,

"Kızım, oğlum : yaptığı işe 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?

Öğrenme, birçok zihinsel işlevin uyumlu bir şekilde çalışması ile gerçekleşir. Bu bültenimizde gündemimizde sık yer bulan zihinsel işlevlerden bir tanesine yer verdik: **DİKKAT!**

Dikkat, kişinin seçici davranarak bazı uyarıcılara yönelip, bazılarını ise dikkate almadığı zihinsel bir süreçtir. Dikkat, öğrenmenin ilk basamağıdır. Öğrenme sürecinin başlayabilmesi için öncelikle dış etken(uyaran) ve dikkat gerekir.

Sizlerle bu soruların yanıtlarını paylaşmadan önce bilinen bir yanlışı düzeltmeliyim. "Dikkat dağınıklığı" ile "dikkat eksikliğive hiperaktivite bozukluğu (DEHP)" aynı şey değildir..

### **DİKKAT DAĞINIKLIĞI**

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

### **DİKKAT EKSİKLİĞİ**

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

**Bu iki kavram birbirine karıştırılmamalıdır!**

Dikkat dağınıklığını zaman zaman herkesin yaşaması mümkündür. Dikkati dağılan çocukların dikkatini toparlaması oldukça zordur. Çocuklar zihinlerini toplayıp konuları aktarmada zorluk yaşarlar. Dikkat dağınıklığı ve dikkat eksikliği birbirinden farklıdır. Dikkat dağınıklığı her zaman yaşanabilir ve herkesin başına gelebilir.

Dikkat eksikliği ise tedavi gerektiren bir durumdur. Dikkat dağınıklığı olan bir çocuk bu sorunu devamlı yaşamaz. Fakat **DEHB** sorunu yaşayan çocuk bu sorunu devamlı yaşar ve bunu çevreye yansıtır.

## DİKKAT DAĞINIKLIĞI NEDEN OLUR?

### ÇEVRESEL FAKTÖRLER:

Ortam ışığı, ses, hava, ortamdaki dikkat dağıtıcı eşyalar vb.

### FİZİKSEL FAKTÖRLER:

5 duyu organımızdan herhangi birinde -özellikle görme ve işitme eksiklik/problem olması.

### KİŞİSEL FAKTÖRLER:

Dikkat toplamayı öğrenememe, düzensiz beslenme, düzensiz uyku, dijital aletlerin kullanımı vb.

## DİKKAT DAĞINIKLIĞI BELİRTİLERİNDEN EN BELİRGİNLERİ ŞUNLARDIR:

**1** Seslenildiğinde: söyleneni duymama. kulak vermeme, yapması gereken bir sorumluluğu yerine getirmeme, unutma

**2** Uzun süreli odaklanma ve zihinsel işlem gerektiren çalışmaları yapmakta zorlanma

**3** Okuma veya dinleme esnasında konsantre olamayıp tam anlayamamak, tekrar okumak veya dinlemek zorunda kalmak

**4** Derslere okunanlara konsantre olamamak; sık sık ara vermek, hayallere dalmak

**5** Dış çevreden gelen uyarılara açıktırlar. Etraftan gelen ses ile dikkatleri dağılır.

**6** Sınavlarda basit hatalar yapmak, sonradan gösterildiğinde fark etme

## 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 aletleri kullanmamalısınız.

\*Yaş aralıklarına göre çocuklarını ekran karşısında geçirebilecekleri maksimum süre şu şekildedir.

-0-3 yaş da hiç izletilmemeli.

- Okul öncesi dönemde 30-45 dakika,

- ilkokul çağında ise 45-60 dakikayı geçmemelidir.

⌘ Her yıl düzenli sağlık kontrolü(göz sağlığı, kan değerleri, vitamin takibi vb.)

⌘ Spor yapma

⌘ Düzenli uyku

⌘ Çocuklar bir işe dalmışken onların dikkatini dağıtmamak: (çocuğunuz bir işe, bir oyuna dikkatini verdiği anda ona saygı duyun. İlgilendiği işin bitmesini bekleyin,dikkatin 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 oyunlar oynama(isim şehir, puzzle, bulmacalar,satranç, eşleştirme, fark bulma vb.)

⌘ Denge oyunları oynama

⌘ Dikkat geliştirme setleri, kitapları ve etkinlikleri uygulama