



DİKKAT GELİŞTİRİCİ *ETKİNLİKLER*



Dikkat, ilginin belirli bir uyarana, konuya odaklanmasıdır. Dikkatini odaklayamayan, dikkatini devam ettirmekte zorlanan kişiler yaşamlarının her aşamasında zorluk yaşamaktadırlar. Dikkat problemi yaşayan çocuk ve ergen, hem ders ve akademik konularda hem de duygusal ve davranışsal açıdan sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Dikkat eksikliği yaşayan bireylerde tedavinin yanı sıra dikkati artıran egzersizlerle de destek olunabilir. Şirnak Rehberlik Ve Araştırma Merkezi Rehberlik birimi olarak bu E-Bültenimizde sizlere dikkat geliştirme etkinliklerinden bahsedeceğiz. Faydalı olmasını temenni ederiz.

2. TANGRAM, YAPBOZ, LEGO



Görsel, uzamsal yeteneğin gelişmesini ve ince kas gelişimini sağlar. Bir nesneyi farklı amaçlar doğrultusunda kullanabilmeyi sağlayarak görsel ve uzamsal dikkat, geometrik algılama yeteneğini ve parça-bütün algısını geliştirir.

3. LABİRENT OYUNLARI



Kâğıt üzerine çizilmiş labirentin bir giriş ve birçok çıkışı vardır. Amaç girişten yolu takip ederek en az hata ile doğru çıkışı bulmaktır. Bu oyunun aşamalı olarak kolaydan zora doğru seviyeler vardır.

4. FARK BULMA

Fark bulma egzersizleri, ayrıntıları çabuk fark etmeyi ve bulmayı, dikkati dar alanlarda iyi kullanabilmeyi sağlar.



5. HİKAYE, FIKRA, MASAL VB..

Dinlediği hikâye ya da fıkrayı kendisinin anlatması istenebilir.



6. TEKERLEMELER



İşitsel dikkat çalışmak amacıyla önceden tekerlemeler belirlenir ve hazırlanır. Tekermemeyi bir kişi çocuğa okur veya söyler, çocuk da bu tekerlemeler doğru tekrar etmeye çalışır.

7. HAFIZA KARTLARI

Hafıza jimnastiği yapmak için kartlar hazırlanır. Bu kartlarda resimler vardır. Kartlardaki resimler çocuğa gösterilir. Resimlere bakıldıktan sonra kartlar kapatılır. Çocuktan bu resimleri kartlara bakmadan hafızasından tekrar etmesi istenebilir.

8. DOKUNSAL OYUNLAR

Çocuğa gözler kapalı bir şekilde el, kolu, ayağı vb. organları ile nesnelere dokunarak tanıması çalışmasıdır. Bunlar; kıyafet, meyve, sebze gibi her türlü nesne olabilir. Bu da çocukta dokunsal algıyı geliştirir.

9. ÖRNEK İŞİTSEL DİKKAT VE KONSANTRASYON ETKİNLİKLERİ

Sana bazı kelimeler 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.

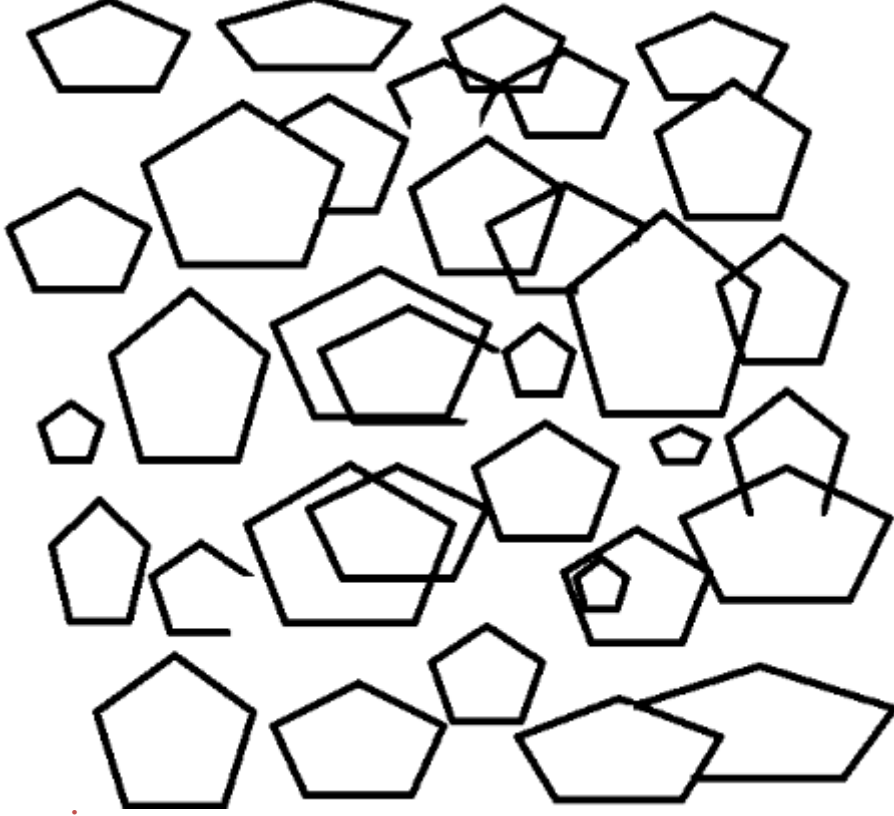
Örnek kelimeler:

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.

10. ŞEKİL TAMAMLAMA(8 YAŞ VE SONRASI)

Eksik çizilmiş beşgenleri tamamla.



11. KELİME BULMA

Her kelimenin bazı harfleri yer değiştirmiş. Yer değiştirmiş harfleri bul ve karşısına doğru kelimeyi yaz.

- çokuc
- oyancuk.....
- sama.....
- detfer.....
- sarı.....
- kelam.....
- ukol.....
- emla.....
- sapo.....
- katip.....
- talit.....
- kerdaş.....
- yişel.....
- bekeb.....

12. Şişirilmiş balonu avucunun içinde düşürmeden evin içinde dolaştırması istenebilir.
13. Anne-baba tarafından bir kâğıt üzerine birtakım geometrik ya da çocuğun seviyesine uygun basit şekiller çizilerek çocuktan bu resimlere bir süre bakması istenir. Daha sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladıklarını çizmesi istenebilir.
14. Evin bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki eşyalara dikkatlice bakması söylenir. Çocuk odadan çıkınca eşyalardan bir saklanır. Çocuk, odaya döndüğünde saklanan eşyayı bulmaya çalışır.
15. Boya kalemler, çubuklar, bardaklar, kaşıklar, çakıl taşları gibi pek çok eşya bir araya getirilir. Bu nesnelere herhangi birinden oluşan bir gruba masaya yayılır ya da hakkında konuşabilecek nesne grupları bulunur. Çocuktan bu nesnelere uzunluk, ağırlık, adet ve renklerine göre sıralaması istenebilir.
16. Yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinden yürüme çalışması için yönlendirilebilir.
17. Çocuğunuza şu talimatı veriniz: "Ben sana soru soracağım, sen de cevap vereceksin ama ben 'söyle' dediğimde cevap verebilirsin. Söyle demeden cevaplırsan oyunu kaybedersin." Bu açıklamadan sonra oyuna başlanır (Örneğin "Bugün günlerden ne?" diye sorulur. Ara verilir ve çocuğun cevap vermemesi beklenir. "Söyle" denildiğinde cevap vermesi beklenir.). Bu oyun veya bu tarz oyunlar çocuğun aceleciliğini önlemek ve dürtüsellikliğini kontrol için kullanılabilir.
18. Her Yaşa Uygun Dikkat Geliştirme Egzersizleri MentalUP'ta!



Dikkat Geliştirme Oyunu 1
Geliştirdiği Alanlar: tepki kontrolü, odaklanma ve bölünmüş dikkat



Dikkat Geliştirme Oyunu 2
Geliştirdiği Alanlar: Görsel Dikkat, Sürdürülebilir Dikkat, Odaklanma



Dikkat Geliştirme Oyunu 3
Geliştirdiği Alanlar: Görsel Dikkat, Görsel Tarama, Kıyaslama

Dikkat Artırma Teknikleri Uygularken Dikkat!

1. Dikkat toplama problemi yaşayan çocuklar dış seslerden kolaylıkla etkilenebildiği için onlara sessiz çalışma ortamları sunmaya çalışın. (En azından ev ödevlerini birer dikkat egzersizine dönüştürebilmeleri için)
2. Başarma duygusu motive edicidir. Oynadığınız oyunlarda, çözdüğünüz problemlerde veya uygulamaya çalıştığınız çeşitli dikkat geliştirme çalışmalarında zorlanma hissederseniz önceki başarılarınızı hatırlatın. Bununla birlikte sonuca ulaşmanın kazanımlarından bahsederek moral verin.
3. Dikkat geliştirme etkinliklerinin yapıldığı oda veya ortam dikkat dağıtıcı nesnelere arındırılmalıdır. Örnek: Dikkat geliştirme etkinlikleri yapılan masada konuyla alakasız oyuncakların olması veya dikkat geliştirme etkinliklerinin dağınık bir alanda yapılıyor olması. Bu durum ilk amacımız olan ilginin korunmasını engelleyecektir.