

AİLE EĞİTİM BÜLTENİ



Bilinçli Davranışların
Başlangıcı Dikkattir- 2

Dikkat Bir Orkestra Şefi
Gibidir-3

Dikkatin Gelişimi- 4

Bütün 'Dikkat'ler 'Öğrenme'nin
Üzerinde-5

Bütün Yollar Dikkat DEHB'ye
Mi Çıkar?- 7

Sorun Dikkatin Kendisi Mi
Yoksa Dikkati Dağıtanlar Mı ?-8

Dikkat Geliştirilebilir Ama
Nasıl ?-9

Düşünün...Çocuğunuz anaokuluna başladı. Bir süre geçtikten sonra öğretmeni sizi okula davet etti. Çocuğunuzun dikkat sorunları olduğundan kendisiyle konuşurken dinlemiyor gibi görüldüğünden sanat etkinlikleri yaparken çabuk sıkıldığından(...) bu yüzden çalışmalarının yarım kaldığından bahsetti.

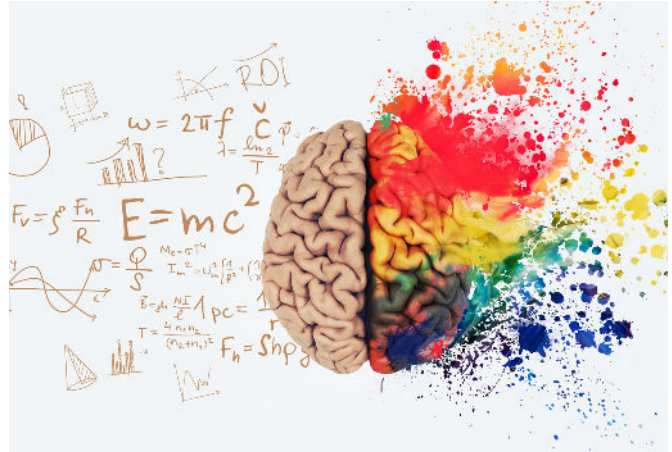
Hatırlayın...Çocuğunuz bir sınavdan çıktıktan sonra çok telaş yaptım o yüzden soruların tamamını çözemedim, soruyu hızlı okumuştum gözümünden kaçmış, aslında cevabı bulmuştum ama yanlış işaretlemişim gibi cümleler kurmuş olabilir. Çocuğunuzun hangi konuda yardıma ihtiyacı olduğunu düşündünüz? Eğer cevabınız 'dikkat' ise okumaya devam edin.

Bilinçli Davranışların Başlangıcı Dikkattir



Gelişim, doğuştan getirilen birtakım özelliklerin sosyal-kültürel çevre tarafından şekillendirilmesi sürecidir. Bir insan yaşam boyu bilişsel, dil, ahlak, sosyal-duygusal, motor ve cinsel gelişim olmak üzere altı farklı alanda gelişir. Dikkat, bilişsel gelişime bağlı olarak ortaya çıkar ve yaşla birlikte dikkat etme süresi artar.

Öğrenme, gelişimsel süreçte ortaya çıkan formal ya da informal süreçlerin bir ürünüdür. Yani bir davranış kazanma sürecidir. Yürüme, konuşma, okuma yazma vb. öğrenme ürünüdür. Öğrenmenin gerçekleşmesi için birtakım ön koşullar olmakla birlikte dikkat becerisi de bu koşullar arasında sayılabilir.



Hafıza, yaşam boyu öğrenilenlerin uzun süreli saklanması ve ihtiyaç halinde kullanılmasıdır. Yaşantılar ve eğitim yoluyla öğrenilen bilgiler hafızayı oluşturur. Anne-babalar olarak çocukluk yıllarınızı düşünün. İlkokul önlüğünüzün rengini hatırlıyor musunuz? Bu satırları okurken hafızanız harekete geçti ve önlüğün rengini hatırladınız.

Dikkat Bir Orkestra Şefi Gibidir



TDK'ye göre dikkat, “duygularla düşüncüyü bir şey üzerinde toplama, uyanıklık; ilgi, özen” gibi anlamlara gelmektedir. Bu tanımdan yola çıkarak dikkati; odaklanma, farkında olma, bilinç düzeyi, duyum ve algılarımızı bir şey üzerine yönlendirme veya öğrenme ve hafıza süreçlerinin başlangıcı olarak tanımlamak mümkündür. TDK dikkati tanımlarken ilgi ve özen anlamlarına geldiğini de belirtmiştir. Eric Fromm gerçek sevginin ya da olgunlaşmış sevginin özelliklerinden biri olarak “ilgi”yi göstermiş ve sevdiğimiz, önem verdiğimiz şeyin büyümesi ve gelişmesi için gösterilen sürekli ilgi olarak ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2015: s. 115)

Bu tanımlardan yola çıkarak dikkatin hem düşüncelerle hem de duygularla ilgili karmaşık bir yapı olduğunu ve davranışlarımıza yön verdiğini söyleyebiliriz.

Bir orkestra hayal edin. İçerisinde gitar, keman, çello, bağlama, flüt, klarinet ve piyano gibi enstrümanları çalabilen sanatçılarından oluşur. Ancak bu usta sanatçıların birlikte bir müzikal ortaya koyabilmeleri için bir orkestra şefine ihtiyaçları vardır. Çünkü orkestra şefi sanatçıları müzikal anlamda yönlendirir, ritim birliği sağlar, doğru giriş ve bitişler vererek orkestraya liderlik yapar (Akt., Vural, 2012: 291). Bu liderlik ve iş birliği sonucunda ortaya müzikal bir eser çıkar.

Dolayısıyla dikkat becerisi bir orkestra şefi gibidir (Güllü, E. 2019: s. 17). Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki uyumu sağlayarak ortaya anlamlı davranışların çıkmasını sağlar. Örneğin bir öğrencinin ders çalışırken yüksek sesle müzik dinlemesi dikkatin bölünmesine ve verimin düşmesine neden olur.



Dikkatin Gelişimi



İlk dört yaşta çocukların dikkat süreleri oldukça kısadır. Beyin gelişimine bağlı olarak ortalama 4-5 yaşlarında dikkat süresi uzamaya başlar. Bu yaşlardan sonra sürdürülebilir dikkat 15-20 dakikaya çıkabilir (Thatcher, 1994, Akt., Karaduman, 2004). Çocukların bulundukları ortamın özellikleri dikkat sürelerini farklı düzeylerde etkileyebilir. Düşük motivasyon düzeyi çocukların derse odaklanmasını güçleştirebilir. Dolayısıyla sorun dikkat değil motivasyondur. (Ruff vd., 1998, Akt. Karaduman, 2004). Okula başlayan çocukların ilk yıllarda dikkat süreleri 10 dakika, 10 yaşında 20 dakika ve 14 yaşında 30 dakikayı bulabilir (Rapp, 1982, Akt., Karaduman, 2004).

Bebek ile anne arasındaki ilişkinin niteliği çocukların bağlanma davranışlarını etkiler. Bebeğin kucağa alınması, sevilmesi, ilgi gösterilmesi ve beslenme, altını değiştirme gibi ihtiyaçlarının karşılanması duyu organlarını uyarır ve dikkatin gelişimini sağlar. Annenin kaygı ve stres düzeyinin yüksek olması bebek tarafından algılanır. Bu durum bebeklerin dikkatini olumsuz etkiler (Rapp, 1982, Akt., Karaduman, 2004). Anne karnındaki bebekler altı aydan sonra sesleri ayırt etmeye başlarlar. Bu durum seçici dikkatin başlangıcı olarak ifade edilebilir (Karmiloff ve Smith, 1995, Akt., Karaduman, 2004). Okul öncesi dönemdeki çocuklar oyuncaklarla oynama ve televizyon gibi teknolojik araçları kullanmakta daha uzun dikkat süresine sahiptir. Gelişim dönemi ve yaşa bağlı olarak çocukların dikkat süreleri farklılık gösterir (Ruff vd., 1998, Akt. Karaduman, 2004).

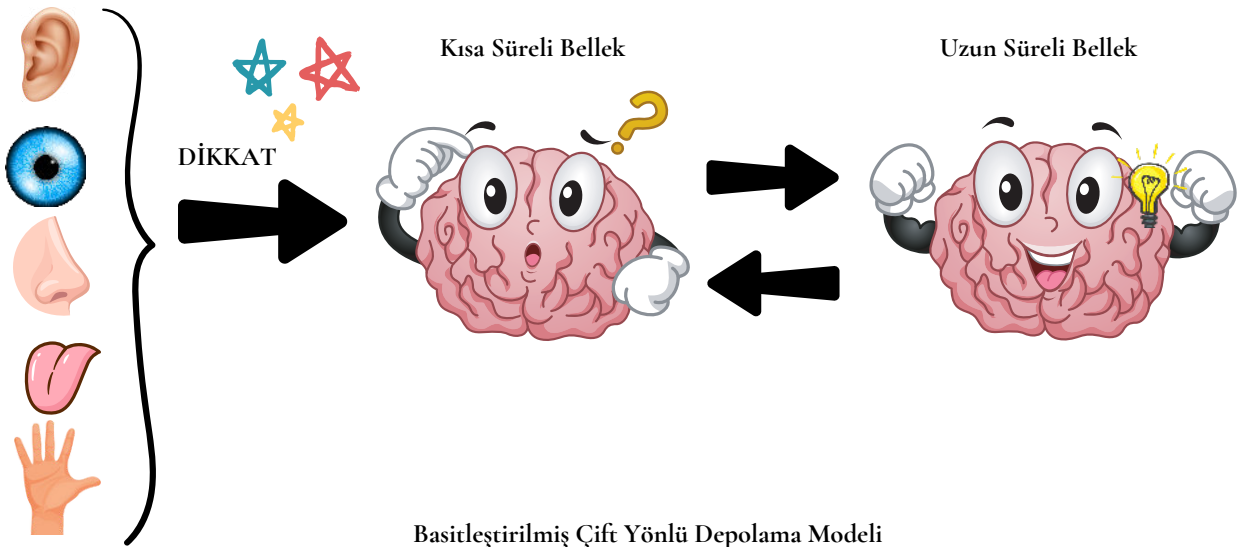


Bütün 'Dikkat'ler 'Öğrenme'nin Üzerinde

Hiç merak ettiniz mi? Beyin nasıl öğrenir? Nasıl hatırlar? Öğrenme ve hafıza/hatırlama için dikkat gerekli midir? Bu soruların cevaplarını iki öğrenme modeli üzerinden verebiliriz.

Çift yönlü depolama modeline göre günlük yaşamda duyu organlarına birçok bilgi gelir. Ancak bu bilgilerin çoğu bilince ulaşmadan yani düşünceye dönüşmeden kaybolur. Çünkü dikkatin ve düşünen hafızanın kapasitesi sınırlıdır. Bu yüzden dikkat süzgecinden geçen belirli sayıdaki bilgi bilince yani kısa süreli hafızaya ulaşır. Kısa süreli hafızanın kapasitesi sınırlıdır. Dolayısıyla zihnin farklı düşüncelerle meşgul olması öğrenmeyi olumsuz etkiler. Kısa süreli hafızada işlenen ve kullanılan bilgi daha sonra hatırlanmak üzere uzun süreli hafızaya gönderilir ve ihtiyaç olduğunda tekrar bilince ulaşır. Bu duruma bir öğrencinin **dışarıda oyun oynayan çocukların, öten kuşların ve trafikteki araçların seslerine (duyusal kayıt)** rağmen **öğretmeni dinlemeye devam etmesi (dikkat)** öğretmenin sorduğu sorunun toplama işlemi gerektiren bir soru olduğunu anlaması (kısa süreli bellek) **toplama sembolünü hatırlaması (uzun süreli bellek)** ve **soruyu çözmesi (kısa süreli bellek)** örnek olarak verilebilir.

Duyusal Kayıt



Basitleştirilmiş Çift Yönlü Depolama Modeli

Bütün 'Dikkat'ler 'Öğrenme'nin Üzerinde

Aktivasyon modeline göre hafıza bir bütündür. Kısa süreli hafıza ve uzun süreli hafıza farklı aktivasyon düzeylerini ifade eder. Dolayısıyla bilgiler zihinde aktif ve aktif olmayan bilgiler şeklinde bulundurulur. Bilincinde ya da farkında olduğumuz bilgiler aktif bilgileri, bilincinde ya da farkında olmadığımız bilgiler ise aktif olmayan bilgileri ifade eder (Akt. Ormrod, 2021: s. 179). Dikkat yön değiştirdikçe bilgiler aktif hale gelir. (Ormrod, 2021: s. 180). Bu duruma LGS ya da YKS sınavına girecek bir öğrencinin sınavdan önce bir şey bilmediğini düşünmesi sınav esnasında ise soruda kullanacağı bilgiyi hatırlaması örnek olarak verilebilir.

Öğrenme ve hafıza süreçleri çağrışıma dayalıdır. Yani zihin birbiriyle ilişkilendirilen kavramlardan oluşan ağı bir yapıdadır. Zihin haritaları ve kavram haritaları öğrenme ve hafıza için önemli yöntemlerdir. Bir öğrenci “başarı” kavramıyla okul, üniversite, lgs, yks, öğretmen, ders, not, sınav, matematik, ödev, zaman, arkadaş, kaygı, endişe, başarısızlık korkusu, aile ile çatışma, gibi kavramları ilişkilendirmiş olabilir. Dolayısıyla başarı söz konusu olduğunda o ana kadar aktif olmayan bu kavramlar dikkatin etkisiyle aktif olmaya başlayacaktır.



Bütün Yollar Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna Mı Çıkar?

İlk sayfadaki örneği hatırladınız mı? Düşünün...Çocuğunuz anasınıfına başladı. Bir süre geçtikten sonra öğretmeni sizi okula davet etti. Çocuğunuzun dikkat sorunları olduğundan kendisiyle konuşurken dinlemiyor gibi görüldüğünden sanat etkinlikleri yaparken çabuk sıkıldığından(...) bu yüzden çalışmalarının yarım kaldığından bahsetti. Muhtemelen ilk olarak acaba dikkat eksikliği mi var diye düşünerek endişeleneceksiniz. Evet, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocuklarda dikkat sorunlarının nedenlerinden biri olabilir. Ancak dikkat sorunlarına neden olan sadece dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu değildir. DEHB'yi ayrıca bir konu olarak inceleyeceğiz.

Çocuğun sağlık durumu ve özel gereksinimi, baskın duygulanımı, anne-babanın çocuk yetiştirme tutumları, aile içi iletişim ve ilişkiler, çocuktan beklentiler, teknoloji kullanımı, beslenme ve uyku düzeni, motivasyon düzeyi, ders çalışma koşulları (Güllü, E. 2019); ile doğal afetler, salgın hastalıklar, göç, anne-babanın boşanması, ölüm-yas gibi zorlayıcı yaşam olayları vb. çocuklarda dikkat sorunlarına neden olabilir.



Sorun Dikkatin Kendisi Mi Yoksa Dikkati Dağıtanlar Mı ?

2000'li yılların başlangıcıyla birlikte teknoloji alanında yaşanan gelişmeler insan hayatını kolaylaştırırken beraberinde birtakım yeni alışkanlıkları getirmiştir. Çocuklar ve gençler dijital teknolojilere kolay uyum sağlarken anne-babalar için aynısı söylemek zordur. Bu yüzden 1980 öncesi doğanlar “dijital göçmen” sonrası doğanlar ise “dijital yerliler” olarak tanımlanmıştır. (Kurşun ve Yıldırım, 2020: s. 97). Son yıllarda yapılan araştırmalar çocuk ve gençlerin teknoloji kullanım alışkanlıklarının arttığını göstermektedir. Dijital oyunlara, sosyal medya mecralarına ve dizi-film ve eğlence içeriklerine ayrılan zamanın artması çocuk ve gençlerin bu tür teknolojilerden ayrı kaldığında zihinsel meşguliyetlerinin devam etmesine neden olmuştur. Beyin farklı konular üzerine düşünmeye başladığında dikkat bölünür ve verim düşmeye başlar. Bir öğrencinin ödev yaparken yarım kalan oyununu ya da filmini düşünmesi dikkat etmeyi zayıflatır ve ödev yapma sürecinden alınacak verimi düşürür.

Teknoloji alanında yaşanan gelişmeler insanları şaşırtırken işlerin bir kısmının teknolojik araçlar tarafından yapılması ve bu tür teknolojik araçlara ayrılan zamanın artmasının beyin işlevlerini olumsuz etkileyeceğinden endişe duyuluyordu. Aynı endişeler mabta ve radyo içinde geçerliydi. Ancak sonuç beklenilen gibi olmadı. Bilim insanları 1800'li yıllardan günümüze kadar dikkati verme becerisinin zayıfladığını gösteren bir çalışmaya rastlamadı. Yani telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik araçlar dikkati verme becerisini zayıflatmadı ancak dikkatin daha kolay dağılmasına neden olmuş olabilir.



Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Dikkat Dağıtıcıları Filtrelemek: Dikkat bir işe yönlendirildiğinde söz konusu iş ile ilgili olmayan öğeler dikkat dağıtıcılar olarak nitelendirilebilirler (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Bir öğrenci ödev yaparken ya da ders çalışırken çalışma süreciyle ilgili olmayan televizyon ve telefon gibi dikkat dağıtıcı unsurlar kapalı olmalıdır.

Düşünme, Planlama ve Dürtüleri Kontrol Etme: İşlerin önem ve öncelik sırasına göre planlanması odaklanmayı artırır. Planlama beyni rahatlatan ve odaklanmayı artıran bir davranıştır. Plansızlık ise kaygı, endişe, telaş gibi duygulara ve aceleci davranmaya neden olarak verimin düşmesine, ertelemeye ya da yarım bırakmaya neden olabilir (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004).



Bir İş Yaparken Konsantre Olma: Bir işi yapmak için öncelikle o işe odaklanmak gerekir. Yani bir işi yapmaya karar vermek ya da bir hedef belirlemektir. (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Bir öğrenci açısından okulda ve sınavlarda başarılı olmak amacıyla bir konuya çalışmaya karar vermesi bu konu için gerekli zamanı belirlemesi ve çalışması konsantrasyonun bir örneğidir.

Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Kendini İzleme ve Kendini Denetleme: Bir işe başlamadan önce başladıktan sonra ve bitirdikten sonra da dikkat gereklidir. (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Örneğin bir öğrenci deneme sınavı sonuçları açıklandığında bazı yanlışları olduğunu görmesi söz konusu yanlışlarını incelemesi ve konu eksiklerini tespit etmesi dikkat gerektiren bir davranıştır.

Uyanık Olmak: Yeterli uyku uyumak ve yorgunken dinlenmek öğrenme ve dikkat etmeyi kolaylaştırır. Ancak uykusuzluk ve yorgunluk dikkati zayıflatır. (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Çalışmaya başlayamama, çalışma süresinin uzun olmasına rağmen yeterli verimi alamama, soruların yanlış çözülmesi ve işaretlenmesi gibi sonuçlar ortaya çıkar.



Duygu Durumunu Kontrol Etmek: Kaygı ve karamsarlık gibi negatif duygular dikkat etmeyi olumsuz etkiler (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Bir öğrencinin çözemediği soruların etkisiyle olumsuz düşüncelere kapılması, kaygı ve karamsarlık duyguları hissetmeye başlaması düşünen hafızanın kapasitesini düşürür ve dikkatin bölünmesine neden olur.

Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Bedeni Kontrol Etmek: Beden ve beyin uyum içerisinde çalışmalıdır. Fiziksel aktivite beden ve zihin sağlığı için oldukça önemlidir (Levine, 2001, Akt. Karaduman, 2004). Sağlıklı beslenen ve yeterli fiziksel aktivite yapan beyin için dikkat etmek ve dikkati sürdürmek daha kolay olur. Bu yüzden çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite sağlayan oyunlar oynaması gelişimleri için önem taşır.

Anne-Baba Tutumları ve Aile İçi İletişim:

Anne-babanın çocuklarına karşı davranışları ve aile içi yaşantılar çocukların beyin yapılarını etkiler. Otoriter veya aşırı korumacı aile ortamında yetişen çocukların öz güvenleri zayıf, kaygı, korku ve stres düzeyleri daha yüksektir. Bu yüzden yetkin anne-baba tutumları çocukların öğrenme ve dikkat etme davranışlarını olumlu etkiler.



Teknoloji Kullanımı: Çocuk ve gençlerin dijital teknolojileri kontrolsüz, sınırsız ve amaçsız kullanmaları dikkat sorunlarına neden olmaktadır. Dijital oyunlar, sosyal medya mecraları, dizi-film ve eğlence içerikleri çocuk ve gençlere haz verir. Ancak sorumluluklar dijital teknolojiler kadar eğlenceli değildir. Aksine sıkıcı ve çaba gerektiricidir.

Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Motivasyon Düzeyi: Motivasyon bir işi yapmayı sağlayan itici güç ya da istek olarak tanımlanabilir. İç ve dış motivasyonun bir arada olması öğrenme ve dikkat açısından güdüleyici etki oluşturur. Öğrencilerin akademik hayatlarına ilişkin hedeflerinin olması ders çalışmaya ilişkin konsantrasyonu artırır.

Verimli Ders Çalışma Yöntemleri: Çok çalışmak mı verimli çalışmak mı? Bu sorunun cevabı çocuk ve gençlerin ders çalışma konsantrasyonlarını etkiler. Telefon, tablet, bilgisayar, sohbet, gürültü gibi görülebilen veya işitilebilen dikkat dağıtıcı öğeler dikkatin sürekliliğini olumsuz etkiler, dikkati böler ve verimi azaltır.



Zorlayıcı Yaşam Olayları: Doğal afetler ile salgın hastalıklar, göç, ölüm-yas ve anne-babanın boşanması gibi zorlayıcı yaşam olayları çocuk ve gençlerin dikkat etme becerisini zayıflatabilir. Olumsuz düşüncelere kaygı, korku, belirsizlik, karamsarlık gibi duygular ile stres tepkileri eşlik eder. Bu yüzden ihtiyaç halinde uzmana başvurulmalıdır.

Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Kitap Okuma: Kitap okumak beyin işlevlerini geliştirir. Dolayısıyla kitap okuyan bir kişinin düşünceleri güçlenir, analiz, değerlendirme ve muhakeme yeteneği artar, okuma-anlama düzeyi artar, yazılı ve sözlü anlatım becerileri gelişir. Ayrıca kitap okuyan bir kişi okuma süresi boyunca kitaba ve anlatılanlara odaklanır.

Kutu Oyunları: Bu tür oyunlar seçici dikkati bir noktaya yöneltir. Çocuk ve gençler bu tür oyunları eğlenceli buldukları için dikkatin sürekliliğini sağlar. Bu yüzden yapboz, lego, hafıza kartları, labirent gibi kutu oyunları kullanılabilir.



Akıl ve Zeka Oyunları: Bu tür oyunlar çocuk ve gençlerin düşünce yapılarını güçlendirir. Dikkat analiz, muhakeme, yordama, tahmin etme gibi zihinsel yetenekleri geliştirir. Satranç, mangala, tangram, qubitz, dama gibi kutu oyunları kullanılabilir.

Dikkat Geliştirilebilir Ama Nasıl ?



Setler: İşitsel ve görsel dikkati geliştirmeye yönelik dikkat geliştirme setleri ya da kağıt-kalem egzersizleri kullanılabilir. Ancak setler tek başına bir kurtarıcı olarak düşünülmemelidir. Bu tür setler burada bahsedilen diğer çalışmalar ile birlikte kullanıldığında anlamlı olur.

Hikaye ve Fıkra ve Tekerlemeler: Baştan bir hikaye oluşturmak, bir hikayenin sonunu tamamlamak, bir hikayedeki eksik bölümleri tamamlamak, hikayeye ilişkin soruları yanıtlamak, fıkra anlatmak, tekerleme söylemek gibi yöntemler dikkatin belirli bir iş üzerinde kalmasını sağlar ve odaklanmayı artırır.



KAYNAKÇA

1. Güllü, E. (2019). *Çocuklarda dikkat geliştirme: Dikkat ve hafıza geliştirici pratik egzersizler*. Hayat Yayınları
2. Karaduman, D. (2004). Dikkat toplama eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi (Tez No: 205199) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Tez Merkezi.
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=eL-GN_WfOdbBe3Gdoyg3bg&no=crf-02Seu5QKsa1tE9iJqA
3. Kuşun, E., Yıldırım, Ö. (2020). İnternet becerileri ve türleri. İçinde Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç & M. Küçükali (Eds.), *Dijital okuryazarlık: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler* (1. baskı, ss. 97-123). Nobel Akademik Yayıncılık
4. Ormrod, J. E. (2021). *Öğrenme psikolojisi* (6. baskı). (Çev. Ed. M. Baloğlu). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 1990)
5. Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Dikkat*. İçinde *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi: Ocak, 5, 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
6. Vural, T. (2012). Lider olarak orkestra şefi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(3), 287-306.
7. Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E.E. (2015). *Kişilik kuramları* (10.baskı). Pegem Akademi