**DİKKAT EKSİKLİĞİ OYUNLARI**

[**Dikkat eksikliği**](http://cocukvegenc.com/icerikdetay-16/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-dehb.html)**; dikkati belli bir noktaya toplayamama, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dikkatsizce hatalar yapma gibi belirtilerle kendini gösterir. Ancak dikkat eksikliği belirtilerinin, 7 yaşından önce başlamış olması gerekir.**

[Dikkat eksikliği](http://cocukvegenc.com/icerikdetay-16/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-dehb.html) erken belirtiler vermesine rağmen daha çok okul yıllarında tespit edilir. Okul ortamı dinamiktir. Dersleri takip etmek, dinlemek, uygulamak, günlük programı takip etmek bu çocuklar için zordur. Yönergeleri takip etmek, anlamak ve uygulamakta zorluk çekerler. Bu durum sadece okulda değil,  günlük yaşantıda da sorunlar yaşanmasına sebep olur. Dikkat eksikliği sorunu yaşayan öğrencilerin ödev yapmada da zorlukları vardır. Özellikle sınavlarda kendilerinden beklenen sonuca ulaşamazlar.

[Dikkat eksikliği](http://cocukvegenc.com/icerikdetay-16/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-dehb.html), uygun yöntemler kullanılıp tedavi edilmediği takdirde çocuklar bu sorunu çözemezler ve sınırları zorlayan, söz dinlemeyen, sorumluluklarını yerine getirmeyen, davranış sorunları yaşayan çocuklar haline dönüşmeleri hiç de şaşırtıcı olmaz.[Dikkat eksikliği](http://cocukvegenc.com/icerikdetay-16/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-dehb.html)açısından alınacak profesyonel desteğin yanı sıra evde ve günlük yaşantı akışında bazı noktalara dikkat etmek bir ekip çalışması halinde bu sorunla baş etmeye çalışmak tercih edilen ideal durumdur.

**ÇOCUĞUN DİKKAT BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN EVDE NELER YAPILABİLİR?**

- Başladığı bir oyunu bitirip kaldırmadan başka bir oyuna geçmesine izin vermemek,
- Oyununa katılarak (birlikte oynayarak o oyundaki süreyi mümkün olabildiği kadar arttırmaya çalışmak,
- Bir şey yapmasını istiyorsak uzaktan söylemeyip yanına gidip söylemek,
- Odasını toplama günü-saati belirlemek, odasını nasıl organize edebileceği konusunda yol göstermek

**İlkokula başlama ile birlikte:**

- Günlük çalışma planını birlikte oluşturmak. Çalışma sürelerini 30 dk ile sınırlandırmak.
- Çalışma ortamında dikkat dağıtacak unsurlar bulundurmamak. ( Çalışma masasında oyuncak duvarda resimler gibi)
- Dersini her zamana aynı yerde ve zamanlarda çalışmasını sağlamak,
- Günlük planına uyup uymadığını takip etmek,
[**Dikkat Eksikliği**](http://cocukvegenc.com/icerikdetay-16/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-dehb.html)**nde hafızayı geliştirmeye yönelik evde oynanabilecek oyunlara örnekler:**
 **Memory:**Hazır kartlar kullanılabileceği gibi, evde de resimli kartlar hazırlanabilir.

**Malzeme:** Her resimden iki tane olan resimli kartlar. Tüm kartlar resimli yüzleri aşağı gelecek şekilde dizilir. Her oyuncu sıra ile 2 kart açma hakkına sahiptir. Açtığı kartlar birbirinin aynı ise kartları alır, değil ise yerlerini değiştirmeden, olduğu yerde tekrar kapatır. Diğer oyuncu açılan şekillerin yerini aklında tutmaya çalışır eşlerini bulabilmek için. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır.
 **Sırasıyla say:** Üzerinde çocuğun isimlerini bildiği nesneler olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük yada gözleri kapalıdır. Hazırlık tamamlanınca kart ya da nesneler çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesneleri sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı arttırılır )Sonra oyun karşıdaki  kişiye geçer. Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimeden başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler,sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. ( her seferinde kelime sayısı arttırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.
 **Yüzük saklama:**  4 kase ve bir yüzükle  oynanır. Kaseler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.

[**DİKKAT EKSİKLİĞİ**](http://cocukvegenc.com/)**BOZUKLUĞUNDA İLAÇ DIŞINDA UYGULANAN TEDAVİLER NELERDİR?**

**Hangisi fazla?:** Sebze ve meyve kartları dizilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır.

**Hangisi eksik?:** Geometrik şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1dk süreyle bakar, arkasını döner. Aradan bir tane şekil çıkartılıp saklanır. Hangi şeklin eksik olduğu bulması istenir.
 **Kelime oyunu:** Söylenen bir kelimenin bittiği sesle başlayan bir kelime söylemesi istenir çocuktan. Daha önce söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez.
 **Kelime merdiveni:**  Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler ( ağaç ) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler ( ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.

**Çocuklarda Dikkatin Geliştirilmesi**

Biz insanlar çevremizi duyu organlarımızın yardımıyla tanırız. Çevremizde olup bitenleri görerek, duyarak öğreniriz. Nesneleri elleyerek, koklayarak, tadarak birbirinden ayırırız. Çevremizde o kadar çok nesne ve olay var ki, bunların her birini algılamamız mümkün değildir. Biz çevremizdeki uyarıcılardan ancak bir kısmını algılar, bir kısmına dikkat ederiz, bazı uyarıcıların farkına bile varmayız. Zaten bütün uyarıcıları aynı anda fark etmemiz, bunların tümünü algılamamız bizden beklenemez, çünkü insanın dikkati sınırlıdır.

Dikkat, fizyolojik ve psikolojik enerjinin bir nokta üzerinde toplanmasıdır. Bir olaya, bir insana veya bir nesneye ilgi duyduğumuz oranda, ona dikkat ederiz. İlgimizin derecesine bağlı olarak, dikkatimizin şiddeti ve süresi artar. Konuya ilgi duyulduğu hallerde, dikkat süreklilik gösterir. Konuya ilgi duyulmadığı hallerde ise dikkat azalır, hatta kaybolur.

Okul çağında çocuğu olan pek çok anne, çocuğun dikkatsizliğinden, dikkat süresinin kısalığından şikâyetçidir. "Benim çocuğumun dikkati çok dağınık" veya "Çocuğum ders yaparken dikkatini bir türlü toplayamıyor" diyerek yakınan anne sayısı az değildir. Yüklü bir ders programı altında ezilen, yapılacak pek çok ödevi olan, düzenli yaşama sahip olmayan çocuk çabuk yorulur, dikkati çabuk dağılır. Hele ders çalışmaktan hoşlanmıyorsa, çalıştığı konuya ilgi duymuyorsa, çocuğun dikkat süresi giderek kısalır.

Çocuğun dikkatini uyanık tutmanın yolu, öncelikle onun ilgisini uyarmaktır. İlgi duyulan konu üzerinde dikkatin toplanması daha kolaydır. İlgi ve dikkatin uyanık olduğu durumlarda, öğrenme daha hızlı ve daha kalıcı olur. Çocuk, dikkatli olduğu oranda alıcıdır, alıcı olduğu oranda çabuk ve kolay öğrenir. Öğrenmede çok etkili bir faktör olan dikkatin, türü ve düzeyi araştırılmalıdır. Her işte, ister zihinsel bir etkinlik olsun, ister el becerisi gerektiren bir iş olsun, dikkat belirli bir şekilde ve belli bir şiddette kendini gösterir.

Bazı çocuklar çok dikkatlidirler, hiçbir ayrıntı gözlerinden kaçmaz. Dikkatlerini uzun bir süre aynı iş üzerinde toplayabilirler. Bu iş sıkıcı da olsa, tekdüze de olsa, onu bitirinceye dek, dikkatlerini konu üzerinde yoğunlaştırabilirler.

Bazı çocukların ise dikkati çok dağınıktır. Kendilerine bir hikâye anlatıldığında veya bir parça okunduğunda, anlatanı veya okuyanı bir süre izledikten sonra dalarlar, konudan uzaklaşırlar. Bu çocuklar, belli bir işi yaparken de, bir problem çözerken de dikkatlerini kolayca toparlayamazlar. Bu çocuklara bir şey öğretmek çok zordur, bu durum genellikle başarısızlıkların temel nedenlerindendir.

Odaklanmakta zorlanan çocukların dikkatlerini geliştirmek, dikkat sürelerini arttırmak için onlara bir takım alıştırmalar yaptırmak gerekir. Bu alıştırmalar oyun şeklinde yaptırılabilir: çocuktan belli bir resimdeki yanlışları bulması, iki resim arasındaki benzerlik ve farklılıkları göstermesi, anlatılan bir hikâyeyi tekrarlaması veya hikâye ile ilgili soruları cevaplandırması istenilebilir. Örneğe bakarak şekil çizdirmek, modele uygun inşalar yaptırmak, benzer resimleri gruplandırtmak, eşleştirme yaptırmak, eksikleri tamamlatmak, yanlışları buldurmak, zihinden hesap yaptırmak... akla ilk gelen alıştırmalardır. "Hangi elimde?", "Uçtu uçtu kim uçtu?", Evet-hayır oyunu" ve "Kelime oyunu", hep dikkat geliştirici oyunlardır. Bu tür oyunlara okul öncesi dönemde de, okul döneminde de yer verilmelidir. Yalnız bu oyun ve alıştırmalarla çocuğu sıkmamaya, bıktırmamaya hatta yormamaya özen gösterilmeli, bunlar çocuk için cazip hale getirilmelidir.

İlgi, hareket, ani değişiklikler, uyarının büyüklüğü, şiddeti ve sesi, dikkati uyanık tutan özelliklerdir. Buna karşılık yorgunluk, uykusuzluk, stres, gerginlik ve huzursuzluk dikkati dağıtan etkenlerdir.

Her insanın kendine özgü bir karakteri, bir kişiliği olduğu gibi, yine kendine özgü bir zihinsel yapısı, bir dikkat gücü vardır. Bireyde var olan dikkat gücünü farklı şekillerde değerlendirebiliriz: talimatı kavrama, süratli öğrenme, tekrar işinde başarılı olma, verilen bir işi kısa zamanda ve hatasız yapma... hep dikkat gerektiren işlerdir. Bireyin belli bir alanda başarılı olması, belli bir işte verimli olması, büyük ölçüde dikkatini toplama gücüne bağlıdır. Dikkat bir bakıma, bireyin başarısını ve verimini belirleyen temel zihinsel faktörlerden biridir, bu nedenle küçük yaştan itibaren, evde ve okulda çocuğun dikkatini geliştirmeye önem verilmelidir.

<https://barisingunlugu.wordpress.com/tag/dikkat-arttirici-oyunlar/>

<http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_5289.htm>

**Çocuğunuz, doğuştan bir problem olan dikkat eksikliği sorunuyla karşı karşıyaysa, okulda, arkadaşları arasında ve gelecekteki iş yaşamında bazı sıkıntılar çekebilir. Oysa, dikkat geliştirici oyunlar ve alıştırmalarla, onun bu sorunu çözmesine yardımcı olabilirsiniz.**

Geçtiğimiz ay okullar açıldı. Kimimizin çocuğu okula daha yeni adım atarken kimimizinki bir üst sınıfa geçti. Derslerin başlamasıyla anne ve babaların sorunları da arttı. Özellikle de dikkat dağınıklığı sorunu olan çocukların anne babalarının... Çünkü dikkat eksikliği, çocuğun okuldaki ve hayattaki başarısını kısıtlıyor.

Morpa Kültür Yayınları’ndan çıkan "Çocuğumun Dikkatini Nasıl Geliştirebilirim?" adlı kitabın yazarları Yard. Doç. Dr. Semai-Necla Tuzcuoğlu çifti, bu durumu şöyle açıklıyor: "Dikkat dağınıklığı olan çocukların okul yaşantısı tahmin edilenin çok ötesinde zorluklarla doludur. Bu yüzden büyük çoğunluğu sınıf tekrarına maruz kalmakta. Böyle bir çocuğa sahip olan ailelerin her şeyden önce sabırlı davranmaları gerekiyor.

**EĞLENİRKEN ÖĞRENECEK<p> </p>**Tuzcuoğlu çifti, kitaplarında çocukların dikkatini toplamaya yardımcı olacak oyun ve alıştırmalar da hazırlamış. Bunlardan bazıları şöyle:

**Farklı resmi bulma<p> </p>**Bu alıştırmadaki amaç, çocuğa farklı olan resmi buldurmaya çalışmak. Örneğin, çocuğunuza dört tane resim gösteriyorsunuz. Dört resimde de, masanın üzerinde bir vazo bulunuyor. Fakat bu resimlerden bir tanesinde, vazo diğerlerine göre büyük. Burada önemli olan, hem çocuğa farklı olan resmi buldurabilmek hem de ondan, resmin neden farklı olduğunu öğrenmek. Böyle bir oyun, ancak ilkokul seviyesindeki bir çocuk için geçerli.

**Resmi hafızaya alma<p> </p>**Bir tane resim seçin ve çocuğunuza bir dakika boyunca bu resmi gösterin. Daha sonra resmi kapatıp ona resimle ilgili sorular sormaya başlayın. Örneğin; "Kaç tane çocuk vardı?", "Ev ne renkti?" gibi... Böylece çocuğunuz resmi hatırlayabilmek için dikkatini daha fazla toplamak zorunda kalacaktır.

**Şekil hatırlama<p> </p>**Bu alıştırmada, boş bir kağıdın üzerine kare, üçgen, daire gibi basit geometrik şekiller çizin. Yine resmi hafızaya alma alıştırmasında olduğu gibi çocuğunuzun şekilleri hatırlayabilmesi için ona biraz süre tanıyın. Daha sonra şekillerin üzerini kapayın ve ondan aklında kalan şekilleri boş bir kağıda çizmesini isteyin. Eğer çocuğunuz ilkokul seviyesindeyse, bu alıştırmayı biraz daha zorlaştırabilirsiniz.

**Hikaye anlattırma<p> </p>**Çocuğunuza kısa bir hikaye okuyun. Ondan hikayeyi dikkatli dinlemesini isteyin. Hikaye bittikten sonra ona sorular sormaya başlayın. "Horoz kümesin dışına çıkıp ne yaptı?", "Hava nasıldı?" tarzı sorular, onun dikkatini toplamasına yardımcı olur.

**Eşya saklama<p> </p>**Dört yaşından itibaren çocuğunuzla birlikte bu oyunu oynayabilirsiniz. Oyun, hafızayı kuvvetlendirirken bir yandan da çocuğun ayrıntılara dikkat etmesini sağlar. Bu oyun için bir oda seçin ve çocuğunuza bu odadaki eşyalara bakması için bir dakika süre verin. Sonra çocuğunuzu odadan uzaklaştırın ve odadaki bir eşyayı saklayın. Şimdi ona odadaki hangi eşyanın eksik olduğunu sorun. Eğer çocuğunuz odadaki eşyayı bulmakta zorluk çekiyorsa, ona biraz ipucu verebilirsiniz.

**Balonla oynama<p> </p>**Üç yaşından itibaren oynanabilecek bu oyuna çocuklarınız bayılacak. Bir balon şişirin ve voleybol oynar gibi balonu birbirinize atmaya başlayın. Oyunda balonun yere düşürülmemesi gerekiyor. Böyle bir oyun, çocuğunuzun zamanlamasında da gelişme sağlar. Eğer onun dikkatini biraz daha yoğunlaştırmak istiyorsanız, ara sıra numaradan da olsa balonu yere düşürüp onu daha çok heveslendirebilirsiniz.

http://mebk12.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/27/01/747697/icerikler/dikkat-eksikligi-icin-ne-yapilmali\_321931.html