

Dikkat Nedir?

Dikkat zihin gücümüzü bir konu üzerinde yoğunlaştırma becerisidir.

Dikkat Türleri

Dikkat, gündelik eylemlerimizin neredeyse tamamında kullandığımız karmaşık bir süreçtir. Bilim insanları ve araştırmacılar uzun süreli çalışmalar sonucunda dikkatin tek bir süreçten oluşmadığını, bir grup alt süreçten meydana geldiğini ortaya koymuştur. Dikkatin alt süreçlerinin en çok kabul gören modeli Sohlberg ve Mateer'in (1987, 1989) hiyerarşik modelidir. Bu modele göre dikkat şu bölümlere ayrılabilir:

- **Uyarılma:** Yorgun ya da enerjik olduğumuzdaki uyanıklık seviyemizle ilgilidir.
- **Odaklanmış Dikkat:** Dikkatimizi bir uyarıcıya odaklama kabiliyetimizle alakalıdır.
- **Sürdürülen Dikkat:** Bir uyarıcı ya da eylemle uzun süre ilgilenebilme kabiliyetidir.
- **Seçici Dikkat:** Belli bir uyarıcı ya da eylemle dikkati dağıtan başka bir uyarıcı olduğu halde ilgilenebilme kabiliyetidir.
- **Değişen Dikkat:** Dikkat odağını iki ya da daha fazla uyaran arasında değiştirebilme kabiliyetidir.
- **Bölünmüş dikkat:** Aynı anda farklı uyaran ya da eylemlerle ilgilenebilme kabiliyeti.

Dikkat Niye Dağılır?

Çocuklar büyüdükçe dikkat konsantrasyon süresi ve kalitesi gelişir. Okul öncesi dönemde 5-10 dakika ile sınırlı olan dikkat süresi ilköğretim dönemindeki çocuklarda 20 dakikaya kadar uzarken, 7. ve 8.sınıf öğrencileri için daha da artabiliyor.

Dikkat ve konsantrasyon kesintisiz olan bir süreç değildir. Hepimizin dikkati belli periyotlarda dağılır, önemli olan işimize devam etmek için dikkatimizi yeniden toplamayı başarabilmemizdir.

Dikkat bir çok etkenden etkilenebilir. Uykusuz olduğumuzda ya da uzun saatler süren çalışma saatleri sonrasında dikkati toplamak daha da zorlaşır.

Günlük hayat olayları dikkat fonksiyonlarımızı etkiler; kafamızı kurcalayan birden fazla düşünce-problem varsa gerekli olana odaklanmak bizim için zorlaşır.

Zihinsel gelişim tıpkı kas gelişimi gibi zorlama ile gerçekleşmektedir. Düşünmek, beyni zorlamak anlamına gelir. Çözüm üretmeye çalışmak veya anlamaya çalışmak da beyni zorlamak anlamına gelir.

Dolayısıyla günlük yaşantımızda sık sık beynimizi zorlamış oluruz . Yani beynimize dikkat geliştiren egzersizler yaptırabiliriz.

İLGİ ve DİKKAT

Dikkat gerektiren bir matematik problemini çözmek ya da sürükleyici aksiyon filmini pür dikkat izlemek birer dikkat çalışması olarak kabul edilebilir. Buradaki hassas nokta şu; matematik problemi **ilginizi çekmediği için dikkatiniz kolaylıkla dağılabilirken**, film izlemenin sizde **ilgi uyandırmasından dolayı** macera filmini takip etmek sizin için daha kolay olabilmektedir.

Bu yüzden dikkat toplama problemi yaşayan çocukların sevebileceği oyun ve oyuncaklarla ya da dikkat geliştirme uygulaması yardımıyla dikkat çalışmalarını yapmaları sağlanabilir.(Tangram, yapboz, lego vb).

Aynı şekilde 7 ve 8. sınıf öğrencilerimiz de dikkat sürelerinin farkına vararak ders çalışma sürelerini ve molalarını kendilerine göre düzenleyebilirler. Ders çalışma eylemini eğlenceli etkinliklerle gerçekleştirip kendileri için ilgi çekici hale getirebilirler. (notlar hazırlama, şemalaştırma, ezberleri renkli kağıtlarla duvara asma ...).

Bir işe uzun süreli dikkat verebilmek için ilgiyi korumak gerekir. Bir işe uzun süre dikkat

verildiğinde beyin zorlanmış ve geliştirici egzersizler yapmış olur.

Dikkat çalışmaları yapabilirsiniz. 10 saniye içinde bulunduğunuz odaya bakın sonra gözlerinizi kapatıp odadaki nesnelere yerlerini hatırlamaya çalışın.

Mine YALÇIN
Psikolojik Danışman