



İRENOĞULLARI ŞEHİT ATILA NIZAM İRENOĞULLARI İLKOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

DİKKAT EKSİKLİĞİ İÇİN EV EGZESİZLERİ

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. 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 kullanılabilceği 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 nesnelere olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır. Hazırlık tamamlanınca kart ya da nesnelere çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesnelere sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı arttırılır)Sonra oyun karşıdaki kişiye geçer. Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimededen 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.

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.

- Çocukları bilgisayarda öylesine oyunlar oynaması için bırakma yerine ona eğitici ve öğretici oyunlar bulup bunlarla oynamasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, internetten indirebileceğiniz oyunlardan "bu sesi tanı", "bu ilin haritadaki yerini bul" veya "kelimeyi tamamla" gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.
 - Dikkatini artırması için "bak oğlum/kızım" gibi başlayan cümlelerle nasihat etme yerine onu anlamaya çalışabilir, eksikliğini ona da fark ettirebilirsiniz.
 - Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.
 - Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım(sessiz sinema), isim-şehir oyunu gibi...
- Dikkat artırıcı çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntısı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine "bu çocuk için ne yapabilirim"i düşünmek daha doğru olur.

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.
- 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 butür hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.