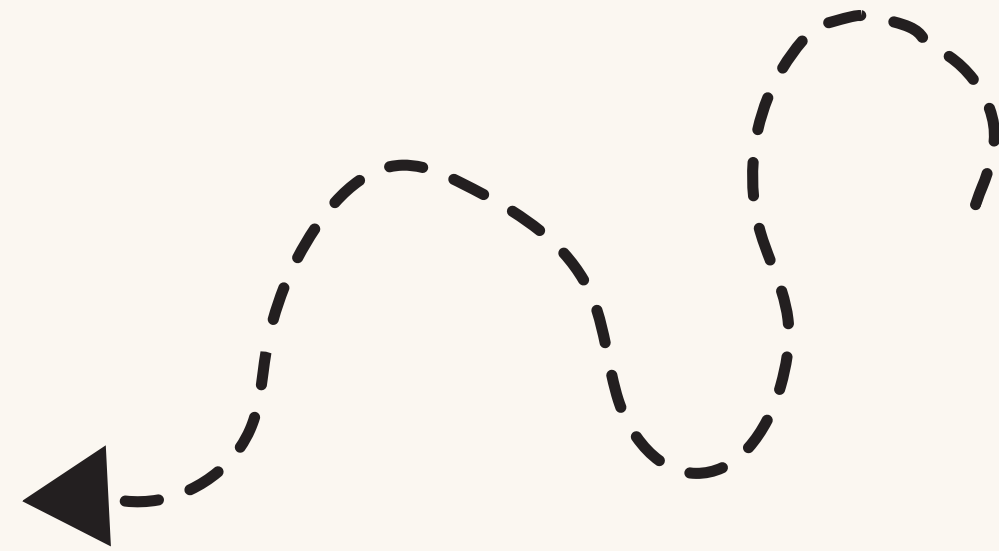


ÇOCUĞUMUN DİKKATİNİ
GELİŞTİRMEK İÇİN NELER
YAPABİLİRİM?



1. EKCRAN SÜRESİNİ KISITLAMAK:

Çocuklarımızın ekran kullanımı ile dikkatini toplama, sürdürme ve öğrenme süreci oldukça **kısalmıştır**. Bu nedenle ekran süresini günlük kısa sürelerle bölerek yavaş yavaş azaltabilirsiniz.

2. RUTİNLER OLUŞTURMAK:

Günlük hayatın aynı sıralı işleyişte olması bir sonraki adımın tahmin edilebilir olması ve tamamlanmasında kolaylık sağlayacaktır. Okullarda da sürekli rutinler olduğundan bir süre sonra çocuk ellerini yıkarken önce uzun kollu kıyafetlerinin kollarını katlamayı hatırlayacak ve yapacaktır. Masa başı etkinliklerde önce hangi malzemeler kullanılır, nereye kaldırılır gibi hususlara dikkat edecektir.

3. GÖREV VE SORUMLULUKLARININ OLMASI:

Her bireyin yaşına uygun sorumluluk ve görevleri olmalıdır. Birçok gelişimsel basamağın olmazsa olmazıdır. Görevlerini yerine getirirken o davranışta ustalaşarak daha dikkatli olduğunu gözlemleyeceksiniz.

4. GÖZ TEMASI VE İLETİŞİM BECERİLERİNİ GELİŞTİRME:

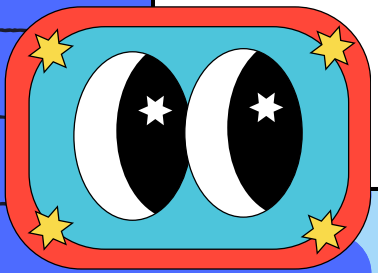
Yönerge takibinde olduğu gibi öncelikle söylediğim sözcüğün çocuğum tarafından duyulması ve doğru anlaması önemlidir.

5. ÇOCUĞUN ENERJİK VE SAKİN OLDUĞU ZAMANLARI BELİRLEMEK:

Çocuğunuzun enerjik ve sakin olduğu saatleri belirlediğinizde, dikkat çalışmalarını daha sakin olduğu zamanlarda uygulamanızı kolaylaştıracaktır.

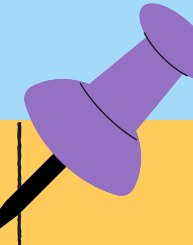
6. SAKİN ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTURMAK:

Uyaranlardan azaltılmış bir ortamda, ilgi duyabileceği çalışmalarla başlamak odaklanmasını destekleyecektir.



7. MASA ETKİNLİKLERİNDE KISA SÜRELERLE BAŞLAYIP GÖREVİ TAMAMLAMA ODAKLI ÇALIŞMALAR:

Çocuğunuzla masa etkinlikleri yaparken süre tutarak etkinliğe olan ilgi süresini belirleyebilirsiniz. Tabi ki bu süreçte çok fazla etken olabileceğini hatırlamak gerekir. Etkinliğe hazırbulunuşluk (rutininizde henüz olmayan bir çalışmayı yapmakta zorlanabilir), etkinliğin ilgi çekiciliği, o etkinliği neden yaptığına dair bilgisi gibi birçok nedeni göz önünde bulundurmak önemlidir. Etkinlikte geçirebileceği süreyi belirledikten sonra görev hedefli çalışmaya başlayıp, tamamlanana kadar kısa molalarla devam edebilirsiniz.



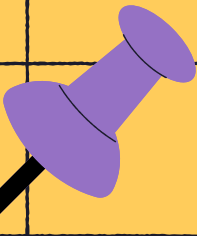
8. DİKKAT GELİŞTİRME OYUNLARI/ ETKİNLİKLERİ:

İnternette arama yaparak bir çok etkinlik / sistemli ilerleyen çalışma kitapları, kutu oyunları bulabilirsiniz. Ayrıca ev içinde oyunlar oynayarak da geliştirebilirsiniz.

Örnekler: “Bu oyuncaklara bak, şimdi gözlerini kapat , hangisi yok”.... “Markette elma, armut, üzüm alacağız bunları aklında tut tamam mı?”. “Masayı hazırladım ama bir şey eksik sanki?” “Evdeki yeşil eşyalar, yuvarlak cam eşyalar”.... Gibi dedektif oyunları, tombala ile eşleştirmeler, çorap eşleştirmeleri, ayakkabı bağcıklarını ayakkabılara geçirmek, bakliyalardan / meyvelerden örüntüler yapmak gibi birçok basit materyallerle eğlenceli bir şekilde tekrarlayabilirsiniz. HERZAMAN siz YAPMAYIN, bazen de çocuğumuzun bize bir örüntü gizli nesne oyunu oluşturmasına fırsat verelim olur mu?

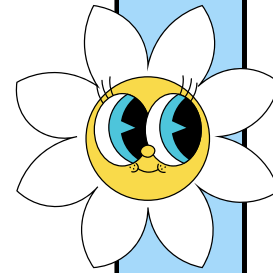
9. BASİTTEN KARMAŞIĞA İLERLEYEN SİSTEMDE ÇALIŞMALARA YER VERİN:

Basit çalışmalarla öncelikle başarma duygusunu deneyimleyerek sonraki çalışmalara daha kolay uyum sağlamasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca en basit düzeyde başlanan bir örüntüde ardışık olma mantığını kazandırdıktan sonra üçlü, dörtlü örüntülere geçmek adım adım öğrenmesini sağlayacaktır.



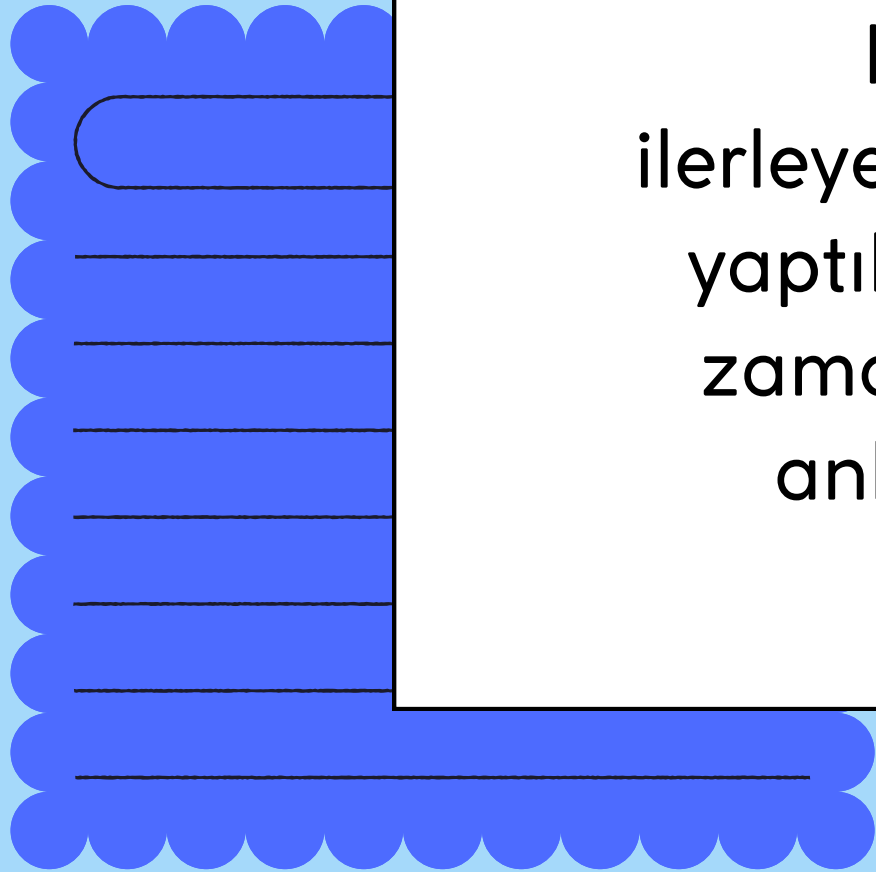
10. HİKÂYE OKUMA/ ANLATMA:

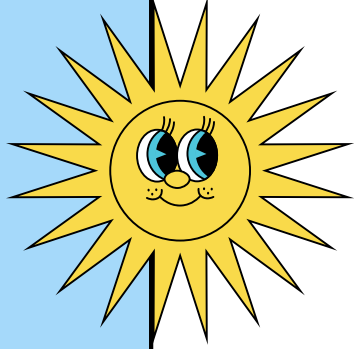
Çocuğum bir konuya bağlı kalarak dinleme ve anlatma çalışmalarında nasıl? Kısa basit, az karakter, az olay ile başlayan hikâyelerle başlayarak ilerleyebilirsiniz. Günlük yaptıklarımızı akşam zaman akışına göre anlatabilirsiniz.



11. İLERİ GERİ ÇALIŞMALARI:

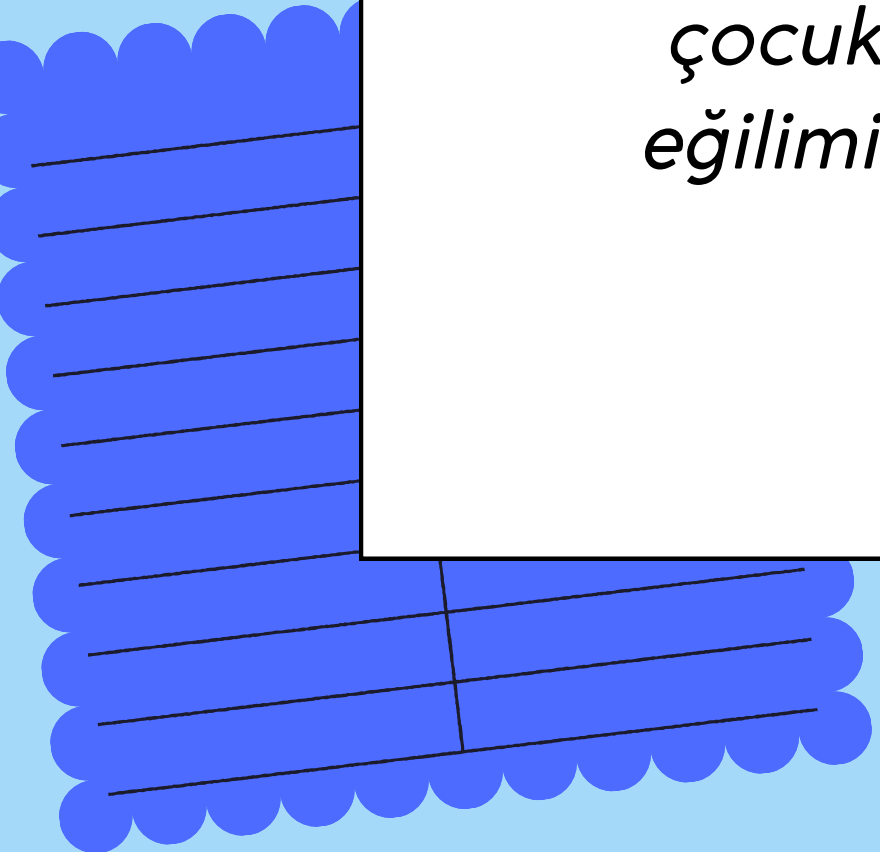
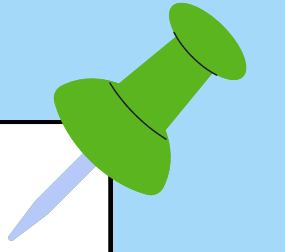
Artık olağan akışı anlatmaya çok alıştı ise, olayları bir de tersten anlatalım, tersten ritmik sayalım mı?





12.BEDENSEL KOORDİNASYONU VE DİSİPLİNİ SAĞLAYACAK SPOR / SANATSAL FAAALİYETLER:

Elbette spor ve sanatsal çalışmaların bir işe odaklanma ve tamamlamada kazandırdığı iç disiplin çok çok değerli ve etkilidir. Çocuğunuzun ilgi duyduğu bir alan ile söz konusu alanlara hayatında yer açması için teşvik edebilirsiniz. Dikkat edeceğimiz husus spor ya da sanatsal faaliyetler düzenli ve sabır istiyor, ancak çocuklarımız çalışmalar sırasında kısa sürede sıkılmaya, pes etme eğilimi gösterebilir, zorlanmaya rağmen devam etmenin de önemli olduğu konusunda destekleyebilirsiniz.



Teşekkürler

Seral UYAR
Rehb.Öğret. / Psik.Dan.
ATILIM ANAOKULU