



“Dikkat”

sorunu varsa nedenini araştırın

“Çocuğumda Dikkat Eksikliği var” cümlesini son yıllarda birçok anne babadan duyar olduk. Çevresel uyarıların maksimum düzeye ulaştığı bir çağda dikkati toparlamak, hedefe yönelik sabır ve düzen gerektiren bir disiplin oluşturmak elbette kolay değil. Ancak her çocuğa da Dikkat Eksikliği var demek doğru değil. Tanısı ancak uzmanlar tarafından konulabilecek bu olgu hakkında Mimar Sinan Eğitim Kurumları Eğitim Koordinatörü Nesibe Gönül ailelere bilgiler veriyor.

Eylül ayı yazın ve güneşli günlerin bitişini temsil etse de, anne babalar için çok daha büyük bir anlamı vardır; okulların açılması.

Bazı anne babalar için okul; çocuklarının büyüdüğü, yeni bilgi ve yaşam becerileri kazandığı, arkadaşlıklar geliştirdiği, merak duygusunun öğrenme ile bütünleştiği bir beceri ve öğrenme merkezidir; bazı anne babalar için yoğun kaygı ve korkuların yaşandığı alandır.

Başladığı oyunu ya da resim yapma gibi faaliyetleri yarım bırakan, kendisine bir şey söylendiğinde duymuyormuş gibi gözükken, bilgisayar ve televizyon başında hiçbir ayrıntıyı kaçırmadan saatlerini harcarken görev ve sorumluluk verildiğinde bir türlü dikkatini toparlayamayan, dalgın, dağınık ve unutkan çocukların ebeveynleri, okulların açılışını kaygı, korku ve endişe duyguları ile karşılar.

Böyle bir çocuğun anaokuluna ya da ilkokula başladığında sorunlar yaşayacağını

tahmin etmek zor değil. Ancak çocuğunuzda ya da çevrenizdeki herhangi bir çocukta bunlara benzer gözlemlerinizi varsa biraz düşünmelisiniz. Çünkü çizdiğim bu tablo öğrenme üzerinde bozucu bir etki yaratan Dikkat Eksikliği görüntüleridir.

Dikkat Eksikliği nedir?

Günlük koşturmaca içinde hepimiz bazı alanlarda bir takım dışsal ya da bize ait nedenlerden dolayı, dikkatimizi bir noktaya odaklamada sorunlar yaşarız; ya da tam işimize odaklanmışken yine bir takım nedenlerden dolayı dikkatimiz hemen dağınık. Ancak bu durum bizlerde dikkat eksikliği yaşandığının bir göstergesi değildir. Çünkü bizler birazcık çaba ve dinlenme sonucu tekrar işimizin başına dönebiliriz.

Oysa tanımlanacak bir durum olarak Dikkat Eksikliği; kişinin yaşı, sosyal ve kültürel özellikleri göz önüne alındığında, görev ve sorumlulukları için kendisinden beklenen dikkati gösterememesidir. Kişinin dikkatini toplamakta güçlük

çekmesi, bir işe başladıktan sonra basit bir uyarı ile dikkatinin kolaylıkla dağılması, unutkan-dağınık olması, işlerini organize etmekte güçlük çekmesi, dikkat ve sabır gerektiren işlerden kaçınması ve sık sık basit hatalar yapması en sık görülen özellikleridir. Bu durum kişinin ilgi duyduğu alanlarda gösterdiği ilgi, dikkat ve başarıyı, kendi görev ve sorumluluklarıyla ilgili alanlarda göstermesini engelleyen önemli bir sorundur.

Dikkat Eksikliği'ni anlamak için bilinmesi gereken temel noktalar

◆ Dikkat Eksikliği mental çaba gerektiren görev ve sorumluluk alanlarında kendisini gösteren bir bozukluktur. Yani ders ya da yapılması gereken bir görev karşısında yaşanan dikkati toparlama ve sürdürme güçlüğü, bilgisayar, tv veya kişinin sevdiği bir şeyle ilgilenirken olmaz.

◆ Dikkat Eksikliği olan kişiler dikkatlerini toparlama ve sürdürmede sorunlar yaşarlar. Bu kişilerin dikkat merkezlerinin çalışması,



uyku öncesinde seyredilen filmlerin görüntüleri gibi kesik kesiktir. Bu nedenle dikkat eksikliği olan öğrenciler için "Vücudu sınıfta ama aklı başka yerde", "Derste sürekli dalgın, aklı başka yerde" gibi cümleleri sık sık duyarız.

◆ Dikkat Eksikliği olan kişiler çoklu sözel yönergeyi takip etmekte, birden fazla şeyi aynı anda yapmakta sorun yaşarlar. Çünkü işitsel bellek sorunları vardır ve özellikle bu sorunlar sözel çoklu yönergelerde ortaya çıkar.

◆ Bu kişiler, öğrenme problemleri yaşamakta; bu nedenle öğrenmeye karşı ilgisizlik göstermektedirler. Bu tutum nedeniyle de kendini doğrulayan kehanet misali başarısız olurlar.

◆ Dikkat Eksikliği olan kişiler plan yapmakta, organize olmakta sorun yaşarlar; düzensiz ve dağınıktırlar. Bu kişiler yapılması gereken işi parçalara ayırmada, parçaları önem sırasına koymada, hatırlayıp yapmada sorun yaşarlar. Çalışmalarını plansız, düzensiz yaparlar, eksik tamamlarlar, başarısızlık yaşarlar.

◆ Dikkat Eksikliği olan kişiler unutkanlırlar. Kıyafetlerini, okul eşyalarını, oyuncaklarını sık sık kaybederler.

Tanı nasıl konur?

Dikkat Eksikliği'ne ilişkin belirtiler okulöncesi dönemde gözlemlenebilir. Ancak bu dönemde çocuğun dikkatinin dağınık olması ya da dikkat süresinin azlığı aileler tarafından genellikle olağan karşılanır, büyüyünce nasıl olsa geçer diye düşünülür, bu durum çocukluğa mal edilir. Nasıl olsa geçer mantığını kesinlikle bir tarafa atmak ve mutlaka zaman kaybetmeden bir uzmana başvurmak gerekir.

Neler yapılabilir?

- ◆ Mutlaka uzman desteği alınmalıdır.
- ◆ Aile, uzman, okul ve öğretmen arasında güçlü ve sürekli bir iletişim ve işbirliği

kurulması gerekir.

◆ Aile, okul ve öğretmenin konu ve çocuğun durumu, yapılacak çalışmalar hakkında bilgi sahibi olması gerekir.

◆ Aile, okul ve öğretmenler tarafından çocuğun Dikkat Eksikliği nedeniyle bazı konularda diğer çocuklardan daha çok destek, sabır ve anlayışa ihtiyaç duyacağı unutulmamalıdır.

◆ Gerekirse çocuğa bireysel eğitim desteği de sunulmalıdır.

◆ Çocuk sorumluluk alma, grup içinde yer alma, birlikte hareket etme gibi becerilerini güçlendirecek ve özsaygısını arttıracak spor, sanat gibi alanlara yönlendirilmelidir.

Dikkat Eksikliği'nin belirtileri nelerdir?

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre Dikkat Eksikliği yaşayan kişiler;

- ◆ Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ve diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- ◆ Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık.
- ◆ Doğrudan kendisiyle konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- ◆ Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevleri, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevleri tamamlayamaz.
- ◆ Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
- ◆ Çoğu zaman sürekli mental çabayı gerektiren işlerden kaçır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- ◆ Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder(oyuncaklar, okul ödevleri, kalem, kitaplar, araç-gereçler...).
- ◆ Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağınık.
- ◆ Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkanlır.

Bir kişinin Dikkat Eksikliği tanısı alabilmesi için bu 9 BELİRTİDEN EN AZ 6 TANESİNİ TAŞIMASI temel belirtilerin 7 YAŞINDAN ÖNCE başlaması, en az 2 FARKLI ORTAMDA GÖRÜLMESİ (okul ve evde), en az 6 AY BOYUNCA DEVAM EDİYOR olması gerekmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki tanı koyma, uzman görüşleri ile uzun incelemeler sonucunda kesinleşmektedir.

