

## **DİKKAT! DİKKAT!**

Dikkat; bireyin bir durum, bir konu ya da bir etkinlik üzerinde odaklanmasıdır. Dikkat süresi ise bireyin dikkati dağılmadan bir iş üzerinde odaklandığı sürenin toplamıdır. Yaş ve dikkat süresi arasında önemli bir ilişki vardır. Yaş büyüdükçe dikkat süresinin de artması beklenir..

Bireyin keyif aldığı, ilgi alanlarına uyan, istek duyduğu bir etkinliği yaparkenki dikkat süresi ile, tersi durumlardaki dikkat süresi arasında farklılık vardır ve ikisi kıyaslanmamalıdır. Her etkinlikte dikkati odaklama ve sürdürme süresinin aynı olması mümkün olmayabilir.

## **DİKKAT SÜRELERİ**

3-6 yaş arası: 10-20 dakika

Çocukların konsantrasyonu bu yaşa geldiklerinde az da olsa gelişmiştir. Aktivitelerin ne kadar zihinsel veri içerdiğine bağlı olarak, çocukların aktiviteye verdikleri dikkat süresi değişiklik gösterecektir.

6-10 yaş arası: 20- 30 dakika

Bu yaş aralığında çocukların ilgileri ve istekleri dışında olan konu ve etkinliklerde de dikkatlerini odaklamaları ve sürdürmeleri beklenir. Bu sayede çocuğun, derslerin her birine aynı düzeyde ilgi duymasa dahi; dersi dinleme, derse katılma, yönergeyi alma, etkinliği tamamlama gibi dikkat gerektiren becerileri yerine getirmesi beklenir.

## **DİKKAT SÜRESİNİ ARTTIRMAK İÇİN EVDE NELER YAPILABİLİR?**

- ❖ Çocuğunuza başladığı bir etkinliği ya da oyunu bitirmeden yeni bir oyuna ya da etkinliğe başlamaması gerektiğini hatırlatabilirsiniz.
- ❖ Yapmasını istediğiniz şeylerle ilgili konuşurken uzaktan söylemek yerine, çocuğunuzun yanına giderek ona yapmasını istediğiniz şeyi açık,net ve kararlı bir biçimde ifade etmelisiniz
- ❖ Çocuğunuzun ekran (tv, tablet, telefon) süresini kısaltarak, daha aktif rol alacağı etkinlikler yapmasını destekleyebilirsiniz. Bildiğiniz gibi bilgisayar oyunları ve çizgi filmler uyarıların çok hızlı olduğu, ekrandaki görüntünün hızlı değiştiği programlardır. Çocuklar da bu duruma alıştıkça, sabır gerektiren işleri yapmakta zorlanmaktadırlar.

- ❖ Hafıza kartları, kelime oyunları, isim-şehir gibi kelime türetme oyunları görsel dikkati, belleği ve sözel becerileri geliştiren oyunlardır. Ailece bu oyunları oynayabilirsiniz.
- ❖ Dama, satranç gibi oyunlar da yine kurallara uymayı, düşünerek ve plan yaparak hareket etmeyi öğreten oyunlardır. Bu nedenle evde çocuklarınızın dikkatini geliştirmek için bu tarz oyunlar oynayabilirsiniz.
- ❖ Hem çocuk hem yetişkin için dikkati geliştirmede en etkili yöntemlerden bir tanesi; bir spor ile uğraşmaktır. Sportif faaliyetler, enerjinin fazlasını kullanmayı, el-göz koordinasyonunu geliştirmeyi, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı sağlar. Basketbol, voleybol ya da futbol gibi takım sporlarına ya da yüzme, jimnastik, tenis, dans, okçuluk gibi bireysel spor faaliyetlerine teşvik edebilirsiniz.
- ❖ Bir konuda dikkati dağıldıktan sonra, çocuğunuzun dinlenerek ya da farklı bir etkinlik yaparak, zihinsel odağını değiştirmesini sağlayabilirsiniz. Daha sonra tekrar dikkatinin dağıldığı konuya dönerek, kaldığı yrden devam etmesini destekleyebilirsiniz.

Konsantrasyonun temeli, birden çok şeyi bir arada yapmak yerine, tek bir şeyle ilgilenmek, aynı anda tek iş yapmak, tek bir konuyla ilgilenmektir. Dikkat süresi kısa olan çocukların pek çoğu, birden fazla işle aynı anda ilgilenmeye çabalar, bu işlerin pek çoğu da yarım kalır. Çocukları, tek bir işe odaklanmaları ve onu tamamlamaları konusunda teşvik edebilirsiniz.

### KAYNAKÇA

1. Deha Gelişim Enstitüsü (<http://dehagelisim.com.tr/dikkat-suresini-uzatmak-konusunda-cocugunuza-nasil-destek-olabilirsiniz/#sthash.mryVwV61.dpuf>)
2. Cornish, David, Dianne Dukette, *The Essential 20: Twenty Components of an Excellent Health Care Team*, RoseDog Books, Pittsburgh, 2009, p.73
3. Ruff, H.A. & Lawson, K.R. (1990). Development of sustained, focused attention in young children during free play. *Developmental Psychology*, 26, 85-93.
4. Milli Eğitim Bakanlığı Resmi Sayfası / [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr) / [http://antalyasgokcenanaokulu.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/07/19/970007/icerikler/cocuklarda-dikkat-suresi\\_253392.html](http://antalyasgokcenanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/07/19/970007/icerikler/cocuklarda-dikkat-suresi_253392.html)

