**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE ÇÖZÜMLER**



 Birey, doğum öncesi dönemden başlayarak birçok uyaranla karşı karşıya kalmaktadır. Duyu organlarına gelen uyaranların bir kısmının bilinçli olarak algılaması, dikkat kavramı ile açıklanmaktadır.

        Dikkati, duyu organlarımızı bir kişiye, olaya, bilgiye ya da davranışa yönlendirme derecesi olarak tanımlayabileceğimiz gibi, düşüncenin belli bir süre bir noktaya yönlendirilmesi ve o anda mevcut diğer uyarıcılara mümkün olduğunca yönelmeme becerisi olarak tanımlayabiliriz. Dikkat toplama ise, dalgınlık ve düzensizliği bir yana bırakıp,  algımızı, düşüncemizi o anki yaşantıya toplama, içten ve dıştan gelen bozucu faktörlere yönelmeme için dikkati zorlama becerisidir.

        İlk çocukluk döneminde, annelerin çocuklarından gelen iletişim çabalarına yeterince cevap verememeleri durumunda, dikkat toplama becerisi tam olarak kazanılamamaktadır.

        Ebeveynin, çocuğun iletişim girişimlerine uygun davranışlarla cevap verdiği durumlarda dikkat gelişimi olumlu yönde sürmektedir. Dikkat sistemi kullanıldıkça gelişen bir sistemdir. Anne bebek iletişimi ile başlayan dikkat süreci, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte, zihne yeterli girdinin alınıp sağlıklı bir şekilde işlendiği durumlarda gelişecektir.

        İnsan gelişiminin ve öğrenmesinin her alanında önemli bir yeri olan dikkat ve dikkat toplama özellikle öğrenme sürecinin devamı için de oldukça gereklidir. Dikkatli bir şekilde kavranan bilgiler, birey tarafından bellekte rahatlıkla tutulabilir. Dikkatin eşlik etmediği bir öğrenme sürecinde, bilgilerin bellekte tutulması zordur. Öğrenmenin dört temel basamağının ilki olan ‘Giriş’, dikkat eksikliği olan kişilerde yeterince çalışmaz. Bu durumda öğrenme için gerekli olan bilgi zihne aktarılamaz ve öğrenme daha verimsiz hale gelir.   Dikkat dağınıklığı yaşayan bireylerin beyin dalgaları incelendiğinde belirli seviyede yavaşlıklar gözlenmektedir. Beynin ön kısımları, karar vermemize ve  dikkatimizi toplamamıza yardımcı olur. Dikkat sorunu olan bireylerde çoğu zaman sıkılganlık, tembellikle ilişkilendirilen öğrenme problemleri beynin bu bölgelerindeki aktivasyon yetersizliğinden kaynaklanır.

          Aktivasyon yetersizliği yaşayan bireylerin, okul ortamında aile ortamından daha fazla problem yaşadığını görebiliriz. Ev ortamındaki durağanlık ve dinginliğe karşı, okul ortamındaki dinamik süreç dikkat problemi yaşayan bireyleri zorlar. Okul ortamında hızlı takip edilmesi gereken bir program olduğundan, dikkat eksikliği yaşayan öğrenciler dinamik programa uyma konusunda problemler yaşayabilirler. Bu nedenle okul yaşantıları öğrenci açısından tahmin edilenin ötesinde zorluklarla doludur. Yaratıcı ve dinamik çalışmalarda performans yüksekken, rutin ve tekdüze konularda çok geride kaldıkları gözlenebilir. Bu nedenle akademik başarıları ve kapasiteleri arasında orantısızlık görülmektedir.

        Dikkat dağınıklığı yaşayan çocukların birçoğu, sahip olduğu özel durumun farkına varılmamasından dolayı disiplinsiz, söz dinlemeyen, derslerle ilgilenmeyen tembel, ödev yapmayan ve uyumsuz çocuklar olarak tanımlanmaktadır.

        Okula geçiş sürecindeki güçlüklerin yanı sıra dikkat dağınıklığı da öğrenciyi yorarak eğitimin kalitesini etkiler. Genellikle okul yıllarının başında fark edilen bir durum olan dikkat dağınıklığı öğrencilerin zorluklar yaşamasına ve ileri dönemlerde öğrencilerin okuldan soğumalarına neden olmaktadır.

        Dikkatin eğitim-öğretim süreçlerinden alınan verimi doğrudan etkilediğini düşündüğümüzden,  bültenimizi dikkat konusu üzerine yoğunlaştırmayı uygun gördük. Bültenimizden edineceğiniz bilgilerle

**Anne-Babaların dikkati dağınık çocuklarda gözlemlediği davranışlara baktığımızda;**

* Dinlemiyor, aklı başka yerde, söylediklerimi hiç üzerine alınmıyor.
* Dağınık, düzensiz, odasını toplamayı öğretemiyorum her şey yerde duruyor.
* Ev ödevlerini yapması işkence oluyor, onu kontrol etmekten bazen yoruluyorum, defalarca “Haydi” demek zorunda kalıyorum.
* Hoşlandığı şeyleri yaparken kimseyi duymuyor ama ödev yaparken en küçük kıpırtıda ödevini yarım bırakabiliyor.
* Başladığı küçük bir işi çoğu zaman sonlandıramıyor,
* Sık sık eşyasını kaybediyor vb. şeklinde söylemleri duyarız.

         Bu davranışlara neden olan faktörler incelendiğinde kalıtsal, çevresel ve beyindeki işlevsel yapıların etkileri gözlemlenmektedir.

        Anne, baba ve ikinci derece akrabalarda dikkat problemi yaşayan bir bireyin varlığı çocuk üzerindeki olası dikkat problemleri riskini arttırmaktadır. Diğer yandan uygun olmayan çevre koşulları da (uyaranın çok fazla ve çok çeşitli olması, aile yaşamı ve iletişim kalitesizliği, öğrenmeye karşı istekli olmamak, bedensel rahatsızlıklar vb.) dikkati olumsuz etkilemektedir. Bir diğer etken ise beynin ön bölümünde bulunan dikkat ile ilgili alanların yeterli seviyede çalışmamasıdır.

 **Tüm bu faktörler neticesinde dikkat eksikliği yaşayan öğrenci ;**

* Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez. Okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer ekinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
* Doğrudan kendisi ile konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
* Çoğu zaman yönergeleri izlemez, okul ödevlerini ve ufak tefek işlerini tamamlayamaz.
* Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
* Sürekli zihinsel çabayı gerektiren konulardan kaçar, bu gibi konuları sevmez, bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
* Dikkat sorunu nedeniyle beklenilen kalitede ders çalışamayan, buna bağlı olarak sabırsız ve sıkılgan olarak nitelendirilen öğrenci aile ile yoğun problemler yaşayabilir.
* Derslerde yeterli seviyede odaklanamadığından konuyu takip edemez. Bu süreçte sıkıldığından diğer arkadaşlarını rahatsız edebilir. Bu durum arkadaşlar arasında dışlanmasına neden

        Tüm bu sebepler neticesinde aldığı olumsuz geribildirimlerden dolayı özgüven eksikliği yaşayan öğrenci, öğrenme ortamında öğrenci ve öğretmenlerle, aile ortamında anne, baba ve kardeş, diğer sosyal ortamda ise etkileşimde bulunduğu diğer bireylerle problemler yaşayabilir. Yaşanan problemler çocukluk döneminde akademik alanda ortaya çıkarken, ergenlik dönemine ruhsal alandaki problemlere dönüşebilmektedir.

 **Dikkat eksikliği konusunda çocuğunuza yardımcı olabileceğiniz noktalar**

* Sevgi, güvensizlik ve anlayış eksikliği yaşayan çocuklar sıklıkla dikkat toplama konusunda başarısızlık yaşarlar. Ebeveyn olarak bu ihtiyaçların ne düzeyde karşılandığı, problemleriyle yeterince ilgileniyor muyum gibi sorular cevaplanmalıdır.
* Anne babalar çocukların gelişim özelliklerini göz önünde bulundurmalı ve saygı duymalıdırlar. Onlardan kapasitelerinin üstünde beklenti içine girmemelidirler. Beklentilere cevap vermek isteyen çocuk kaygılanır ve hata yapmaktan korkar. Bu da çocuğun dikkat toplama ile ilgili problemler yaşamasına neden olur.
* Çocuklar ev yaşamı hakkında bilgilendirilmeli bu kurallara uymadıklarında ne gibi sonuçlarla karşılaşabilecekleri onlara aktarılmalıdır.
* Çocuklar ev yaşamı ile ilgili bir takım sorumluluklar almalıdırlar. Ayrıca anne babalar çocuklarının yardım etmesine izin vermeli ve onların bu konudaki başarılarını övmelidirler.
* Anne babanın davranışlarının dikkatli ve tutarlı olması çocuklarının da davranışlarının bu yönde gelişmesine yardımcı olacaktır.
* Anne babalar çocuklar için iyi aydınlatılmış, gürültüden uzak, iyi havalandırılmış sade bir çalışma odası hazırlamalıdırlar.
* Çocukların yaptığı her olumlu ve başarılı davranış pekiştirmelidir. Böylece çocuklarının özsaygıları gelişir. Özsaygısı gelişmiş olan bir çocuğun dikkat toplama başarısının da yüksek olması beklenir.
* Anne babalar evde çocuklarının dikkat toplama becerilerinin gelişimine yardımcı olabilirler. Çocuklarının oyun oynamaya ve gevşemeye olan ihtiyaçları içi uygun fırsat yaratabilirler. Onlarla çeşitli dikkat geliştirici oyunlar oynayarak bu konudaki gelişimi destekleyebilirler. Çocukların yaşlarına ve ilgilerine göre parça birleştirerek yapılan yapboz oyunları, legolar, domino oyunları ya da çocukla birlikte resimli çocuk kitaplarına bakma, küçük çocuklar onlara masal okuma ve dinlediği masalı anlatmasını istemek gibi.