

REHBERLİK BÜLTENİ

ŞUBAT



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA DİKKAT SÜREÇLERİ (1)

Dikkat, ilginin belli bir uyarana odaklanmasıdır.
Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için dikkat önemlidir.

Dikkat Gelişimini Olumsuz Etkileyen Durumlar

1. Azalan fiziksel aktivite: Düşük fiziksel aktivite seviyeleri, çocukların dikkatlerini sürdürmelerini zorlaştırabilir.

Günümüzde artan ekran zamanı ve azalan açık hava aktiviteleri bu durumu daha da kötüleştirebilir.

2. Aşırı uyarmı: Okul öncesi dönemde çocukları sürekli olarak uyarıcı ortamlara maruz bırakmak, dikkatlerinin dağılmasına neden olabilir. Sürekli televizyon izleme, tablet ve akıllı telefon kullanımı, aşırı oyuncak seçeneği veya çok fazla insanla kalabalık ortamlarda bulunma gibi durumlar, dikkat gelişimini olumsuz etkileyebilir.

3. Stres ve anksiyete: Aile içi veya çevresel stres, çocukların dikkatlerini odaklamalarını zorlaştırabilir. Sürekli endişe ve belirsizlik ortamları, dikkat dağınıklığına ve dikkat eksikliğine yol açabilir.

4. Uygun olmayan uyku düzeni: Yetersiz veya kesintili uyku, çocukların dikkatlerini sürdürmelerini ve odaklanmalarını zorlaştırabilir. Uyku rutinini ilk çocukluk yıllarından itibaren oluşturmak fiziksel sağlığımız için olduğu kadar, ruh sağlığı açısından da önemlidir.

5. Beslenme problemleri: Dengesiz ve sağlıksız beslenme, çocukların konsantrasyonunu ve dikkatlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Yetersiz beslenme veya aşırı şeker tüketimi gibi faktörler dikkat seviyelerini etkileyebilir.

Dikkat becerisini geliştirmek için evde ve günlük yaşantısında alınacak bazı önlemler şunlardır:

- Çocuğa uyku rutini oluşturmak, dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak,
- Başladığı bir oyunu bitirip kaldırmadan başka bir oyuna geçmesine izin vermemek,
- Oyununa katılarak oyundaki süreyi mümkün olduğunca arttırmaya çalışmak,
- Kendisinden bir şey yapmasını istiyorsak uzaktan söylemeyip yanına gidip söylemek,
- Oyuncak sayısının sınırlı olması (Gereğinden fazla oyuncak, çocuğun kararsız kalmasına ve bir oyuncuğa yeterince odaklanamamasına neden olur.)
- Teknoloji ile geçirilen vakti sınırlandırmak.