

ANNE BABA REHBERİ



DİKKAT DİKKAT!



FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK
ORTAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK SERVİSİ

OCAK 2020

Günlük hayatımızda çevremizden gelen çok sayıda uyaran (ses, görüntü, ışık vs.) ile karşılaşmaktayız. Bu uyaranlarının hepsinin bizim tarafımızdan fark edilip işleme konması mümkün değildir. Çünkü duyu organlarımızın algılama kapasitesi sınırlıdır. Dikkat ise, bu uyaranlardan ihtiyacımız olan bir ya da bir kaçına yoğunlaşma, yoğunlaşılan uyaranları diğerlerinin arasından seçip zihinsel işleme alabilme durumudur. Örneğin; kitap okurken, çevremizdeki seslerin, oturduğumuz koltuğun yumuşaklık veya sertliğinin, oda sıcaklığının daha arka planda kalması ve zihinsel olarak kitaba yoğunlaşabilmemiz gibi.

Öncelikle öğrenmede ve yaşantımızda önemli etkileri olan dikkat becerisini doğru tanımlamak bu sürece dair yaşadığımız problemleri çözmek için ilk basamaktır. Bu yüzden öncelikle “dikkat” dediğimiz zihinsel becerinin ne olduğunu tanımlayarak başlayalım.

Dikkat ve uyarılma tanımlanması zor kavramlardır ama her ikisini de yaşadığımızı dair hiç şüphe yoktur. Dikkat becerisi için odaklanma ve seçicilik gereklidir. Zaman zaman nesne ya da düşüncelere odaklanırsınız. Bir an belli nesnelerin ve düşüncelerin kesinlikle farkında iken başka bir zamanda ise bunlar yok olurlar. Yaşamamızın her anında dikkatin miktarında ya da yönünde değişiklikler olur.

Korkmaz’a göre (2000), dikkati olumsuz etkileyen nedenler şu şekilde özetlenebilir: Temel neden, eksik ya da yetersiz uyarılmadır. İkincil neden, konuyla ilgili yöntem ya da bilgi eksikliğidir. Diğer nedenler ise duygusal etkenlerdir.

- Dikkat en genel anlamda "Hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı" olarak tanımlanabilir.
- Dikkat, öğrenmenin ilk aşamasıdır. Öğrenme ve hatırlamanın ön koşuludur. Öğrenme sürecinin başlayabilmesi için öncelikle dış etken (uyaran) ve dikkat gerekir.
- Dikkat orkestra şefi gibi tüm bilişsel süreçleri yönetir. Öğrenen ilk önce herhangi bir şeyi fark etmeli ve algılamalıdır. Duyu organlarına ilk geçen bilginin, kısa süreli hafızaya geçişinde, dikkat süzgeç görevi görür.
- Dikkat; bireyin belirlenen uyarıcılara seçici davranıp yöneldiği, diğer uyarıcıları ise dikkate almadığı zihinsel bir süreçtir.
- Dikkati etkileyen etmenler; devamlılık, sebat ve algıdır.

Kinsbourne (1992) dikkatin bileşenlerini “odaklanma”, “dikkatte devamlılık” ve “dikkatin esnekliği” şeklinde üç kavramla açıklamaktadır.

Odaklanma (seçici dikkat): Odaklanmış ya da bölünmüş dikkattir. Bölünmüş dikkatte birey zamanı bir veya daha fazla bilgi çeşidi veya bilişsel işlem arasında paylaşıırken, odaklanmış dikkatte ise bireyin tek bir kaynağa veya bazı bilgilere dikkatini vermesi ve diğerlerini tamamen dışta bırakması gerekmektedir.

Dikkatte devamlılık: Belirli bir süre kesintisiz olarak tek bir bilgi kaynağına dikkatin verilmesidir. Eğer bilgi kaynağı sürükleyici ve ilginçse dikkat bu süreçte çok daha kolay sürdürülecektir. Ama sıkıcı ve monoton ise dikkat çok uzun süre devam ettirilemeyebilir.

Dikkatin Esnekliği: Bireyin dikkatini bir durumdan diğerine kaydırabilmesi veya bölünebilmesidir. Özellikle çocuklar için zor olan aynı anda iki şeyi yapma, dikkatin bu özelliğini ifade eder.



Dikkat eksikliği sorunu yaşayan çocukları diğerlerinden ayırt eden en önemli özelliklerden bir tanesi dış uyaranlara karşı daha hassas olmaları ve dış uyaranlara daha uzun süre ilgi göstermeleridir. Ortamda ilgiyi dağıtacak bir ses ya da bir olay ile karşılaştığımızda herkes dönüp bakabilir, bir süre için yaptığı işten uzaklaşabilir. Ancak dikkat sorunu yaşayan çocuklar diğerlerinin erteleyebildiği her şey ile ilgilidirler. Dikkat problemi yaşayan çocuklarda ortaya çıkan problemler şu şekilde sıralanabilir.

- Bir şey üzerinde birkaç dakikadan fazla çalışmada kısıtlı beceri,
- Ödevlerle ilgili bakış açısında genelde isteksizlik,
- Çalışma ortamındaki her türlü uyarandan kolaylıkla etkilenme,
- Çoğu zaman başladığı işi yarım bırakma,
- Çalışma süresi arttıkça hata sayısının artması,
- Eksik bilgilerle sorulara cevap verme eğilimi,
- Sorulan soruyu yanlış anlama ya da yanlış cevap verme,
- Ayrıntıları dinleyememe ya da yönergeyi unutma,
- Beş dakikadan fazla bir şeyin üzerine odaklanamama,
- Sınıf içindeki diğer uyarıcılara direnç gösterememe,
- Ders içinde beklenen şekilde çaba sarf edememe, motivasyonunun düşmesini engelleyememe,
- Soru tamamlanmadan cevap verme eğilimi,
- Yanlış soruya cevap verme eğilimi,

Herimizin dikkatsiz olduğumuz anlarımız olabilir. Yaptığımız işin monotonluğu, fiziksel olarak yorgun olduğumuzda ya da dinlediğimiz konu ilgimizi çekmiyorsa dikkatsizlik yapma olasılığımız artar ve hata yapabiliriz. Önemli olan yaptığımız hatanın sıklığı ve yoğunluğudur. Dikkat hatası gibi görünen pek çok durumun nedenleri farklı olabilir.

- **Bir etkinliği yaparken teşvik edici cümleler kullanmak dikkatteki devamlılığı sağlar.** Yapabildiđi işler üzerinde net ve olumlu geribildirimler vermek yapılan işteki motivasyonunu olumlu etkileyeceğinden dikkatteki devamlılığı artırır.
- **Çalışma sırasında kısa molalar vermek ya da çalışmayı küçük parçalara bölmek dikkatteki devamlılığı sağlar.** Çalışmalarını uzun süre devam ettiremeyen çocuklar için küçük küçük ve birbirini takip eden çalışma hedefleri konması tercih edilmelidir.. Çalışma sürelerinin çocuğın bireysel özelliklerine ve yaş düzeyine göre ayarlanması gerekir. Çocuğın yaşına ve gelişim özelliklerine göre 20-30 dakikalık oturumlar şeklinde çalışmalar planlanabilir. Bu noktada ebeveynleri olarak aralıksız ders çalışmalarını beklemek de gerçekçi bir beklenti olmayacaktır.
- **Yaptığı bir çalışmayı nasıl yaptığını anlattırmak.** Çocuk, problemi çözerken kullandığı aşamaları ya da yöntemleri anlattığında, o işle ilgili farkındalığı artarken odaklanma becerisini de kullanmış olacağından yaptığı işin içinde hatalarını görüp düzeltebilir. Aynı zamanda benzer bir işle karşılaştığında aynı hatayı yapma olasılığı azalmış olur.
- **Günlük bir plan tutması konusunda yönlendirmek.** Belli bir plan içinde yapılması gerekenlerle ilgili not almasını sağlamak planlama becerisinin yanında odaklanmayı da etkiler.
- **Çalışmanın öncelikli sıralamasının yapıldığı listeler oluşturmak.** Çocuklar önceliklerini belirleyip ona göre harekete geçtiklerinde zamanı planlama becerilerinin yanında yapacakları işe daha yoğun bir şekilde odaklanabilirler.

Çocuklarda var olan dikkat becerisini geliştirmek için günlük yaşantımızda yapabileceğlerimiz vardır.

Bunlardan en önemlisi yaşanan olayları bütünlük içinde anlatmaya cesaretlendirmektir. Bu tutum çocukların odaklanma süręsini deştekleğebilir.

- **Çalışma alanında dikkat dağıtıcı unsurların ne olduğunu kendisinin farkına varmasını sağlamak.** Çocuğun çalışma alanlarını sadeleştirmek, dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırmak çocuğun dikkatinin dış uyaranlar tarafından dağılma olasılığını azaltacaktır.
- **Materyallerin ev ve okul için ayrı ayrı edinilmesini sağlamak.** Kalem, silgi, kitap, defter, vb. eşyalarını sık kaybeden /unutan çocuklar için faydalı bir yöntem olabilir.
- **Fiziksel bir aktiviteye yönlendirmek.** Yapılan fiziksel aktivite sistemli ve düzenli ise çocuğun planlama becerisi ile birlikte odaklanma becerisini de olumlu etkileyecektir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta; bu aktivitelerin aşırı yorgunluğa neden olabildiği dönemlerde dikkatin olumsuz etkilenebildiği ve hata yapma olasılığını arttırabileceğimizdir.



- **Evdeki sorumluluklarını fark etmesine fırsat vermek.** Günlük yaşamın içerisindeki her türlü faaliyet, dikkati sürdürme ve seçici dikkat becerileri gerektirir. Bu nedenle çocuklarımıza yaşına uygun sorumluluklar verdiğimizde, kendi işlerini kendilerinin yapmalarını istediğimizde aslında zihinsel ve sosyal gelişimleriyle birlikte akademik gelişimlerine de katkıda bulunmuş oluruz.
- **Dikkat duygusal durumumuzdan da etkilenir.** Çocuğun canını sıkkan bir durum olduğunda bu durum öğrenme sürecinde dikkat eşliğini etkileyebilir. Bu yüzden akademik süreçte zorlanmalar olduğunda çocuğu etkileyen duygusal durumları değerlendirmek gerekebilir.
- **Çocuktan beklenen ancak uygun olmayan yüksek hedefler.** Çocuğa uygun olmayan yüksek hedefler çocuk üzerinde kaygı yaratır ve sınav ya da performans sırasında hata yapma olasılığını arttırır. Aldığı not yerine çalışma sürecini değerlendirmek bu noktada çocuğun farkındalığını arttırır ve yaptığı hatayı tekrarlama olasılığını azaltır.
- **Çocuk için seçilen bilgisayar oyunlarına dikkat.** Bilgisayar oyunlarını seçerken eğitsel amaca hizmet eden oyunlar tercih edilmelidir. Aynı hızda tekrarlayıcı komutları olan oyunlarda uyarılma eşığı etkilenebilir. Bu durum öğrenme faaliyetlerindeki odaklanma sürecini azaltacaktır.

KAYNAKÇA

Tamer Ergin Pass-Prep Notları

Naglieri Jack A, Peter N. Prewett, Achilles N. Bardos, "An exploratory study of planning, attention, simultaneous, and successive cognitive processes" Journal of school Psychology, Volume 27, issue 4, Winter 1989