



EDREMİT MESLEKİ VE  
TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ

# Dikkat Dağınıklığı

*Veli Bilgilendirme*

*Utku Can DUMAN*



Son zamanlarda çağımızda gençlerde görülen dikkat dağınıklığına bir göz atalım. "Yaptığı işe dikkatini veremiyor, çabuk sıkılıyor, dikkati çabuk dağılıyor, verdiğim görevi tamamlayamıyor." gibi cümleler ebeveynler tarafından sık sık dile getirilmektedir.

Peki bu dikkat dağınıklığını nasıl tanımlıyoruz? Nedenleri neler? Çocuklarınıza nasıl yardımcı olabilirsiniz? Gelin hep birlikte bunu inceleyelim.

## Doğru bilinen yanlış!

Dikkat dağınıklığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu demek değildir.

### Dikkat Dağınıklığı

Herkesin başına gelebilen, ortama ve zamana göre farklılık gösteren, yapılan işe odaklanamama, dikkatini toplayamadığı için kendini iyi ifade edememe durumu olarak tanımlanır.

### Dikkat Eksikliği

Belirtileri küçük yaşta gözlenen tanımlanmış bir bozukluktur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite birlikte görülebilir. Bu duruma DEHB yani dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denir.



Bu kavramlar birbirlerine karıştırılmamalıdır!

# Dikkat Dağınıklığına Neden Olan Faktörler Nelerdir?

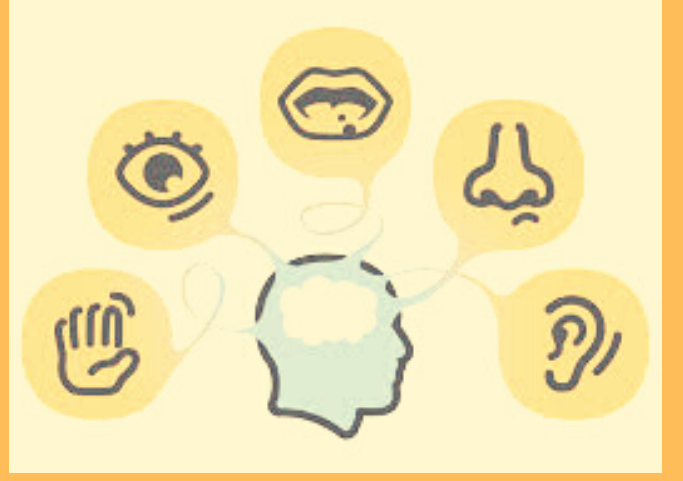


## Çevresel Faktörler:

Ortam ışığı, ses, sıcaklık, ortamdaki eşyalar vb.

## Fiziki Faktörler:

Duyu organlarındaki herhangi bir işlev bozukluğu (görememe, duymama gibi)



## Kişisel Faktörler:

Psikolojik durum, düzensiz uyku ve beslenme, teknolojik aletlerin fazla kullanımı gibi

# Dikkat Dağınıklığı Belirtileri

- Konsantre olamama, sık sık ara verme, sürekli hayallere dalma
- Önemsiz dış uyaranlara karşı aşırı hassasiyet (sokaktan geçen araba seslerine odaklanıp dikkatini verme)
- Okuma veya dinleme esnasında konsantre olamayıp tam anlayamamak, tekrar okumak veya anlamak zorunda kalmak
- Seslenildiğinde; söyleneni duymama, kulak vermeme, yapması gereken bir sorumluluğu yerine getirememe, unutma
- Sınavlarda basit hatalar yapmak, sonradan gösterildiğinde farkına varmak, uzun süreli çalışamama, zihinsel işlemlerde zorluk yaşama



# PEKİ DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK ADINA NELER YAPILABİLİR?

- Teknoloji kullanımına sınır getirmek  
Günümüz teknoloji çağı olduğundan teknolojinin avantajları olduğu kadar dezavantajları da vardır. Teknoloji kullanımının erken yaşta kullanılmaya başlanması beraberinde dikkat dağınıklığına neden olmakta hatta ekran bağımlılığı yaratmaktadır. Çocuklara her ağıladığında, yemek yemediğinde teknolojik aletleri kullanmak olumsuz durumlar oluşturacaktır.

Yaş aralıklarına göre çocukların ekran başında geçirebilecekleri maksimum süre aşağıda verilmiştir;

1. 0-3 yaş arasına izletilmemeli
  2. Okul öncesi dönem için 30 dakika
  3. İlkokul çağında 40 dakika
  4. Ortaokul kaliteli zaman açısından maksimum 2 saat
  5. Lise döneminde ise kotalı kullanım (yani haftalık hakkını ister 1 gün ister haftaya yaymak gibi)
- Sportif faaliyetlere ağırlık verme (tenis sporu dikkati arttıran sporlardan bir tanesi)
  - Düzenli uyku ve beslenme, kitap okuma, oda ve çalışma ortamı
  - Konsantrasyon arttırıcı müzikler ve melodiler dinleme
  - Denge oyunları oynayarak dikkati arttırma
  - Planlar oluşturarak sorumluluk almayı geliştirme
  - Akıl ve zeka oyunları oynama (mandala, resfebe, labirent, puzzle, resimlerde kayıp veya farklı nesne bulma)
  - Çocuğunuz bir işle meşgulken işinin bitmesini bekleme gibi..





Değerli veliler, bu içerikte dikkat dağınıklığı nedir, belirtileri nelerdir, neden olan etmenler ve yapılması gerekenlerden bahsettik. Yapılması gerekenlerin yanında siz de ekstradan çalışmalar yapabilirsiniz. Çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim dönemleri hakkında araştırma yapabilir, rehberlik ve psikolojik danışma servisinden yardım alabilirsiniz.



*Sevgilerle..*

*Hazırlayan: Utku Can DUMAN  
Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmen*

