

DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU

TANIM:

Dikkat Eksikliği Nedir?

Dikkat eksikliği dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre olması gerekenden az olmasıdır. Özellikle okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda dikkatinin kolay ve çabuk dağılması anlamına gelir. Dikkatin belirli bir noktaya toplanamaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Dikkat eksikliğinde sorun dikkat edememek değil, dikkatin belirli bir noktaya

odaklanamamasıdır. Bu tür bireyler aynı anda tüm uyarılara birden dikkat ederler bu nedenle belirli bir işle uğraşırken başka bir uyarıcı kolaylıkla dikkatin dağılmasına neden olur. O anda uğraştıkları işi bırakıp bir başka işe yönelebilirler. Söylenenleri duymamış izlenimi verirler. Uyarana ve çevreye ait bazı faktörler dikkat süresi ve yoğunluğunu etkiler. Ödev başında 10 dk' dan fazla oturamayan bir çocuk bilgisayar başında saatlerce oyun oynayabilir ya da sevdiği bir TV programını izleyebilir. Dikkat eksikliği olan bir birey için dikkatin bir noktaya odaklanması ve sürdürülmesi kalabalık, gürültülü ve uyarının fazla olduğu ortamlarda daha da zor olur. Bununla birlikte bire bir ilişkilerde, sakin ortamlarda ve ilgisini çeken bir konuda daha uzun süre odaklanabilir. Bu öğrencilerin pek çoğunda öğrenme bozukluğu görülür. Ödevlerine istekli bir şekilde başlarlar. Ancak bir yerde takılırsa hemen vazgeçerler. Yazıları bozuktur. Defterleri kirli ve düzensizdir. Öğretmenleri tarafından çoğu zaman, dersi izleyemedikleri, sık sık başka şeylerle ilgilendikleri ve arkadaşlarının dikkatini dağıttıkları için tembelle, akılsız, uyumsuz olarak nitelenirler. Bu çocuklar dikkatlerini ayrıntılara vermezler. Özellikle zihinsel çabayı gerektiren faaliyetlerden kaçınırlar.

Oyuncaklarını, kalemlerini, kitaplarını sık sık kaybederler. İnsan resmi çizmelerinde, geometrik şekilleri kopya etmede başarılı değildirler. Dikkat süresi ve yoğunluğu her yaşta farklıdır. 5-6 yaşlarındaki bir çocuk için normal kabul edilebilecek dikkat süresi 12 yaşındaki bir çocuk için kısadır. Bu nedenle her birey kendi yaş dilimi içinde değerlendirilmelidir.

BELİRTİLERİ:

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce DSM-IV'te Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri:

- Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar,
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık,
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür,
- Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir),
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker,
- Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir,
- Çoğu zaman dikkati dış uyarılara kolaylıkla dağınık,
- Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.
- Dikkati çok çabuk başka konuya yönelir.
- Aynı oyuna devam etmekte zorlanır.

Bu belirtiler 12 yaştan önce başlamış olması ve bunlardan en az 6'sının, en az 6 aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür. Okul çağındaki çocukların %2 ile %10'u arasında görülmektedir. Kızlarda erkeklere göre daha çok dikkat bozukluğu ve bilişsel problemler görülmektedir.

ANNE BABA VE ÖĞRETMENLERİN DİKKAT EKSİKLİĞİ OLAN ÇOCUKLARI TANIMLAMALARI

Anne babalar:

-“Söylediklerim bir kulağından girip diğerinden çıkıyor ”

- “Sanki akli hep başka yerde, çok dalgın”
- “ Bilgisayar başında saatlerce oturabiliyor ama ödev başında en çok 10 dk ”
- “Çok sık eşya kaybediyor”

Öğretmenler:

- “ Dersi dinleyemiyor, sürekli etrafı ile ilgili ”
- “ Başladığı işi bitirmiyor ”
- “ Sınavlarda dikkatsizce hatalar yapıyor ”
- “Ödev başında çok yavaş, 10 dakikalık işi 3-4 saatte bitiremiyor”
- “ Kendisi sınıfta ama akli nerede bilmiyorum”
- “ Derste neredeyse uyuyacakmış gibi oluyor ”

ÖNERİLER

“SINIF ÖĞRETMENLERİ NE YAPMALI?”

DİKKATSİZLİK

- Öğrenciyi sakin, size yakın yerlerde, iyi örnek olabilecek, samimi olduğu ve çalışkan bir arkadaşının yanına oturtunuz.
- Not tutmada bu arkadaşının yardımını sağlayınız.
- Sınıfta bütün sıraların arasındaki uzaklığı arttırınız.
- Dikkat süresi ile uyumlu olacak şekilde görevleri ya da çalışma süresini kısaltınız.
- Öğrencinin çalışmanın sonunu görebilmesi için uzun görevleri küçük parçalara bölünüz.
- Kısa süreli hedefler için öğrenciyle birlikte çalışınız.
- İş yüklemesinden kaçınmak için her seferinde bir tek görev veriniz.
- Tedavisi süresince not için daha az doğru cevabı yeterli sayınız.
- Ev ödevlerinin miktarını azaltınız.
- Öğrenciye sözel uyarı yanında defterine yazı ile mesajlar yazınız.
- Çocuğa açık ve kesin yönergeler veriniz.
- Öğrenciyi dersin hazırlanması sürecine katınız.
- Öğrencinin etkinliğini sürdürmesi için uyarı-sinyal veriniz. (Aralıklarla göz göze gelmek, omzuna dokunmak olabilir.)
- Öğrenciye görevini tamamlaması için ek süre veriniz (Özellikle yavaş hareket eden öğrenciler için).

SINIF ÖĞRETMENİ ETKİNLİKLERİ

Bu etkinliklerde çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

1.ETKİNLİK

Öğretmen tahtaya belirli sayıda kutular çizer. Her bir kutunun içinde bir hece vardır, öğretmen çocuklardan bu kutulardaki heceleri birleştirerek anlamlı sözcükler oluşturmalarını ister. Sırayla sınıftan seçilen çocuklar tahtaya çıkarak buldukları sözcükleri tahtaya yazarlar.

2.ETKİNLİK

Öğretmen sınıftaki öğrencilerden birinin özelliklerini çocuklara anlatmaya başlar. Anlatacağı özellikler bittikten sonra, birini seçerek anlattığı özelliklerin sınıftaki hangi arkadaşına ait olduğunu bulmasını ister. Örneğin: Mavi gözlü, kahverengi saçlı, gözlüklü, çantası yeşil gibi.

3.ETKİNLİK

Öğretmen sınıftaki tüm çocuklardan gözlerini kapatmalarını ister. Daha sonra sınıftaki nesnelere kullanarak bazı sesler çıkarmaya başlar. Sınıftan birini seçerek, sesin ne sesi olduğunu söylemesini ister, örneğin, kağıt buruşturma, masaya vurma, kalemle ritm tutma, el çırpma, cama vurma gibi.

4.ETKİNLİK

Kelime Oyunları: Bu oyunu iki kişi oynayabilir. Öğretmen sınıftan iki öğrenci seçerek oyunu başlatır. İlk önce birinci kişi, mesela “Ben bakkaldan ekmek, yumurta aldım” der. İkinci kişi bakkaldan ekmek, yumurta, peynir aldım.”der. Bu iki kişi sırasıyla alınan malzemeleri artırarak ve arkadaşlarının aldıklarını hafızasında tutarak birinci olmaya diğerini geçmeye çalışır.

5.ETKİNLİK

Öğretmen tahtaya sözcükleri, harflerinin yerleri karıştırılmış şekilde yazar. Çocuklardan da bu sözcüğün harflerini doğru bir şekilde sıralayarak bulmalarını ister. Örneğin, u d v r a - duvar, m z u - muz, gibi.

6.ETKİNLİK

Öğretmen tahtaya bir sözcük yazar. Sonra sınıftaki tüm öğrencilerden sırayla o sözcükle uyaklı farklı bir sözcük bulmalarını ister, örneğin, bıçak - uçak, kara - para gibi. Bulunan her sözcük tahtaya yazılır. Bu etkinlik çocuklara kağıt üzerinde görsel olarak da sunulabilir.

17 .ETKİNLİK

Bu etkinlikte sınıftaki tüm çocukların elinde aynı kitap ya da hikâye olmalıdır. Birisi hikâyeyi okumaya başlar, ilk cümleden sonra sınıftaki herhangi birinin ismini söyler. İsmi söylenen kişi diğerinin kaldığı yerden devam eder ve bir başkasının ismini söyler. Etkinliğe bu şekilde devam edilir.

Kaynak: <https://kilisram.meb.k12.tr/tema/index.php>