



# Teorik ve Pratik Açıdan Dikkat ve Konsantrasyon

Uzm. Psk. Meryem ŞAHİN



Aile Akademisi Derneđi -Bursa

Teorik ve Pratik Açıdan Dikkat ve Konsantrasyon

Uzm. Psk. Meryem Şahin

Dizgi-Mizanpaj: Aile Akademisi  
Kapak Tasarım: Aile Akademisi

Yayın Yılı: 2013-Aralık

Aile Akademisi Derneđi  
Alacamescid Mh. Çancılar Cd.  
Erdoğan Çakar İş hanı: 62/35  
Osmangazi/Bursa

0224 225 47 41  
0551 215 19 02

[www.aileakademisi.org](http://www.aileakademisi.org)

## ÖNSÖZ

---

Dikkat günlük hayatımızda sıklıkla kullandığımız kavramlardan biridir. Gerek sosyal, gerek akademik, gerekse de mesleki yaşamımızda dikkatin ne denli önemli olduğunu hepimiz biliriz. Küçük bir dikkatsizliğin bazen büyük ve önemli sonuçları olabilir. Dikkatin bilişsel işlevlerin çok önemli bir parçası olduğunu bilmemize rağmen dikkat problemleri sık karşılaşılan problemler arasındadır. Bilim insanları bu sebeple çok uzun zamandır "Dikkat nedir, dikkat geliştirilebilir mi, kaç çeşit dikkat vardır, dikkat sorunları nasıl aşılabılır?" gibi sorulara cevaplar aramaktadır.

Elinizdeki bu kitapçık da bu sorulara verilen cevapları bir araya getirme çabasıdır.

## İÇİNDEKİLER

1. DİKKAT KAVRAMI.....	1
1.1. Dikkatin Türleri ve İşlevleri .....	1
1.2. Dikkat Eksikliğinin Belirtileri.....	3
1.3. DSM IV Tanı Kriterleri.....	4
1.4. Dikkat Eksikliği Yaygınlığı.....	6
2. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ.....	6
2.1. Biyolojik Nedenler .....	6
2.1.1. Frontal Lob Gelişimindeki Farklılık.....	7
2.1.2. Dopamin ve noradrenalin etkisi .....	8
2.1.3. Genetik etmenler.....	8
2.1.4. Anne Sütü Almamak/Az Almak.....	8
2.2. SOSYAL/ KÜLTÜREL/ AİLEVİ NEDENLER.....	9
2.2.1. Yetiştirilme Tarzı .....	9
2.2.2. TV-Bilgisayar Kullanımının Etkisi / Yoğun Uyarıcı Akışı.....	9
2.2.3. Duygusal Yoksunluk .....	10
2.2.4. Yaşanan Psikolojik Travmalar .....	10
2.2.5. Karakter Gelişimindeki Bozukluklar .....	10
3. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEŞHİSİ.....	11
3.1. Görüşmeler .....	11
3.2. Psikometrik Değerlendirme .....	11
3.3. Biyo-Teknolojik Araçlar .....	11
4. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEDAVİSİ .....	12
4.1. İlaç Tedavisi .....	12
4.2. Neuro-Feedback.....	12
4.3. Çocukla Yapılan Dikkat Çalışmaları .....	13
4.4. Ebeveyn Tutumlarının Düzenlenmesi .....	13

## 1. DİKKAT KAVRAMI

Dikkat en genel anlamda "*hedefe yönelik bilinçli ve yoğun algı*" olarak tanımlanabilir.

Günlük hayatımızda çevremizden gelen, sayılamayacak kadar çok sayıda uyarın (ışık, ses, görüntü, vs.) ile karşılaşmaktayız. Bu uyarınlarının hepsinin bizim tarafımızdan fark edilip işleme konması mümkün görünmemektedir. Çünkü duyu organlarımızın algılama kapasitesi sınırlıdır. Dikkat ise, bu uyarınlardan ihtiyacımız olan bir ya da bir kaçına yoğunlaşma, yoğunlaşılın uyarınları diğerlerinin arasından seçip zihinsel işleme alabilme durumudur. Bir başka ifade ile bazı uyarınlarla ilgilenebilmek için kendini diğer uyarınlardan uzak tutabilmek, geri çekebilmektir. Örneğin; *kitap okurken, odanın ısı derecesinin, oturduğumuz koltuğun yumuşaklık ve ya sertliğinin, yağın yağmur sesinin daha arka planda kalması ve zihinsel olarak kitaba yoğunlaşabilmemiz gibi.*

### 1.1. Dikkatin Türleri ve İşlevleri

Dikkat içinde pek çok farklı işlevi barındıran oldukça karmaşık bir yapıdır. Dikkatin çeşitli türleri ve her bir dikkat türünün de farklı işlevleri vardır. Günlük hayatımızda en çok ihtiyaç duyduğumuz bazı dikkat türleri şu şekildedir:

**Aktif ve Pasif Dikkat:** Pasif dikkatte kişi kendisine yönelen uyarana dikkat etmek için herhangi bir çaba harcamaz. Çok parlak bir ışık, ani bir gürültü örneğinde olduğu gibi. Bu gibi durumlarda kişi istemsiz olarak uyarana dikkat eder. Diğer dikkat türü olan aktif dikkatte ise kişi istemli bir şekilde bir uyarana odaklanır. Bu dikkat türünde ise kişinin psikolojik ve fiziksel bir çaba harcaması gerekmektedir. *Çocukların televizyon izlerken uzun süre dikkatlerinin dağılmaması, pasif dikkat; ders çalışırken çok kısa süreli dikkat vermesi ise aktif dikkat olarak değerlendirilebilir.* Gerçekte dikkat denildiğinde tahmin edileceği gibi aktif dikkat kastedilmektedir.

**Seçici dikkat:** Özel bir noktada dikkatin odaklanmasını ifade eder.

Algının seçici yönüyle ilgili olan dikkat, algının bir anda bir veya birkaç uyarıcıya yönelmesini, diğerlerini dışarıda bırakmasını ifade eder. Bu uyarıcı bombardımanına tutulmayı engelleyen bir bilgi işleme sürecidir. Seçici dikkat aynı zamanda hedef uyarının dışında kalan uyarınları da dışlayabilme (ketleme) yeteneğidir.

**Değişen dikkat:** Bireyin dikkatini bir işten diğer bir işe yöneltebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle bilişsel becerilerini farklı görevler arasında geçiş yaparak etkinliğin gerektiği şekilde kullanabilmesidir. Bu dikkat türünde kişinin dikkat odağını iki ya da daha fazla görev arasında değiştirebilmesi gerekir. *Örneğin yazı yazan bir çocuğun kalemi bıraktıktan sonra öğretmenini dinlemeye başlaması değişen dikkate örnek olarak verilebilir.*

**Bölünmüş dikkat:** Aynı anda birden çok görevi yerine getirebilme yeteneği olarak tanımlanır. Bölünmüş dikkatte kişi eşzamanlı olarak iki göreve birden odaklanmaktadır. Bir bakıma dikkati ikiye bölerek her iki göreve de dikkatini yöneltebilmektir. *Öğretmenin anlattıklarını dinlerken, bir taraftan da not alabilmek gibi.*

**Sürdürülen (sürekli) dikkat:** Bireyin dikkatini koruyabilmesi ve etkinlik sürecinde gerekli tepkileri etkinliğin sonuna kadar verebilmesi, uyanıklık durumunun sürdürülmesidir. Bu tür dikkat, duruma ilişkin motivasyon ile de yakından ilgilidir. Okul yaşamında, mesleki yaşamda ya da sosyal yaşamda üstlendiğimiz pek çok görev sürekli dikkat gerektirir. Bir kişinin sadece bir şeye dikkatini verebilmesi değil, asıl dikkatini o etkinlik ya da uyarın üzerinde koruyabilmesi önemlidir. Dikkati bir uyarın üzerinde sonuna kadar sürdürebilmek öğrenmeyi sağlamak açısından çok önemlidir.

**Odaklanmış dikkat:** Bireyin dikkati dağıtan diğer uyarınlara rağmen dikkatini belli bir uyarıcıya odaklayabilme yeteneğidir. Bu dikkat düzeyinde sorun yaşayan bireyler hedef uyarının dışındaki uyarınlardan sıklıkla dikkati dağılan kişilerdir. *Girilen bir sınav esnasında, dışarıdaki bir inşaat sesinden rahatsız olarak, sorulara konsantre olamama örneğindeki gibi.*

## 1.2. Dikkat Eksikliğinin Belirtileri

Bu sorun genellikle ilk önce çocuğun okula başlaması ile beraber okuldaki başarısı ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde kendini belli eder. Okulla birlikte sosyalleşen çocuk ister istemez iletişim ve derslerde performans sorunu yaşayacağından, bu sorun önceden de var olmasına rağmen daha çok okula başladıktan sonra fark edilir.

Ebeveyn ve ya öğretmenlerin aşağıdaki durumları gözlemlenmeleri çocuğun dikkat sorunu yaşadığının işaretleri olabilir. Aşağıdaki belirtilerden bir kaçının bulunması durumunda , bozukluk düzeyinde olmasa bile, çocuğun dikkati ile ilgili sorun yaşadığı ve dikkatinin geliştirilmesi gerektiği düşünülmelidir.

- Okulla beraber öğrenmeye olan ilginin azlığı belirginleşir
- Ödev yapmakta zorlanır, sıkılır
- Öğretmen ve annenin zoruyla ödevlerini tamamlar
- Gerek okulda gerekse evde masa başında oturamazlar, otursalar bile değişik bahanelerle sık sık masadan kalkarlar
- Başladıkları bir işi bitirmekte zorlanırlar
- Dersten derse, konudan konuya geçer dururlar
- Ders veya bir iş yaparken çevresel uyarıcılardan çabuk etkilenir, dikkatleri çabuk dağılır
- Ders dışı faaliyetlerle çok ilgilenirler, dersi takip etmekte zorlanırlar
- Sınıfın dikkatini ve huzurunu bozacak davranışlarda bulunurlar
- Okuma yazma becerileri kötü ve başarı olarak arkadaşlarından geridirler
- Sınıfta ve dışarıda sıkça eşya kaybederler
- Sınavlarda dikkatsizce olmayacak hatalar yaparlar
- Bir an önce bitirip kurtulmak için; acele edip yanlış okuyup, yanlış yaparlar
- Çeldirici şıklara çabuk kanarlar

### 1.3. DSM IV Tanı Kriterleri<sup>1</sup>

#### *Sorunun Boyutuna Karar Vermek*

Önceki bölümde bahsedilen dikkat türleri her kişide aynı derecede etkili olamayabilir veya bir kişide odaklanmış dikkat çok gelişmiş iken, bölünmüş dikkat ile ilgili problemler yaşayabilir. Sorunun bozukluk derecesinde olup olmadığına karar verebilmek için psikiyatrik hastalıkların tanısında başvurulan aşağıdaki kriterler kullanılmaktadır. Bu bozukluğun tanısı çoğunlukla çocukluk döneminde, çocuk ve ergen psikiyatristleri tarafından aşağıda yer alan ölçütler kullanılarak koyulmaktadır. Bozukluk, Dsm IV tanı kriterlerinde "dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu" adı altında yer almaktadır. Kişide sadece dikkat eksikliği ve ya sadece hiperaktivite bozukluğu görülebileceği gibi ikisi birlikte de görülebilmektedir. Sorun üç farklı şekilde görülebilse de, tanı "dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu" şeklinde olmaktadır. DSM IV'teki kriterler aşağıdaki şekildedir.

#### **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**

##### **A. Aşağıdakilerden (1) ya da (2)'si vardır.**

1. Aşağıdaki dikkatsizlik belirtilerinden altısı (ya da daha fazlası) en az altı ay uyumsuzluk doğurucu ya da ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

#### **Dikkatsizlik**

- a) Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.
- b) Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık.
- c) Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- d) 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).
- e) Çoğu zaman üzerine aldığı görevi ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.

<sup>1</sup> Psikiyatrik bozuklukların evrensel tanı ölçütlerini içeren DSM IV adlı tanı kriterleri



- f) Çoğu zaman sürekli mental aktivite gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- g) Çoğu zaman üzerine aldığı görev ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (örneğin oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç gereçler).
- h) Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolayca dağılır.
- i) Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unuttandır.

2. Aşağıdaki hiperaktivite-impulsivite belirtilerinden altısı (ya da daha fazlası) en az altı ay süreyle uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

#### Hiperaktivite

- a) Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- b) Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- c) Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşturup durur ya da tırmanır(ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir).
- d) Çoğu zaman sakin bir biçimde boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma yada oyun oynama zorluğu vardır.
- e) Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.
- f) Çoğu zaman çok konuşur.

#### Impulsivite (dürtüsellik)

- a) Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırır.
- b) Çoğu zaman sırasını beklemede güçlüğü vardır.
- c) Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da başkalarının yaptıklarının arasına girer (örneğin başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar).

**B.** İşlevsellikte bozulmaya neden olan bazı dikkatsizlik ve hiperaktivite/dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce olması gereklidir

- C. Belirtilerin yol açtığı işlevsellik kaybı 2 veya daha fazla alanda gözlenmelidir (örn; evde ve okulda)
- D. Sosyal, akademik veya mesleki işlevsellikte klinik olarak belirgin bozulma olmalıdır
- E. Belirtiler yaygın gelişimsel bozukluk, şizofreni, diğer psikotik bozukluklar esnasında ortaya çıkmamalıdır veya başka bir zihinsel bozuklukla daha iyi açıklanamamalıdır (örn; duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, dissosiatif veya kişilik bozuklukları)

## 1.4. Dikkat Eksikliği Yaygınlığı

---

Çocukların %5'inde, yani her sınıfta 1 ya da 2 öğrencide bozukluk düzeyinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite yaşanmaktadır. Bundan daha yüksek oranda ise bozukluk düzeyinde olmasa da dikkat sorunu yaşayanlar vardır.

Dikkat eksikliği tanısı koyulanların %30'unda hiperaktivite yoktur, sadece dikkat eksikliği görülmektedir. Hiperaktivite olmayan grup çoğunlukla kızlardan oluşmaktadır. Bunlar da daha çok içine kapanık, sakin bir tutum sergileyen çocuklardır.

Erkeklerde, kızlara oranla 4 kat daha fazla görülmektedir.

## 2. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN NEDENLERİ

---

### 2.1. Biyolojik Nedenler

---

Yapılan tüm araştırmalara rağmen dikkat eksikliğine neyin neden olduğu tam olarak bilinmese de yaygın eğilim sorunun biyolojik kökenli olduğudur.

Dikkatin gerçekleşmesinden sorumlu bölge olarak önfrontal korteks kabul edilmektedir. Beynimizin ön alın kabuğu da denilebilen bu korteks özdenetimden sorumludur. Davranışımızı planlayıp sıralamak, yaptığımız şeyi bırakıp yeni bir şeye yönelmek, sıkıcı şeylere katlanabilmek, içimizden geleni anında yapmayı erteleyebilmek, başladığımız işi tamamlamak, yapmadan önce

durup düşünmek, başka insanların duygularını anlayabilmek gibi becerilerin hepsi beynimizdeki bu bölge tarafından yürütülür.

Dikkat eksikliği yaşayanlar bu bölgeyi kullanmakta sorun yaşayan kişilerdir. Aynı kişiler hoşlandıkları bir aktivite ile ilgilendikleri zaman ise Limbik sistemi devreye sokmakta, bu durumlarda dikkat problemi yaşamamakta, daha doğrusu dikkat ile ilgili bir süreci devreye sokmamaktadırlar. Ailelerin “saatlerce bilgisayarın başından kalkmıyor ama derse gelince işine gelmiyor” serzenişi bu sebeplerden kaynaklanmaktadır. Çocuk bilgisayar ile meşgul iken dikkat süreci ile ilgili olan prefrontal korteksi değil, hoşlandığı aktivitelerde devreye giren limbik sistemi kullanmaktadır.

Dikkat eksikliğinin biyolojik bir sorundan kaynaklandığı düşünen uzmanlar aşağıdaki durumlara vurgu yapmaktadırlar.

### 2.1.1. Frontal Lob Gelişimindeki Farklılık

Doğumdan itibaren bu bölge gelişmeye başlar. Bebeğin çevresinden gelen olumlu geribildirimler, ilgili bir anne onun mutlu olmasını sağlar. Mutlu bebeklerin de daha uyumlu, daha az dürtüsel, daha dikkatli ve daha iyi öğrendikleri bulunmuştur. Bu bebeklerin beyinlerinin sosyal ilişkilerden sorumlu olan bölümü yeterli gelişmiştir. Bu bölüm yeterli gelişmeyen bebeklerde dürtüsellik, saldırganlık, öğrenme güçlükleri ve dikkat bozuklukları daha yaygındır.

Yapılan beyin görüntüleme çalışmaları, dikkat sorunu yaşayan çocukların frontal lob gelişiminde farklılık olduğunu göstermektedir. Bu bulgular dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda frontal lob gelişimi ve işlevinde bozukluk olduğu kuramını desteklemiştir. Fakat bu çocukların dikkat sorunu yaşadıkları için mi bölgenin gelişiminin farklılaştığı, yoksa bölgenin gelişiminde farklılık olduğu için mi dikkat sorunu yaşadıkları sorusu netlik kazanmış değildir.

Hamilelikte sigara, alkol ya da uyuşturucu bazı maddelerin kullanılmış olması ya da bir takım zehirli maddelere maruz kalmak da beyin gelişimini etkileyebilmektedir.

### 2.1.2. Dopamin ve noradrenalin etkisi

Dopamin ve dopaminden sentezlenen noradrenalin dikkat, konsantrasyon ve bunlarla ilgili motivasyon, uyanıklık gibi diğer bilişsel işlevlerde etkilidir. DEHB olan bireylerin, beyindeki dopamin ve noradrenalin düzeylerini arttıran santral sinir sistemi uyarıcılarına (metilfenidat, d-amfetamin, pemolin) ve antidepresanlara verdiği olumlu yanıt katekolamin metabolizmasındaki bozukluğu destekler gibi görünmektedir.

Uyarıcılar katekolamin salınımını artırır ve geri alınmasını azaltır. Trisiklik antidepresan ilaçlar ve monoamin oksidaz (MAO) inhibitörleri de hiperaktiviteyi azaltır.

Ancak genelde süreçten sorumlu tek bir nörotransmitter belirlenememiştir.

### 2.1.3. Genetik etmenler

Psikiyatristler arasında dikkat eksikliğinin büyük oranda genetik geçiş ile gerçekleştiği fikri hâkimdir. Çocuğun 1. derece akrabalarında da büyük ölçüde aynı sorunlar görülebilmektedir.

### 2.1.4. Anne Sütü Almamak/Az Almak

Anne sütünde yer alan bazı proteinler diğer sütlerde bulunmaz ve beyin gelişimi için gereklidir. Bazı araştırmalar anne sütünün içindeki besin değerlerinin çocuğun gelişim dönemindeki ihtiyacına göre değiştiğini göstermektedir.

Önceden anne sütünün alımında en az 6 aydan bahsedilirken şimdi bu süre 12-18 aya kadar çıkmıştır. Araştırmalar anne sütünün alımı ile dikkat süresinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Kur'an-ı Kerim'de de (Bakara suresi, 233. ayet) "Emzirmeyi tamamlamak isteyenler için anneler çocuklarını iki tam yıl emzirirler.." şeklinde geçmektedir.

Bunların haricinde doğum zorluğu, çocuğun geçirdiği havale ve ateşli hastalıklar da bu soruna neden olabilmektedir. Beslenme düzeni de dikkat ile ilgili süreçlerde etkilidir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenmek ve B12 Vitamini eksikliği bilişsel süreçlere olumsuz etki yapmaktadır.

## 2.2. SOSYAL/ KÜLTÜREL/ AİLEVİ NEDENLER

Dikkat sorununun geçmiş yıllara oranla son dönemlere artmış olması sorunun oluşumunda değişen sosyal, kültürel, çevresel ve ailevi yapıların ve modern yaşam tarzının da etkili olabileceği fikrini oluşturmuştur. Etkili olabilecek sosyal faktörler aşağıda sıralanmıştır.

### 2.2.1. Yetiştirilme Tarzı

Özellikle ailenin ilk torunu olma, sonradan doğma gibi durumlarda gösterilen aşırı izin vericilik, her istediğinin yapılması, çocuk istemediği halde yapılan sevgi gösterileri, alınan hediyeler, hiç kural koymamak hatta bazı küfür ve saldırganlık içeren davranışların sürekli ödüllendirilmesi ileride disipline olması gereken önfrontal lobun işlevlerini de olumsuz etkilemektedir. Aynı bölge dikkatten de sorumlu olduğu için disipline edilmemesi dikkat eksikliğine neden olabilmektedir.

### 2.2.2. TV-Bilgisayar Kullanımının Etkisi / Yoğun Uyarın Akışı

Televizyonda görülen bombardıman şeklinde hızlı geçen şeyler (örn: fragmanlar, reklamlar) çocuğun hızlı geçişler yapmasına ve yapılanmamış yanlış malzemeler almasına neden olur. Böylece dikkat süreklilik kazanmak yerine parçalanır ve kaybolur.

Bir yetişkinin beyniyle aynı yapıda olmayan çocuk beyni gerekli bağlantıları oluşturamadığı için kopuk ve kesik dikkat aralıkları geliştirir. Eğer günde 2-4 saatten fazla televizyon seyrederse beyin fonksiyonları uyuşarak bağlantılar tembelleşir ve televizyonun etkisi ile beyin tek bir konuda odaklanamayarak konudan konuya atlar hale gelir ve dikkat sürekliliğini kaybeder.

Televizyon ve internetin haricinde de günlük hayatta çok fazla uyarınla karşılaşmaktayız. Tabelalar, reklam panoları, sokak gürültüleri ve diğer uyarınların yoğunluğunun dikkat üzerinde olumsuz etkileri vardır. Son yıllarda dikkat sorununun geçmiş dönemlere oranla oldukça yüksek seviyede artmasında biyolojik faktörlerin yanı sıra; değişen, yoğunlaşan yaşam tarzının da etkili olduğu düşünülmektedir.

### 2.2.3. Duygusal Yoksunluk

---

Çocuğun kendisi için önemli kişilerden karşılayacağı sevilme ihtiyacı, psikolojik ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Yetiştirme yurtlarındaki çocukların dikkat sürelerinin kısa olduğu ve aşırı hareketli oldukları gözlenmiştir. Bu belirtiler uzun süreli duygusal yoksunluktan kaynaklanmakta ve çocuğun evlat edinilmesi gibi, durumun düzelmesiyle ortadan kalkmaktadır.

### 2.2.4. Yaşanan Psikolojik Travmalar

---

Çocuğun ailesinden birini kaybetmesi, şiddete maruz kalma, uzun süren korkular, süregelen aile içi huzursuzluk gibi sorunların oluşturacağı duygusal etkinin sonucunda dikkat sorunları yaşanabilir.

### 2.2.5. Karakter Gelişimindeki Bozukluklar

---

Kibir, küçümseme, hafife alma, ciddiyetsizlik, peşin hükümlülük ve önyargılar, inatçılık, yüzeysellik, muhatabı ciddiye almama; anlama, algılama, akletme ve dikkat yeteneğini körelten en önemli zaafılardandır. Çünkü bunlar insanın dinleme kültürüne sahip olmasını engeller. Ahlaki zaafılar zihinsel faaliyetlerin de yeterince kullanılmasını engelleyebilmektedir.

Tüm bu etkenlerin dışında çocukla yetersiz ilgi, çocuğun başarı güdüsünün düşük olması, okul ve sınav korkusu, öğretmeni olan iletişimde sorun yaşaması, verimsiz çalışma yöntemleri gibi faktörler de çocuğun dikkat sorunu yaşamasına neden olabilir.

## 3. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEŞHİSİ

---

### 3.1. Görüşmeler

---

Öncelikle anne, baba, öğretmen ve yakın çevresinden detaylı bilgi alınarak; sorunun ne şekilde hissedildiği, ne zamandır fark edildiği, sorunun etkilediği durumlar, daha çok hangi ortamlarda ortaya çıktığı gibi sorulara cevap bulunur.

### 3.2. Psikometrik Değerlendirme

---

Uzmanlar gerekli görülen durumlarda bazı dikkat testleri uygulayabilirler.

### 3.3. Biyo-Teknolojik Araçlar

---

Bu araçların güvenilirliği konusunda henüz net bir bilgi edinilememiştir. Bu yöntemler araştırma aşamasındadır, güvenilirliği hakkında uzmanlar arasında görüş birliği mevcut değildir.

**Dijital EEG-Nörometric Analiz:** Beynin elektrik akımına bakıp veri tabanında inceleme sistemidir. Bir bakıma beynin haritasının çıkarılmakta ve beynin elektriksel akımına bakılıp bir veri tabanına kendi yaş grubu ile karşılaştırılmaktadır. Karşılaştırma sonuçlarında bir farklılık olup olmadığına bakılarak karar verilmektedir

**Spect Taraması:** Beynin kanlanma özelliklerinin incelenmesidir. Bu incelemeye göre dinlenme halindeyken ve konsantrasyon gerektiren durumlarda kanlanmanın nasıl olduğuna bakılmaktadır.

## 4. DİKKAT EKSİKLİĞİNİN TEDAVİSİ

---

### 4.1. İlaç Tedavisi

---

Tedavide yaygın olarak uyarıcı ilaçlar kullanılmaktadır. Bunların en bilinenleri; Ritalin, Prozac, L-Tyrosine, Adderall 'dir. Bu ilaçlar sorunun nedeni olarak dopamin eksikliğini model alarak, bunu düzenleyecek kimyasal etkide bulunmaktadır. İlaç kullanım süresi vakaya göre değişmekle beraber ortalama ez az 2 yıl kullanılmaları gerekmektedir.

Tedavide en yaygın reçete edilen Ritalin'dir. Bu ilacın kullanımı 1990dan bu yana %700 artmıştır. Daha uzun süreli etkisi olduğu söylenen yeni versiyonu ise Concerta'dır. Bunun yanı sıra, bir başka ilaç Adderal'in de kullanımı 1996'dan bugüne 5 misli artmıştır.

Bu ilaçlar dikkat üzerinde büyük oranda olumlu etki yapmakla birlikte, yan etkilerinin yeterince test edilememiş olması ve ilaca yönelik tüm dünyada artan eleştiriler ebeveynleri kaygılandırmakta ve ilaçsız tedavi yöntemlerine dair ihtiyaç doğurmaktadır.

İlaçların kullanımlarındaki bu artışı olumlu değerlendiren uzmanlar, geçmişte de dikkat sorununun bu yoğunlukta yaşandığını ama tedavi edilmediğini söylemekte ve biyolojik bir sorun olarak gördükleri bu durumun ilaçsız tedavi edilemeyeceğini iddia etmektedirler. Bununla birlikte bu görüşü eleştiren uzmanlar ise ilaç tedavisinin risklerinin çok büyük olduğunu, bunun yerine alternatif eğitim programlarının daha makul olduğunu, aynı zamanda bu tarz yöntemlerde çocuğun da tedavide aktif rol almasının faydalarını dile getirmektedirler.

### 4.2. Neuro-Feedback

---

Bu yöntemin etkinliği tüm bilim çevrelerince onaylanmamıştır ve çok sınırlı yerlerde, ve sınırlı kişiler tarafından uygulanmaktadır.



Bu yöntemde öncelikle beyinin biyoelektrik haritası çıkarılarak, beyin stresli çalışan alanları belirlenmektedir. İkinci aşamada "Neuro-Biofeedback" cihazının elektrotları stresli alanlara takılmakta ve bilgisayar ekranında beyindeki dalgalar görüntülenmektedir. Beyinde "Alfa" adı verilen istirahat dalgaları vardır. Üçüncü aşamada kişinin, beyin gücünü kullanarak "Alfa" dalgalarını arttırması öğretiliyor. Bu dalgaları arttırmayı başaran kişiye puan veriliyor. Çocuklar için geliştirilmiş programlar oyun şeklinde planlanmıştır, çocuk beyin gücü ile uçak uçurabilmekte, yarış arabası sürebilmektedir.

Bu görüşten yola çıkarak, Neuro-Feedback'in bir çeşit "beyin egzersizi" olduğunu söylemek de mümkündür. Pekiştireç kullanarak davranışın tekrar oluşma olasılığını arttırmaya çalışılmaktadır. Biofeedback'te pekiştireç fizyolojik işlevlerin istenilen yönde değişmesi üzerine verilen görsel ve işitsel geribildirim sinyalleridir. Tedavi için en az 40- 50 seans gerektiği söylenmekle beraber, etkisi henüz yeterince kanıtlanamamış oldukça pahalı bir yöntemdir.

### 4.3. Çocukla Yapılan Dikkat Çalışmaları

Dikkat konusunda çalışan tüm uzmanlar dikkatin geliştirilebilir bir süreç olduğunu düşünmektedirler. Dikkati geliştirmek için çocukla yapılan dikkat çalışmalarının etkisi büyüktür. Bu çalışmalar ebeveynlerle yapılabileceği gibi bir uzman eşliğinde de uygulanabilir. Dikkat çalışmaları çoğunlukla çocukların seveceği şekillerde yapılandırılmıştır.

Piyasada bulunan dikkat oyunları ve ya geleneksel bazı oyunlar (dama, sos,satranç gibi) dikkati geliştirme üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Bunların haricinde sözlükten kelime bulma çalışmalarında da dikkat ile ilgili süreçlerin devreye girdiği görülmektedir. Bu ve benzer çalışmaları yarış ve ya etkinlik haline getirmek, çocuğun motivasyonunu da arttıracaktır. Motivasyon da dikkat üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

### 4.4. Ebeveyn Tutumlarının Düzenlenmesi

Ebeveynler öncelikle çocuğun yaşadığı sorunu anlamaya çalışmalıdır. Bunun için dikkat eksikliği ile ilgili kaynak kitaplar okunması büyük fayda sağlayacaktır. Sorun ister biyolojik kökenli, ister

çevresel şartların etkisiyle oluşmuş olsun, sonuçta çocuğun kontrolü dışında bir durum vardır. Bu noktada çocuğu tembел, sorumsuz, isteksiz, hantal, uyuşuk, vs. gibi etiketlemek yerine; destekleyici bir tutumda bulunulması gerekmektedir. Aksi halde soruna, dikkat eksikliğinin yanı sıra çeşitli davranış problemleri de eklenebilir.

Aile yapısında aksaklıklar, aile içi iletişim sorunları, aşırı izin vericilik ve ya aşırı katılık gibi durumlar söz konusuysa bunlar değiştirilmelidir. Çok kuralsız bir ortamda yaşayan çocuk da, çok baskılayıcı bir ortamda yetişen çocuk kadar risk altındadır. Özellikle okul öncesi dönemde çocukları kurallara uymaya alıştırmak ve böylece beyni disipline etmeyi öğretmek gerekmektedir. Ailede olumlu bir psikolojik ortamın olması da zihinsel süreçler üzerinde oldukça etkilidir.

Çocuk çok fazla televizyon izliyor ve bilgisayar kullanıyorsa bunların muhakkak kısıtlanması gerekmektedir. Uyarıcı bombardımanının yaşandığı bu araçlar beynin yanlış yapılanmasına ve dikkat süresinin azalmasına, dikkatin süreklilik geliştirememesine neden olmaktadır. Beslenme düzeninde yukarıda belirtilen yanlışlıklar (karbonhidrat ağırlıklı beslenmek, B12 vitamin eksikliği, protein eksikliği) varsa bunlar takviye edilmeye çalışılmalıdır.

Dikkat eksikliği yaşayan çocuklar kendini organize etmede, sorumluluklarını önceliğe göre planlamada sorun yaşarlar. Bu noktada onlara destek olmak ve plan yapmayı öğretmek gerekmektedir. Okuldan gelen çocuğun ödevlerini öğrendikten sonra, hangi ödevden başlaması gerektiğine, hangi ödevde kaç dakika vakit ayırabileceğine birlikte karar verilmesi öğrenciye hem organize olmayı öğretecek, hem de işlerini büyük oranda kolaylaştıracaktır. Ders çalışırken, çocuğun seviyesine uygun mola zamanları belirlenip, bunların haricinde çalışmaya ara vermemesi sağlanmalıdır. İstenen davranışa uygun davrandığında, bu tutum muhakkak desteklenip, çocuğun motivasyonu artırılmalıdır.

Bunların haricinde çocuğun erdemli bir insan olarak yetiştirilmesinin de dinleme, algılama, dikkat etme becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştik. Çocuk yetiştirirken sadece akademik başarıya odaklanmamalı, öncelikle ahlaklı bir insan yetiştirmeye çalışılmalıdır. Bunun zihinsel performans üzerinde de etkili olduğu görülecektir.

## 1. DİKKATİ GELİŞTİREN BAZI GELENEKSEL OYUNLAR

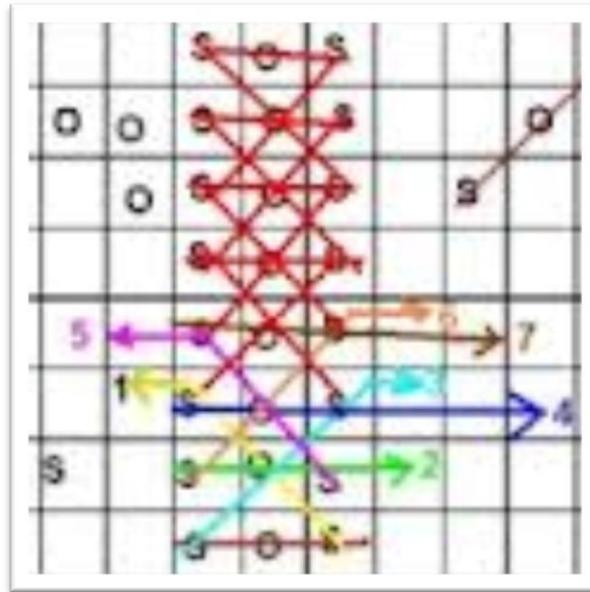
**S O S**

**Desteklediği Alanlar**

Dikkat-konsantrasyon

Akıl yürütme becerisi

**NOT:** Yaşa bağlı olarak oyun karelerini azaltıp-  
artırabilirsiniz



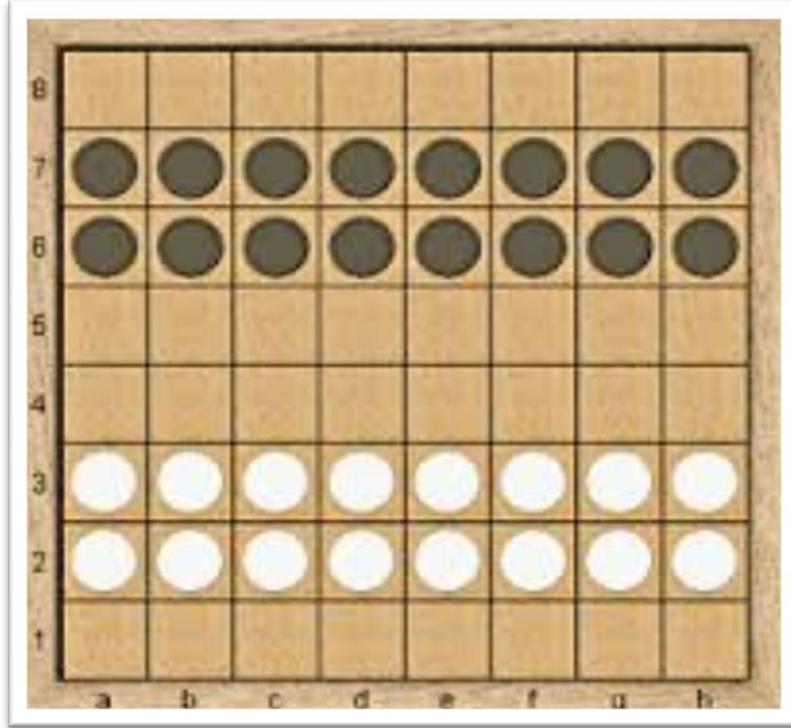
**DAMA****Desteklediği Alanlar**

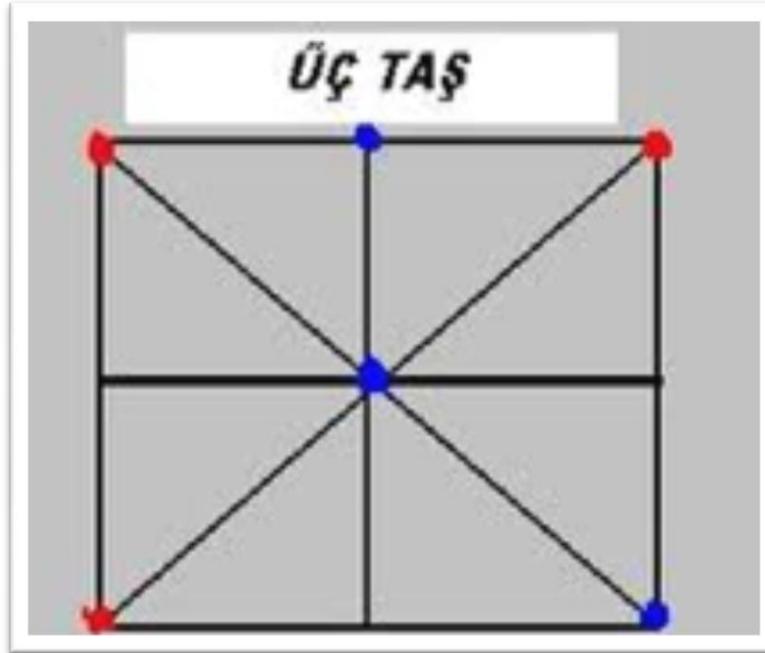
Akıl yürütme

Strateji oluşturma

Dikkat

NOT: Yaşa bağlı olarak oyun karelerini azaltıp-  
artırabilirsiniz





**BEŞ TAŞ***Desteklediği Alanlar*

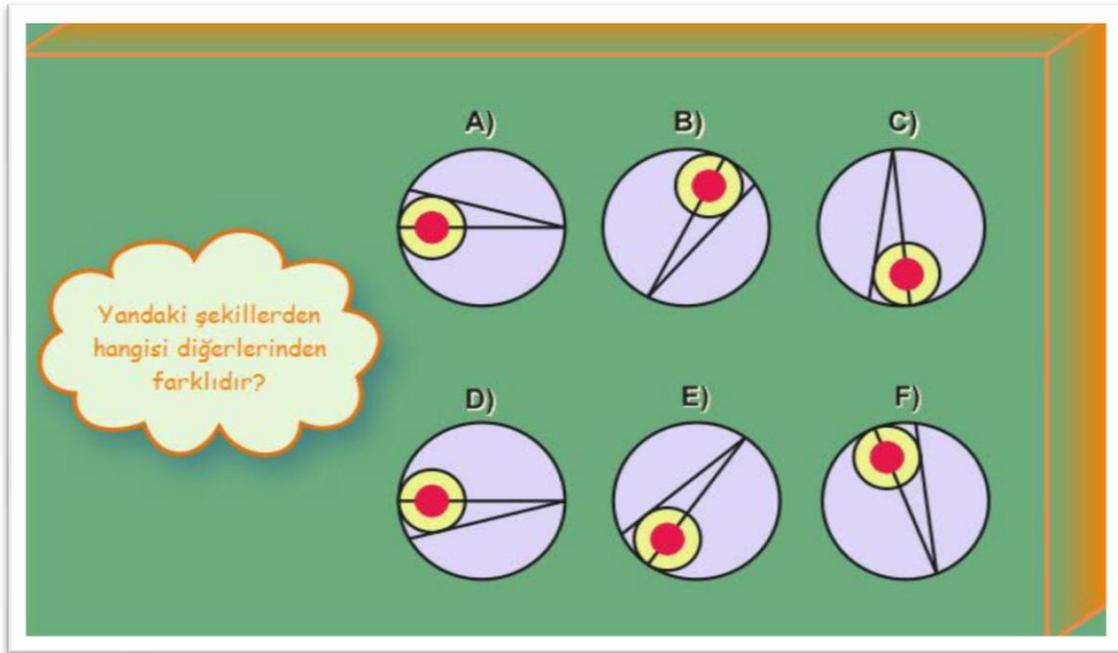
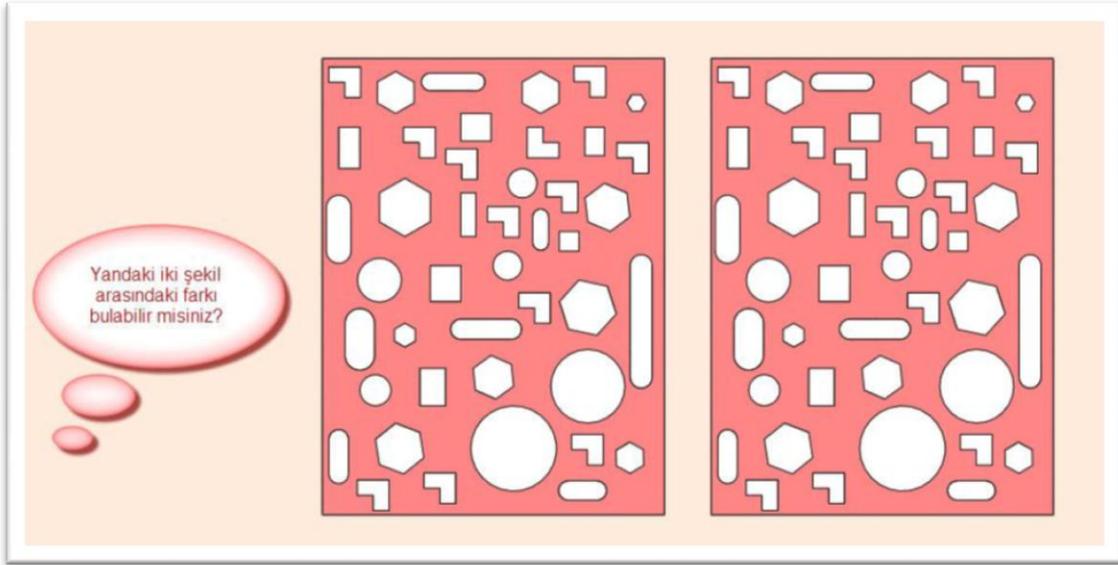
*El-göz koordinasyonu  
İnce motor becerileri  
Odaklanma - dikkat*



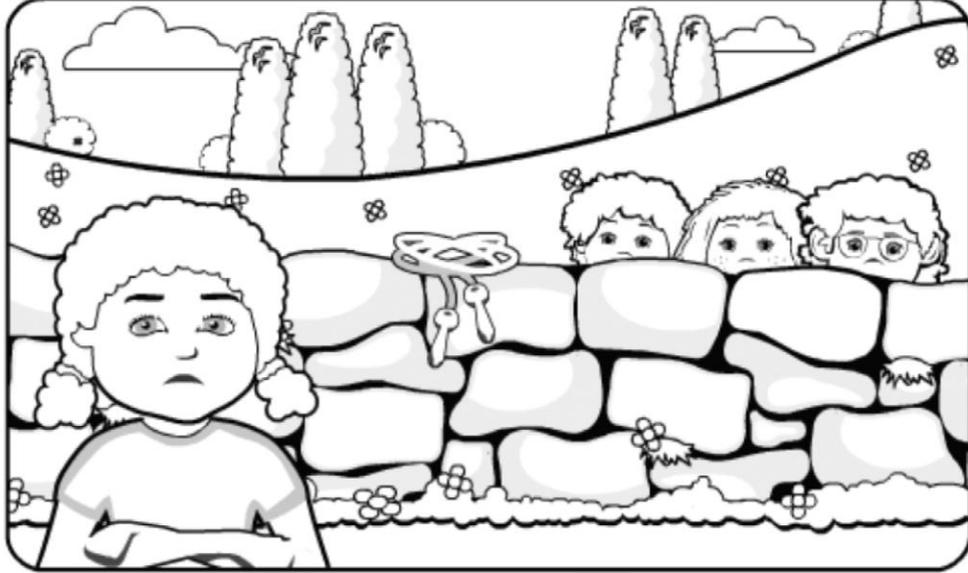
## 2.ÖRNEK GÖRSEL DİKKAT VE KONSANTRASYON ETKİNLİKLERİ

7 yaş ve üzeri

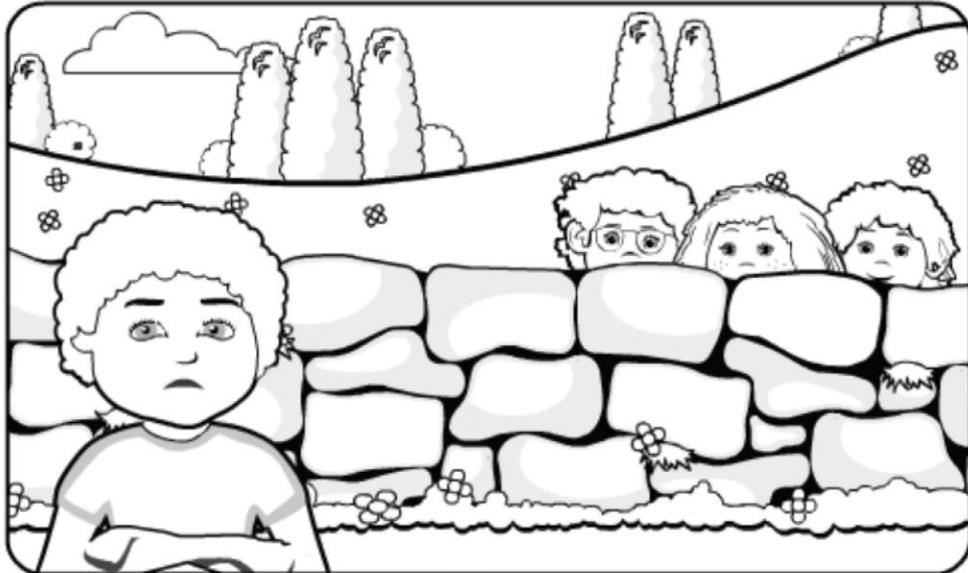
İki resim arasındaki farkı bul



5 yaş ve üzeri



Bu iki resimdeki 4 farkı bul





**3 yaş ve üzeri**

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve sana soracağım soruları cevapla.

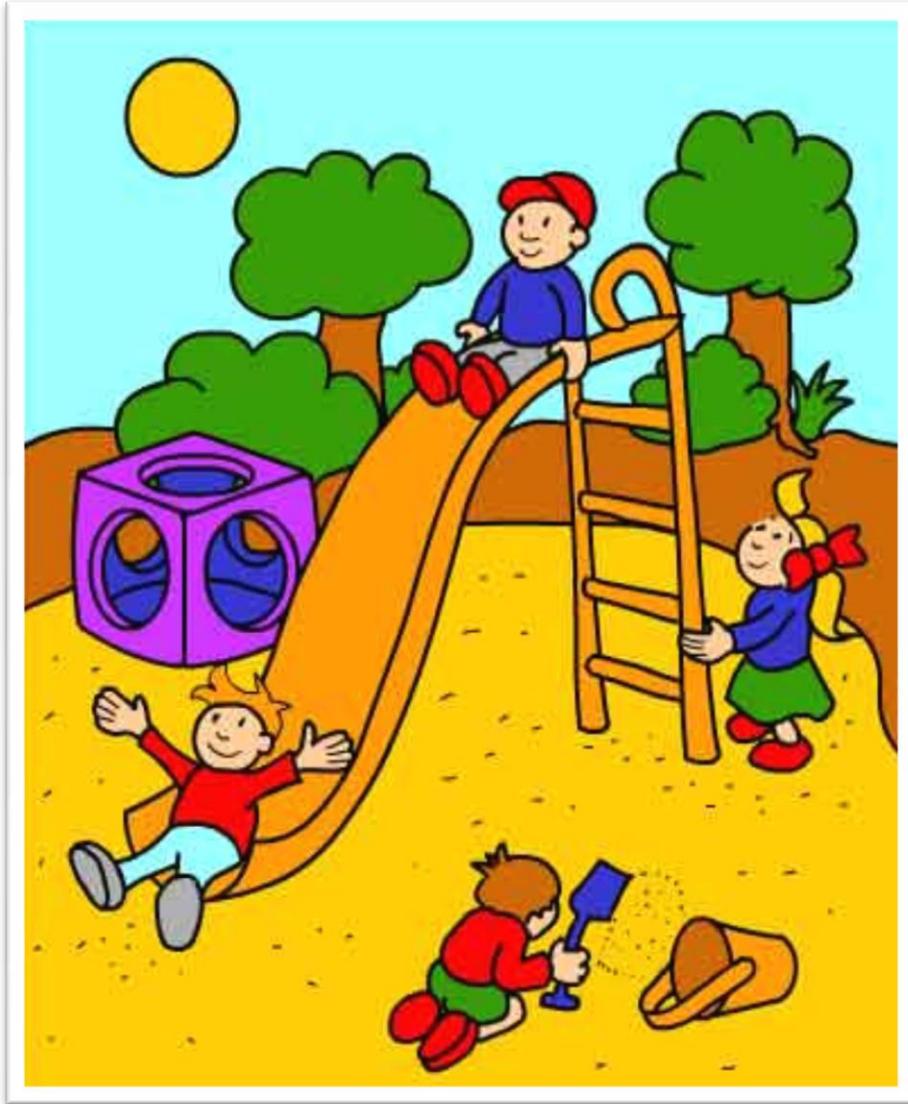
Örnek sorular; Resimdeki elma yeşil miydi? Resimde incir var mıydı? Resimde ayva var mıydı? Kaç adet çilek vardı?



**Not:** Resimlere bakacağı süreyi çocuğun yaşına göre ayarlayabilir, ilerleyen aşamalarda süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz. Bu çalışmaları gazete, dergi, kitaplardaki çeşitli fotoğraf ve resimlerle tekrarlayabilirsiniz.

3 yaş ve üzeri

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve gördüklerini anlat.



**4 yaş ve üzeri**

Resme 15 - 20 sn bak. Daha sonra resmi kapat ve bana resimde gördüklerinle ilgili olabildiğince detaylı ve zor sorular sor.



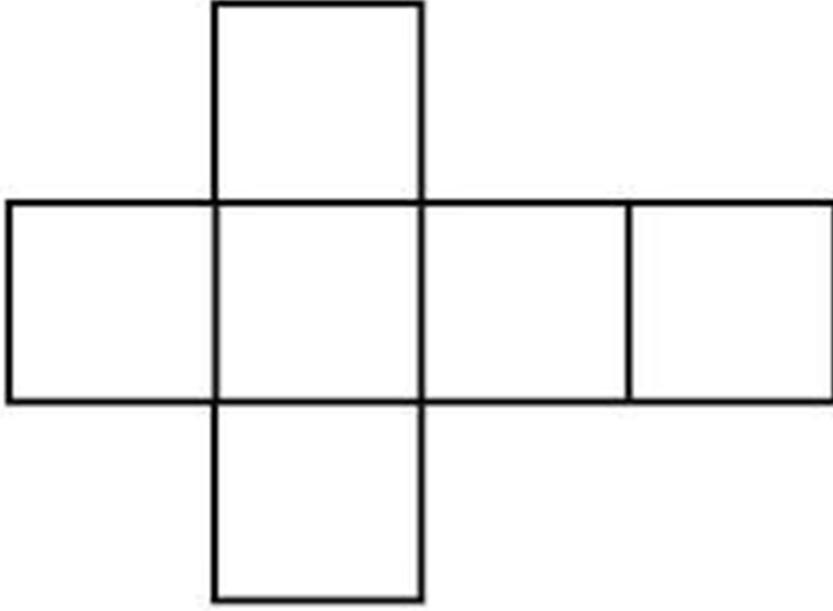
3 yaş ve üzeri

Resme çocuğunuzla birlikte 10 saniye baktıktan sonra resmi kapatın. İkiniz de sırayla resimde gördüğünüz bir özelliği söyleyin. Her doğru cevaba 1 puan verin ve oyun sonunda toplam puan elde edin.



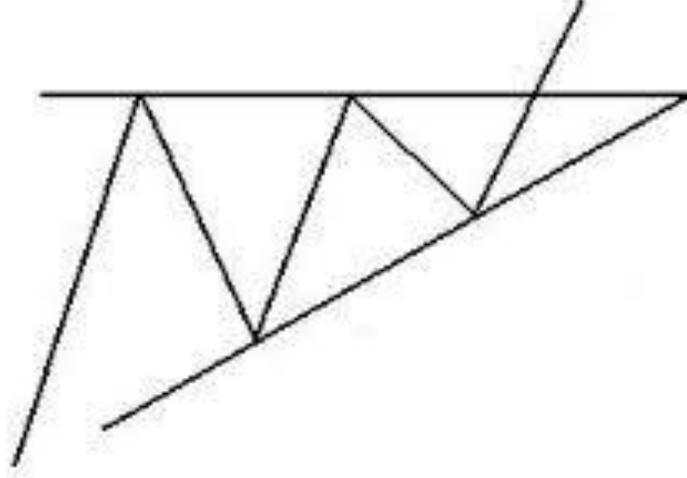
**4 yaş ve üzeri**

Gördüğün şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğa aynısını çizmeye çalış.

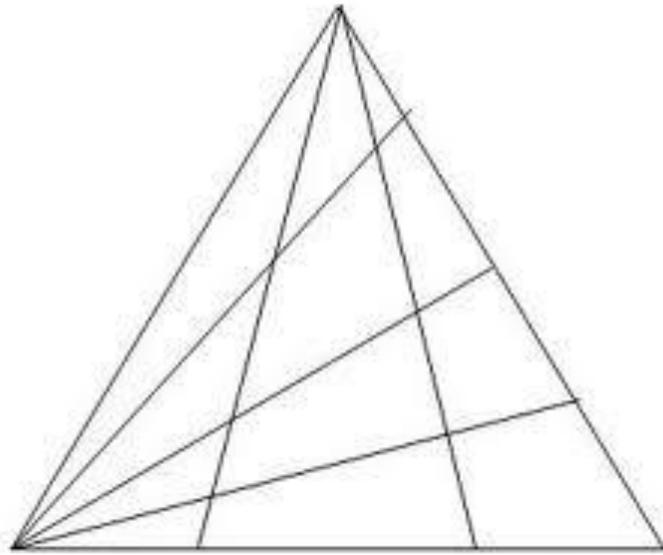


**4 yaş ve üzeri**

Gördüğün şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğa aynısını çizmeye çalış.

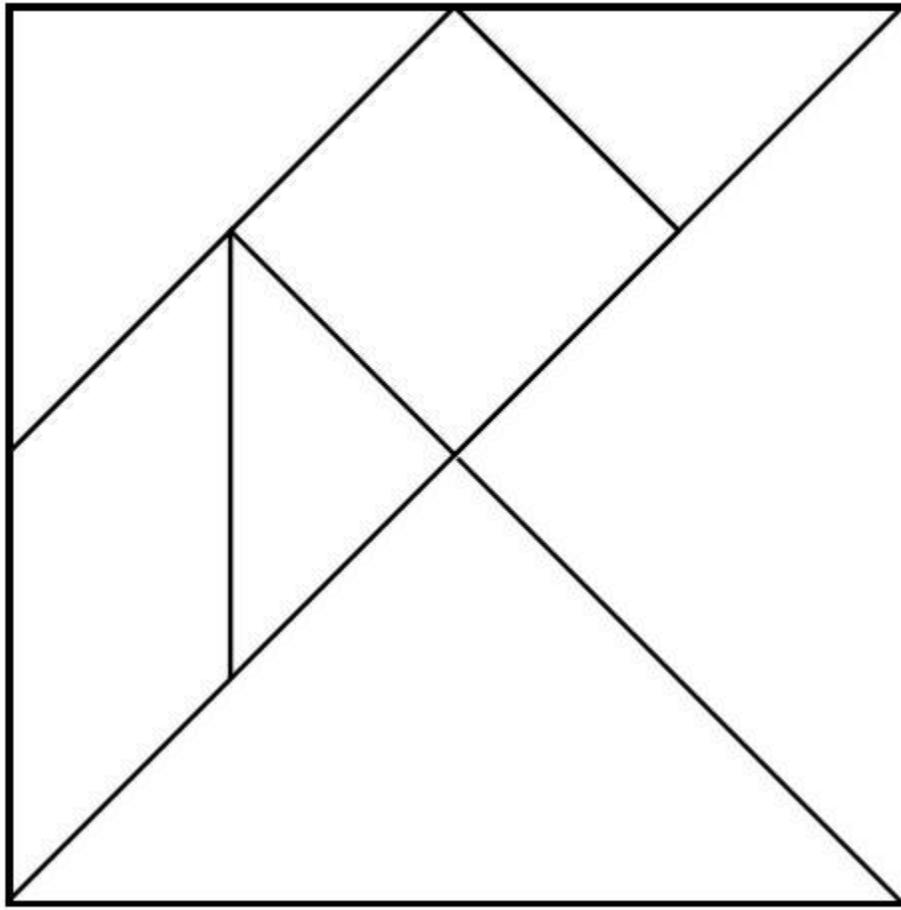
**4 yaş ve üzeri**

Gördüğün şekle 30 sn boyunca bak ve daha sonra resmi kapatıp alttaki boşluğa aynısını çizmeye çalış.



**5 yaş ve üzeri**

Aşağıdaki şekle 30 sn boyunca bak ve daha şekli kapatarak tarif et ve parmaklarınla havaya çizmeye çalış.



### 3.ÖRNEK İŞİTSEL DİKKAT VE KONSANTRASYON ETKİNLİKLERİ

Sana bazı kelimler söyleyeceğim. Ben söyledikten sonra içinden 5'e kadar say ve sonra söylediğim kelimeleri tekrar et.

**Aşama 1:** Birbiri ile bağlantılı kelimeler söyleyin.

Örnek kelimeler:

yatak - gece- kahvaltı - yastık - rüya - çarşaf - yıldız

**Aşama 2:** Birbiri ile bağlantısız kelimeler söyleyin.

Örnek kelimeler:

sincap - çorap - muz - anne - koltuk - dünya - kağıt

**Not:** Söylediğiniz kelime sayısını ve bekleme süresini aşamalı olarak artırın. Her defasında hatırladığı kelime sayısını not edin. Sizin söylemediğiniz ama onun hatırladığını zannedip söylediği kelimeler varsa bunları da not edip üzerine konuşun.



Sana okuyacağım hikâyede "rüzgâr" kelimesinin kaç defa geçtiğini içinden say ve hikâye bitince bana söyle.

### RÜZGÂR VE GÜNEŞ

Günlerden bir gün gökyüzünde kuzey rüzgârı ve güneş tartışmaya başlamışlar: 'Ben en güçlüyüm' demiş kuzey rüzgârı. 'Ben senden daha güçlüyüm' demiş güneş. Kimin daha güçlü olduğu konusunda tartışıp, dururlarken, yoldan geçen bir adam varmış, adamın sırtında bir pelerin varmış. 'Bak, yoldan geçen şu adamı görüyor musun?' demiş rüzgâr, 'Kim bu adamın sırtındaki pelerinini çıkarmasını sağlarsa, o en güçlüdür' demiş. 'Tamam' diyerek kabul etmiş güneş.

Çok geçmeden rüzgâr tüm gücüyle esmeye başlamış; öyle güçlü esiyormuş ki, hava iyice serinlemiş ve adam soğuktan korunmak için pelerinine daha da sıkı sarılmış. Uçup gitmemesi için de iyice tutmuş pelerinini, soğuktan titreyerek. Sonunda rüzgâr esmekten yorulmuş. 'Ben başaramadıysam, sen hiç başaramazsın' demiş güneşe kibirle. Güneş rüzgârın sözlerine aldırış etmeden havayı yavaş yavaş ısıtmaya başlamış. Bir süre sonra hava o kadar ısınmış ki adam şıpır şıpır terlemeye başlamış. Adam sıcaktan bunalarak hemen sırtındaki pelerinini çıkarmış. Rüzgâr da güç kullanarak ve zorla hiçbir şey yaptırılmayacağını, her şeyin tatlı tatlı, güzellikle yaptırılabilceğini anlamış.

Sana okuyacağım hikâyede "tavşan" kelimesinin kaç defa geçtiğini içinden say ve hikâye bitince bana söyle. Aynı zamanda hikâyeyi de dinlemeye çalış.

### ÜRKEK TAVŞAN

Ormanların en korkak hayvanı tavşanmış. Yaprak kımıldasa hemen saklanacak yer ararmış. Ona bu kadar korkak olmaması gerektiğini söylüyorlarmış ama bu söz de pek işe yaramıyormuş. Kendisinden çok daha küçük hayvanların ormanda korkusuzca gezdiğini gören tavşan korkaklığına daha bir üzülürmüş.

Bir gün tavşan ormanda gezintiye çıkmış. Tabii buna gezinti denirse. Korka korka, saklana saklana yüreği ağzına gelerek yürüyormuş ormanda. Tam gölün kıyısına geldiğinde wırrrakk wırrraakkk diye bağırarak suya atlayan kurbağalar görmüş. Buna çok şaşırılmış. Çünkü kurbağalarda kendisinden korktukları için suya atlıyorlarmış. Tavşan o an anlamış ki ormanda kendisinden daha korkak hayvanlarda var. O günden sonra tavşan korkusunu az da olsa yenmeyi başarmış.

**Not:** Hikâye bitince hem tavşan kelimesinin kaç kere geçtiğini hem de içerikle ilgili sorular sorun.