

DIKKAT! DIKKAT!

Osman Algın
Süleyman Kahraman



DIKKAT
ÇEKMEYİ
BAŞARIYORUM

AMA ÇOK
DIKKATSİZİM!

GİRİŞ

Dikkat; bir konuya, nesneye, olaya veya duruma odaklanma hâlidir. 17. yüzyıla kadar bilimsel olarak ele alınmayan dikkat konusu 17. yüzyıldan günümüze kadar çeşitli boyutlarıyla incelenmiş üzerinde önemle durulan bir konu hâline gelmiştir.

Dikkat eksikliği nedir?

Dikkat eksikliği, bireyin yaşına göre dikkat süresinin ve yoğunluğunun, olması gerekenden az olmasıdır. Dikkatin belirli bir noktaya toplanmaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık gibi belirtilerle kendini gösterir.

DİKKATİM NASIL DAĞILMASIN?..
BELKİ DİKKAT ETMİYORSUNUZ AMA
YILLARDIR HEP AYNI ŞEYİ SORUYORSUNUZ...
İKİ KERE İKİ KAÇ EDERMİŞ... SÖYLEDİK YA!
BİRAZ DİKKATLİ OLSANIZ AYNI ŞEYİ DEFALARCA
SORMAZ, AKLINIZDA TUTARDINIZ... VEYA YAZIN
BİR KENARA DA UNUTMAYIN... BİRAZ DİKKATLİ
OLUN LÜTFEN... HER DERSTE AYNI SORU...
AAA, BİRAZ DİKKAT!..



Eyvah! Yoksa dikkatim eksilmiş mi!

- ★ H Dikkatini ayrıntılara veremiyorsan...
- ★ H Hep unutuyorsan...
- ★ H Ödevlerde, sınavlarda, derslerde veya diğer işlerde dikkatsizce hatalar yapıyorsan...
- ★ H Verilen bir işi, ödevi veya görevi tamamlayamıyorsan...
- ★ H Verilen bir işi, ödevi veya görevi düzenleyemiyorsan...
- ★ H Zihnini yoracak her türlü problemden, oyundan ve görevden kaçırıyorsan...
- ★ H Oyuncak, eşya, ders araç gereçlerini sürekli kaybediyorsan...
- ★ H Dikkatin ses, ışık gibi dış etkenlerle kolayca dağılıyorsa...
- ★ H Arkadaşınla ya da kardeşinle konuşurken onu dinlemiyormuş görüntüsü veriyorsan ve bunu onu sinirlendirmek için bilinçli yapıyorsan...
- ★ H En önemlisi, yukarıda saydığımız türden şeylerin en az 6'sını, en az 6 aydır, birden fazla ortamda yapıyorsan...

**DİKKATİNİ TOPLAMANIN VAKTİ
GELMİŞ DEMEKTİR!**

BUNUN DİKKAT EKSİKLİĞİ YOK Kİ
DİKKATİ HEMEN DAĞILIYOR ZATEN...



Dikkat eksikliğinin görülme sıklığı nedir?

İlköğretim öğrencilerinde görülme sıklığı %3 - 5 arasındadır. Yani her 100 arkadaşından 3 ya da 5 tanesi mızıkçılık yapıp oyunun ortasında takımını bırakabilir. Ve ders çalışmak için kütüphanede buluşacağınız saati unutup seni okulun önünde bekletebilir. Üzgünüz ama bu durum erkeklerde kızlardan daha fazla görülmektedir. Onları yakalamak için dikkat avcısı olmaya var mısın?



Dikkat eksikliği bir hastalık mıdır ki!

Dikkat eksikliği nörobiyolojik bir bozukluktur. Bu kelimeyi anlamadım diye üzülme, hemen açıklayacağız. Yani bu durum sinir sisteminin parçalarında meydana gelen bir bozukluktan kaynaklanır.

Dikkat eksikliğinin tam olarak neden ve nasıl ortaya çıktığı bilinmemektedir. Ancak beynin ön bölmelerindeki işleyiş yetersizliğinin dikkat eksikliğine sebep olduğu düşünülmektedir. Beyin hücrelerin senden habersiz tembellik yapmaya başlamışsa bu durum sana bir süre dikkat eksikliği yaşatabilir. Ayrıca bilimsel olarak kanıtlanmasa da hormonlu yiyeceklerin ve çevresel uyarıcıların da dikkat eksikliğine neden olduğu görüşü son yıllarda giderek güçlenmektedir.



Tedavisi var mı acaba!?

Elbette var; dikkat eksikliğin-
de profesyonel yardımın dışında
eğitim çalışmaları da destekle-
yici tedavi olarak kullanılır. Te-
davi yoluna başvurulmaması hâlinde
hayat boyu süren eğitimsel, sosyolojik
ve psikolojik sorunlara neden olabilir.
Tedavi ile iyileşme yolunda ciddi geliş-
meler elde edilebilir.

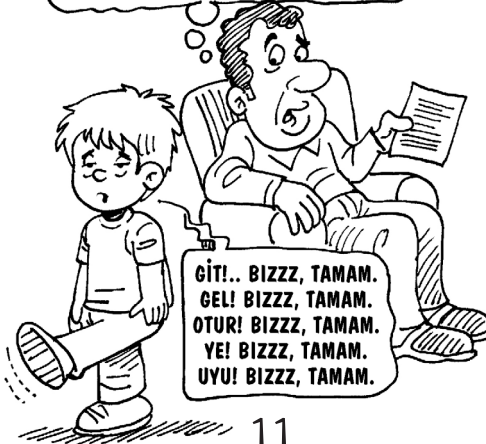
Dikkat! Dikkaaattt!

İşte bu kitap dikkat problemi yaşayanların dikkat düzeylerini geliştirmek için hazırlanmış çeşitli çalışmalardan oluşmaktadır. İçerisinde yer alan etkinlikler, dikkat eksikliği tedavisinde önemli yeri olan “dikkat geliştirme çalışmaları” için kaynak olma niteliğindedir. Çalışmaları, belirtilen sürelerde mümkünse rehber öğretmenin veya ailen kontrolünde yapman daha yararlı olacaktır.

HIMMM!..
BEN Bİ ŞEYE
DİKKAT EDİCEKTİM DE
NEYDİ YAAA?..



UZMANLARIN DEDIĞİNE UYDUK...
O KADAR KISA VE ANLAŞILIR
CÜMLELER KULLANDIK, DİREKTİFLERİ
BASİT TUTTUK... PEKİ BİZ NEREDE,
NEYİ YANLIŞ YAPTIK?..



Etkinlikleri uygularken...

- 1) Etkinlikler için her gün 20-30 dakika zaman ayırmalı...
- 2) Etkinlikleri uygularken çalışmanın bölünmesine izin vermemeli...
- 3) Zorlandığın etkinliklerde hemen moralini bozmamalısın. Unutma, etkinliklerin hepsi senin yaş grubundakiler için hazırlandı.
- 4) Gerçekten işin içinden çıkamıyorsan rehber öğretmenden ve ailenden yardım isteyebilirsin. Belki sana biraz ipucu verirler.
- 5) Her etkinliği verilen süre içerisinde tamamlamaya gayret etmeyi de ihmal etme!

Etkinliklerin temel amacı yoğunlaşma ve dikkat süreni artırmaktır.

a)

c)