

## DİKKAT VE KONSANTRASYON

Gereken işe, gerektiği kadar, gerekli süre zarfında odaklanabilmektir dikkat. Herkes için gereklidir; bazen dikkatsizliğimiz yüzünden yanlış yola saparız, yemeğin tuzunu unuturuz, iş yerindeki yazışmaların tarihini geciktiririz istemeden, sonra da dikkatsizliğimizin cezasını çekmek zorunda kalırız. Çocuk olmak zaman zaman dikkatsiz, kontrolsüz (aceleci) davranışları, kıpır kıpır olma halini beraberinde getirirse de dikkat hem akademik hem sosyal becerileri için gereklidir. Hem yaşamsal hem de akademik başarı için olmazsa olmazdır. Dikkat olmadan öğrenme olmaz. Bebekler dahi çevrelerine dikkat ederek, nesnelere dokunarak onları keşfederek öğrenmelerini gerçekleştirmektedir.

Çocuklar büyüdükçe dikkat konsantrasyon süresi ve kalitesi gelişir. Okul öncesi dönemde 5-10 dakika ile sınırlı olan dikkat süresi okul dönemindeki çocuklarda 20 dakikaya kadar uzayabilir. Dikkat konsantrasyonu kesintisiz olan bir süreç değildir. Hepimizin dikkati belli periyotlarda dağılır, önemli olan işimize devam etmek için dikkatimizi yeniden toplamayı başarabilmemizdir.

### **EBEVEYN ÇOCUĞUN DİKKAT SÜRESİNİ UZATMAK ADINA BİZLER NELER YAPABİLİRİZ ?**

1-ÇOCUĞUN BAŞLADIĞI BİR ETKİNLİĞİ YA DA OYUNU BİTİRMEYEN YENİ BİR OYUNA YA DA ETKİNLİĞE GEÇMESİNE İZİN VERİLMEMELİDİR.

2-YAPMASINI İSTEDİĞİMİZ ŞEYLERLE İLGİLİ KONUŞURKEN UZAKTAN SÖYLEMEYİ, ÇOCUĞUN YANINA GİDEREK ONA YAPMASINI İSTEDİĞİMİZ ŞEYİ AÇIK VE NET BİR BİÇİMDE İFADE ETMEK.

3-ÇOCUĞUN TV VE ÇİZGİ FİLM İZLEME SÜRESİNE KISITLAMA GETİRMEK.

4-ÇOCUKLA BERABER ETKİNLİK YAPIP, OYUN OYNAYARAK ÇOCUĞUN OYUNDA YA DA ETKİNLİKTE GEÇİRDİĞİ ZAMANI UZATMAK.

**NOT:** Yorgunluk dikkati olumsuz etkileyen bir durumdur ve eğer çocuğumuz yorgunsa dikkatini uzun süre sürdürmekte güçlük çekecektir. Ondan beklentimizi bu durumu unutmadan şekillendirmeye çalışmalıyız.

### **DİKKAT VE HAFIZAYI GELİŞTİRMEDE EVDE OYNANABİLECEK OYUNLAR**

1-HAFIZAKARTLARI

2-BONCUK SAKLAMA: 4 fincan ve 1 boncuk ile oynanır. Fincanlar hızla karıştırılarak yüzüğün nerede olduğunu bulması istenir.

3-RESMİ HAFIZAYA ALMA OYUNU: Çocuğa bir resim gösterilir. Daha sonra resim kapatılır ve çocuğa resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Resimde kaç tane ağaç vardı? Resimdeki adam ne yapıyordu? vs. Çocuğun resmi uzun süre incelemesine izin verilir. Soruları bilmediği zaman tekrar resmi incelemesine izin verilir. ÇOCUK BİLEMEDİĞİ İÇİN ASLA ELEŞTİRİLMEMELİDİR.

4-ŞEKLİ HAFIZAYA ALMA OYUNU: Bir kağıda çeşitli geometrik şekiller çizilir( En fazla 2-3 tane).Çocuk resme bir süre bakar ve aynısını çizmeye çalışır. En azından çabalar. Çocuk şekilleri hatırlayamazsa tekrar bakmasına izin verilir. ÇOCUK YAPAMADIĞI İÇİN ELEŞTİRİLMEMELİDİR. Sevgilerimizle...



**Psk. Aynur YILMAZ**