# **DİKKAT DAĞINIKLIĞI OLAN ÇOCUKLAR KENDİLERİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİRLER?**



* Dikkat dağınıklığı olan çocuklar, dikkatlerini veremedikleri zaman, bunun farkına varmaya çalışmalıdırlar.Mesela dalıp hayaller kurmaya başladıklarında. Her çocuk kendine, dur bir dakika, sen yine daldın, hayal kuruyorsun diyebilir. Toparlanmalı ve “Öğretmenimin söylediklerini dinlemeliyim” demeli.
* Dikkat dağınıklığı olan çocuklar, öğretmenlerine yakın oturmaya çalışmalıdır. Bazen öğretmenin, öğrenci dersten koptuğunda, yeniden kendini konuya verebilmesi için, küçük bir işaret vermesi gerekebilir.
* Çoğu kez, dikkat dağınıklığı olan çocukların yavaşlamaları gerekir. Kendi kendilerine bir şey yapmaya başlamadan önce durup düşünmeleri gerekir. Böylece dürtüsel olmazlar.
* Önemli bir şeye başlamadan önce kendilerine “Bunu yapmanın en iyi yolu nedir? Bunu bu şekilde yaparsam ne olur? Peki başka bir şekilde yaparsam nasıl olur?” diye sormalıdırlar. Bu şekilde planlama yapmak, aklın etkin çalışmasına yardımcı olur.
* Planlama sayesinde bu çocuklar daha doğru davranış ve daha rahat arkadaşlık kurarlar. Bir şey söylemeden önce, bir çocuk kendine sormalıdır? “Bunu ona söylersem kendini nasıl hisseder?” Ya da bir şey yapmazdan önce, “Bunu yaparsam arkadaşım beni sever mi?” gibi.
* Dikkati dağınık çocuklar, bir işi yaparken, onu nasıl yaptıklarını takip etmelidir. Böylece çalışmalarında bu kadar çok dikkatsiz yapılmış hata olmayacaktır.
* Ödevlerini yaparken, yoğunlaşmak için çok gayret göstermek zorundadırlar. Çalışmak için bir yer bulmalıdırlar. Bazı çocukların birkaç yerde çalışmaları gerekebilir. İşin bir kısmını bir odada, kalanını bir başka odada, ya da yerde, masada ya da sırada yapabilirler. Yer değiştirmek onların kafalarını toparlamalarına yardımcı olur.
* İşlerini yapmak için iyi bir zaman seçmelidirler. Pek çok ara vermelidirler. Ayağa kalkmaya ve dolaşmaya ihtiyaç duyabilirler.
* Okurken, not almaya çalışmalıdırlar. Kitap okurken, önemli buldukları kelimelerin altını çizmeleri faydalıdır. Önemli kelimeleri, küçük bir kağıda yazıp, sayfanın kenarına iliştirebilirler. Okurken kalem kullanmak, onların yoğunlaşmasına katkıda bulunur.
* Dikkat dağınıklığı sorunlarıyla ilgili, konuşabilecekleri bir yetişkin yanlarında olmalıdır. Bu kişi onlara bu konudaki gayretlerinin nasıl gittiği konusunda nasıl gittiği hakkında bilgi vermelidir.

Rehber ve Psikolojik Danışman

Damla Oğuz