

DİKKAT VE KONSANTRASYON

Dikkat eksikliği ve konsantrasyon bozukluğu görülen kişilerde gözlemlenen davranışlar:

- Görev ve etkinliklerden dikkatleri sürekli değildir.
- Günlük hayatta unuttukları eşya araç ve gereçlerini kaybederler.
- Kendileriyle konuşulduğunda dinlemiyormuş görüntüsü verirler.
- Görevlerini zamanında bitirmekte zorluk geçerler.
- Dış uyarııcılardan dolayı çabucak dikkatleri dağılıbilir. Ders çalışırken dışarıdan gelen herhangi bir ses, ışık onları hemen etkiler.
- Zaman ve etkinliklerini planlamada zorluk çekerler.
- Okul ve ev ödevi gibi sürekli zihinsel çaba gösteren etkinliklerden kaçarlar.
- Yönergelere uymakta zorlanırlar.

Geliştirmek için Neler Yapabilirsiniz?

- Bilmece-bulmaca çözmek, kitap okumak, bazı oyunlar oynamak dikkatinizi geliştirmek için yapabileceğiniz en önemli etkinliklerdir. Örneğin puzzle, memory (çiftini bulma oyunu), benzerlik ve farklılıkları bulma oyunları, tangram, çapraz bulmacalar, atasözü bulma aynı şekli bulma oyunu, eşleştirme, gizlenen sözlükleri bulma, mantık bilmeceleeri, sayı ve sözcük eşleştirme, art arda rakamların tersten ve düzden tekrarı, labirent, gizlenmiş nesnelere bulma vb.
- Uymak durumunda olduğunuz kuralları yazın ve göz önünde bir yere asın.
- Düzenli olun karışıklık ve dağınıklık dikkatinizi dağıtıcı etkenlerden biridir. Bunun için her şeyin bir tek yeri olsun ve eşyalarını kullandıktan sonra ertelemeyen yerine koyun, örneğin üstünüzü değiştirdiğinizde çıkartıklarınızı hemen askıya asar, dolaba kaldırırsanız attıklarınızı tekrar toplamak zorunda kalmazsınız.
- Okulda cam kenarına, arka sıralara, sizi konuşturacak kişilerin yanına oturmamaya dikkat edin. Evde de çalışma köşenizde dikkatinizin dağılmasına neden olabilecek poster, teyp, bilgisayar, dergi ve gazeteler vb. bulundurmayın.
- Birini dinlerken yüzüne bakmaya dikkat edin. Özellikle sınıfta öğretmenden, tahtadan gözünüzü ayırmayın.
- Sık sık tekrar yapın.
- Görerek öğrenme oranı dikkat eksikliği olan kişilerde daha çabuk öğrenmelerini sağlar. Bu nedenle öğrenirken görsel materyaller kullanın.
- Anımsamakta zorlandığınız şeyleri kafiyeler, kodlar, akla uygun hikayeler uydurma vb. yolları kullanarak öğrenin.
- Küçük bir not defteriniz olsun. Anımsamak istediğiniz şeyleri buraya not edin evde bir pano yaparak buraya küçük notlarınızı yazabilirsiniz.
- Ödev ve derslerini çalışırken 15-20 dakikada bir 10'ar dakikalık aralar verin, uzun süreli çalışmanız gereken konuları ve ödevleri küçük parçalara bölün.
- Evde yüksek sesle kitap okuyunuz.
- Planlı çalışın.
- Birlikte çalışmanız için çalışma arkadaşları bulun ancak bu arkadaşlar dikkat süresi uzun, bilgi düzeyi yeterli, çalışma ve öğrenme isteği yüksek kişiler olmalı ki amacınıza ulaşın.
- Başarısızlıklarınıza ve yapamadıklarınıza üzülebilirsiniz. Ancak bunlar sizi yıldırmamasın yapabildiklerinizi ve gelişmelerinizi de görün.