**DİKKAT EKSİKLİĞİ İÇİN EV EGZERSİZLERİ**

Dikkat eksikliği; dikkati belli bir noktaya toplayamama, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dikkatsizce hatalar yapma gibi belirtilerle kendini gösterir. Ancak dikkat eksikliği belirtilerinin, 7 yaşından önce başlamış olması gerekir.

Dikkat eksikliği erken belirtiler vermesine rağmen daha çok okul yıllarında tespit edilir. (Çocuğunuzun derslerde dikkatli, sınavlarda başarılı olmasını istiyorsanız ) Okul ortamı dinamiktir. Dersleri takip etmek, dinlemek, uygulamak, günlük programı takip etmek bu çocuklar için zordur. Yönergeleri takip etmek, anlamak ve uygulamakta zorluk çekerler.

Bu durum sadece okulda değil, günlük yaşantıda da sorunlar yaşanmasına sebep olur. Dikkat eksikliği sorunu yaşayan öğrencilerin ödev yapmada da zorlukları vardır. Özellikle sınavlarda kendilerinden beklenen sonuca ulaşamazlar.

Dikkat eksikliği, uygun yöntemler kullanılıp tedavi edilmediği takdirde çocuklar bu sorunu çözemezler ve sınırları zorlayan, söz dinlemeyen, sorumluluklarını yerine getirmeyen, davranış sorunları yaşayan çocuklar haline dönüşmeleri hiç de şaşırtıcı olmaz.

Dikkat eksikliği açısından alınacak profesyonel desteğin yanı sıra evde ve günlük yaşantı akışında bazı noktalara dikkat etmek bir ekip çalışması halinde bu sorunla baş etmeye çalışmak tercih edilen ideal durumdur.

– Başladığı bir oyunu bitirip kaldırmadan başka bir oyuna geçmesine izin vermemek,

– Oyununa katılarak (birlikte oynayarak o oyundaki süreyi mümkün olabildiği kadar arttırmaya çalışmak,

– Bir şey yapmasını istiyorsak uzaktan söylemeyip yanına gidip söylemek,

– Odasını toplama günü-saati belirlemek, odasını nasıl organize edebileceği konusunda yol göstermek.

**İlkokula başlama ile birlikte:**

-Günlük çalışma planını birlikte oluşturmak. Çalışma sürelerini 30 dk ile sınırlandırmak.  
– Çalışma ortamında dikkat dağıtacak unsurlar bulundurmamak. (Çalışma masasında oyuncak duvarda resimler gibi)  
– Dersini her zamana aynı yerde ve zamanlarda çalışmasını sağlamak,  
– Günlük planına uyup uymadığını takip etmek,  
 **Dikkat Eksikliğinde hafızayı geliştirmeye yönelik evde oynanabilecek oyunlara örnekler:**  
 **1.Memory:** Hazır kartlar kullanılabileceği gibi, evde de resimli kartlar hazırlanabilir.

**Malzeme:** Her resimden iki tane olan resimli kartlar. Tüm kartlar resimli yüzleri aşağı gelecek şekilde dizilir. Her oyuncu sıra ile 2 kart açma hakkına sahiptir.

Açtığı kartlar birbirinin aynı ise kartları alır, değil ise yerlerini değiştirmeden, olduğu yerde tekrar kapatır. Diğer oyuncu açılan şekillerin yerini aklında tutmaya çalışır eşlerini bulabilmek için. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır.  
 **2.Sırasıyla say:** Üzerinde çocuğun isimlerini bildiği nesneler olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır.

Hazırlık tamamlanınca kart ya da nesneler çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesneleri sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı arttırılır )Sonra oyun karşıdaki  kişiye geçer.

Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimeden başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler,sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. ( her seferinde kelime sayısı arttırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.

[***ÇOCUĞUNUZUN ZEKASINI GELİŞTİRECEK 10 YÖNTEM***](https://www.zekaoyuncak.com/cocugunuzun-zekasini-gelistirecek-10-yontem/)

**3.Yüzük saklama:**  4 kase ve bir yüzükle  oynanır. Kaseler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.

**4.Hangisi fazla?:** Sebze ve meyve kartları dizilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır.

**5.Hangisi eksik?:** Geometrik şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1dk süreyle bakar, arkasını döner. Aradan bir tane şekil çıkartılıp saklanır. Hangi şeklin eksik olduğu bulması istenir.

**6.Son harften kelime bulma:** Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. Bu şekilde oyun devam eder .Daha önce söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez.

**7.Kelime merdiveni:** Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler ( ağaç ) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler ( ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.

**8.Resmi hatırlama:**Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Çocuklar ne yapıyorlardı? Erkek çocuğun üzerinde ne vardı?Kız çocuğun gözleri ne renkti? … Vb.

**9.Şekilleri hatırlatma**:  Anne – baba bir kağıda bir takım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle gösterir. Bir dakika sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladığı kadarıyla çizmesi istenir.

**10.Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma:** Çocuğa kısa bir hikaye anlatılır. Daha sonra bu hikayenin belli kısımlarıyla ilgili sorular sorulur.

**11.Okuduğunu anlatma:** Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okuması istenir. Beş dakikanın sonunda çocuktan okuduklarından anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirir.

**12.Nesne saklama:** Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

**13.Balonla oynama:** Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.

**14-Şişirilmiş balonu avucun içinde düşürmeden evin içinde dolaşması**, yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinden yürümeye çalışması sağlanmalıdır. Bu oyun çocuğun konsantrasyonunu artırmaya yöneliktir.

**15-Benzer bir çalışma yine tepsi içine konulan bir bardak suyu dökmeden** getirebilmedir. Çocuğa boyama, boncuk dizme gibi dikkat gerektiren el becerileri yaptırılabilir.

**16-Saklanan eşyayı bulma oyunu**: Evin bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki eşyalara dikkatlice bakması söylenir. Çocuk odadan çıkınca eşyalardan biri saklanır. Çocuk, odaya döndüğünde saklanan eşyayı bulmaya çalışmalıdır.

**17-Harita üzerinde bir şehri veya ülkeyi bulma oyunu** oynanabilir. Hatırlama oyunu: Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. ‘Çocuğun kıyafeti ne renkti?’, ‘Çocuğun saçı ne renkti?’vb.

**18-Farklı olan resmi bulma**: Çocuktan, kendisine gösterilen resimlerden diğerlerine göre farklı olanı bulması ve ne açıdan farklı olduğunu açıklaması istenir. Örneğin, üç cansız eşyanın yanına bir hayvan resmi konabilir ya da üç geometrik şeklin yanına bir çiçek veya üç balık resminin yanına bir kuş resmi koyarak farklı olanı bulması istenir.

**19-Şekilleri hatırlama**: Anne-baba bir kağıt üzerine birtakım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle bakması istenir. Daha sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladıklarını çizmesi istenir.

**20-Benzer iki resim arasındaki farkları bulma**: Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıkları çocuğun bulması istenir.

**21-Anlatılan bir öykü veya masalla ilgili sorular sorma**: Çocuğa bir hikaye anlatılır ve bu hikayenin belli kısımları ile ilgili sorular sorulur, bu çalışma ile çocuğun anlatılanlara konsantre olması sağlanır.

**22-Okuduğunu anlatma:** Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve okuması, daha sonra okuduklarını anlatması istenir. Bu da çocuğun okuduğuna konsantre olmasını ve dikkat etmesini sağlayan bir çalışmadır.

**DİKKAT EKSİKLİĞİNDE BESLENME:**

* **Omega 3 yağ asidi içeren yiyecekler:** ton balığı, alabalık, pisi balığı, dil balığı ve sardalye gibi yağlı balıklar omega 3 yağ asitleri ve çinko açısından zengindir.Balıklar dışında keten tohumu, ceviz ve kanola yağı da omega 3 yağı açısından zengindir. Çinko bakımından zengin gıdalar ise , kabak çekirdeği, az yağlı dana eti, susam, tahin ve yer fıstığıdır.
* **Sebze ve meyveler:**sağlıklı bir beslenme programında önemli rol oynayan sebze ve meyveler ; vitamin ve mineral eksikliğine bağlı dikkat eksikliği ve kronik yorgunluk tedavisinde yardımcı olabilir.Özellikle dikkat eksikliği bulunan çocuklarda aşırı kola, şekerleme ve tatlı gibi hazır gıdalar yerine, mineral ve vitamin bakımından zengin, yüksek besin değerleri bulunan sebzeleri tüketmesi uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

**Dikkat eksikliği olduğu tespit edilen çocuklarda önerilmeyen gıdalar ise,**hazır gıdaların raf ömrünü uzatmak ve onlara renk vermek için kullanılan katkı maddeleri dikkat eksikliğini artırdığı yönde araştırma sonuçları vardır.

Bu tip katkı maddeleri genelde hazır salça, konserve yiyecekler, dondurulmuş gıdalar ve dondurma, şekerleme, hazır yemekler ve fastfood ürünlerinde kullanılır. Bu bakımdan dikkat eksikliği olan çocuklarda bu tür hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.

**ÖZETLE…**

**1 Sürekliliği olan bir çalışma düzeni yaratın**  
  
Baharla birlikte dikkati toplama zorlaşacağından, ders çalışma ve ödev yapma konusu da aksamaya başlayabilir. Nihayetinde motivasyonun ve dikkatin zayıflaması da biyolojik ve hormonal değişimlerle ilişkilidir. Bu dönemde, çocuğun günlük çalışma temposunu kısmen hafifletmek gerekebilir. Önemli olan günlük çalışma yoğunluğundan öte, düzenin korunmasıdır. Büyük aksaklıklara yol açmadan yapılacak hafifletmeler, ödev yapma sürekliliğini koruyacak ve bu da hem dikkati geliştirecek hem de öğrenilmesi gereken konuların kaçırılmamasını sağlayacaktır.  
  
**2 Hareketli faaliyetleri her zaman önemseyin**  
  
Hareket etmek, çocuk olmanın en keyifli uğraşlarından biridir. Bir çocuğun hareket etmesi için çoğu zaman belirli bir amacın olması bile gerekmez. Küçük bir çocuğun günde yaklaşık 6-7 saat harekete ihtiyacı vardır. Ayrıca, baharla birlikte bu ihtiyacın arttığı da düşünülürse, çocukların masa başı ve kendilerini pasifize edecek faaliyetlerini dikkatlerini vermeleri çok zordur. Bu nedenle, çocukla yapılan faaliyetlerde hareketliliğe özel bir önem vermek gerekir. Bir anlamda, çocukların hareket etmesi dikkatlerinin dağılmasını değil, toplanmasını kolaylaştırır.  
  
**3 Denge oyunları oynamasını sağlayın**  
  
Çocuklarla yapılacak, denge ve koordinasyon çalışmaları, dikkat geliştirmek için en ideal uygulamalardan biridir. Özellikle uzmanlar eşliğinde planlanacak bu tür faaliyetler, çocuğun kendi bedenini algılaması, fark etmesi ve yönetmesi gibi birçok beyin fonksiyonunu aktif hale getirir. Bu da özellikle görsel, dokunsal ve kinestetik dikkat açısından harika sonuçlar verir.  
  
**4 Sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirin**  
  
Çocuğunuzun ilgi ve yönelimlerine uygun olan sanat ve spor aktivitelerinden bir ya da bir kaçını seçerek gitmesini sağlayın. Böylece, hem hareket ihtiyacı giderilmiş, hem yeni arkadaşlıklar kurması sağlanmış olur. Sevdiği faaliyetlere uğraşıyor olması, çocuğun dikkat kalitesini de olumlu yönde etkileyecektir. Ayrıca, daha sonraki yıllarda da devam ettireceği bir hobi kazandırmış olursunuz.  
  
**5 Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretin**  
  
Nefes ve gevşeme egzersizleri, dikkat geliştirmede son derece önemli çalışmalardan biridir. Bu egzersizler, bedensel ve ruhsal enerjiyi dinginleştirerek dikkatin kısa sürede toplanmasını ve devamlılığını sağlayacaktır. Bu egzersizlerle ilgili bir uzmandan destek almak yararlı olabilir.  
  
**6 Erteleme pratikleri yapın**  
  
Çocukların en tipik özelliklerinden biri, isteklerini erteleyememektir. Bir şey istediğinde anında yerine gelmesini istemek bir yere kadar doğaldır. Ancak, aşırı olması halinde dikkat edilmesi gerekir. Bu noktada, çocuklara erteleme egzersizleri yaptırılarak dikkati sürdürme becerisi geliştirilebilir. Çocuk bir şey istediğinde, o isteği daha sonraki bir zaman diliminde yapmak ve çocuğun bu süreyi beklemesini sağlamak zaman içinde sabır duygusunu geliştirecektir. Ancak burada önemli olan husus, bunun çok da abartılmaması ve her isteğe de uygulanmamasıdır. Kimi zaman istediklerini kısa sürede karşılamak da gerekir.  
  
**7 Söylediklerinizi tekrarlatın**  
  
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, odandaki kırmızı renkli kalemi alıp bana getirmeni istiyorum.” gibi.  
  
**8 Gözlerini kapatarak gördüklerini anlattırın**  
  
Çocuğa bir kitaptaki resimleri gösterin ve bir süre bakmasını isteyin. Süre tamamlandıktan sonra gözlerini kapatarak resimde gördüklerini anlatmasını isteyin. Bu uygulama da görsel dikkat açısından çok etkilidir. Uygulamayı, kitap dışında çevresine bakmasını isteyerek de yaptırabilirsiniz.

HATİCE BEKREK

PSİKOLOJİK DANIŞMAN REHBER ÖĞRETMEN