



DİKKAT KONTROLLERİ SİSTEMLERİ

Pek çok çocuk dikkat kontrolleriyle ilgili sorunlar yaşamasına rağmen, her bir çocuk bu konuda zayıf ve güçlü yanlarının oluşturduğu birbirinden farklı değişik modellere sahip olabilir. Dikkat sorunları olanlara yardım edebilmek için çocuklar arasında farklılaşan bu dikkat seviyelerini kontrol etmeli ve her birinin nasıl iyi işleyebileceğine karar vermeliyiz. Dikkat kontrolleri üç farklı sisteme ayrılarak incelenebilir.

Zihinsel Enerji Kontrolleri

Zihinsel enerji kontrolleri, beyindeki enerji akışını ayarlamaktadır. Beyninizin o an kullandığınız kısmının, işini yapabilmesi için gerekli olan enerjiyi alabilmesini sağlar. Zihinsel enerji kontrolleri gerektiği gibi çalışmayan öğrenciler, konsantre olmaya çalıştıklarında zihinsel olarak yorulmaya başlarlar. Bu tip öğrenciler, büyük sorunlarla yüz yüze gelebilirler. Adeta, yetersiz olan zihinsel enerjiyi fiziksel enerjiyle karşılamaya çalışırlar. İlginç bir şekilde, beyindeki enerji akışını sağlamakta zorlanan çocuklar genellikle zihinsel çaba sarf etmekte zorluk çekiyorlar. Okulda yapılması gereken işler özellikle de keyifle yapmadıkları ya da anında ödül alınamayanlar (mesela ev ödevleri) onlar için fazlasıyla zorlayıcı görünebilir. Ayrıca bu öğrencilerin gece uyuma konusunda güçlükleri de olabilir. Onlar, uyku- canlanma dengesizliği yaşarlar; yani, geceleyin gerektiği gibi uyuyamaz, gündüzleri de gerektiği gibi uyanık olamazlar.

Ancak şunu da unutmamalıyız ki, zihinsel enerjiyle ilgili sorun yaşayan çocuklar bu tür problemlere her zaman sahip olmayabilirler. Oldukça iyi konsantre olabildikleri ve verimli çalışabildikleri zamanlar olabilir, ancak bir süre sonra gerileme başlar. Performansın sürekli olmayışı, zihinsel enerji kontrolü yetersizliğinin yaygın özelliklerinden biridir.

İşleme Kontrolleri

İkinci dikkat sisteminin adı işlem kontrolleri olarak bilinir. Kişi bu kontroller sistemi aracılığıyla gelen bilgiyle ilgili ayarlamaları yapar. İşleme kontrolleri neyin önemli olduğuna, neyin bilince girmesine izin verilmesi gerektiğine ve dikkatimizi nasıl derin bir şekilde yoğunlaştırabileceğimize karar verir. Ayrıca yeni bilginin daha önceden bildiklerimizle nasıl bağlantıya geçeceğini örneğin beynimizde bir anda ziller çalar ve buna ne kadar süreyle yoğunlaşacağımızı belirler. Sonuçta işleme kontrolleri, içeri alma sürecini ve daha ilgi çekici olan bilgileri (mesela çok eğlenceli olmasa bile, özellikle ihtiyaç duyduğumuz malzemeyi) kullanmayı sağlar.

İşleme kontrolleriyle ilgili sorunları olan çocukların dikkatleri çok çabuk dağılılabılır. Okudukları ya da dinledikleri şeylerde neyin önemli olduğunu anlamada sorun yaşayabilirler. Çoğu zaman gelen yeni bilgi, mevcut bilgiyle bağlantıya geçemeyebilir ve ziller çalmaya başlamaz. Aksine, iş görmeyen işleme süreci gündüz düşleri gibi sonuçlara sebep olan çok fazla çağrışıma da yol açabilir.

Çocukların işleme kontrolleriyle ilgili süreçlerini gözlediğimizde onların bazı konularda yeteri kadar uzun süre konsantre olamazken, bazı alanlarda epeyce zaman harcayabildiklerini görüyoruz. Ayrıca, tatminsiz olduklarını, sürekli uyarılmaya ve eğlenceye ihtiyaçları olduğunu da görebiliyoruz. Hemen tatmin sağlamayan faaliyetlere yoğunlaşamayabilirler.

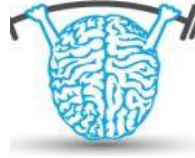
Üretim Kontrolleri

Dikkatin üretim süreci çıktı verme ile ilgilidir. Planlama yapma, organize etme, izleme ve ayrıca, yaptığınız ya da yapacağınız şeyin sonuçlarıyla ilgili öngörülerde bulunmanıza yardım ederler. Bu kontroller, nasıl davranılması ya da belirli bir durum karşısında nasıl tavır alınması gerektiği konusunda daha önceki deneyimlerin kullanılmasına yardım eder. Böyle bir aktiviteye katıldığınızda nasıl bitirdiğinizi ve başardığınızı görmene yardımcı olur.




Üretim kontrolüyle ilgili problemi olan çocuklar, belirli bir işi gereğinden hızlı, onunla ilgili düşünmeden, plan yapmadan ve sonuçlarla ilgili öngörülerde bulunmadan davranırlar. Kendi eylemlerini izleme konusunda başarısız davranıp önceki deneyimlerini kullanmayı ihmal edebilirler (mesela, Geçen hafta bu yüzden ceza almıştım, dolayısıyla bunu yapmasam daha iyi olacak demeyebilirler).


Dikkat kontrol sistemlerinin bir ya da birkaçıyla sorunu olan çocuklar dikkatle değerlendirilmelidir. Böyle bir değerlendirme dikkat probleminin spesifik doğasını belirlemede ve yapılması gereken en uygun müdahalenin tespitinde yardımcı olur. Dikkat problemleri olan çocukların, sıkça başka nörogelişimsel işlev bozukluğu sorunları da olabilir. Bu durumda hafızayla, dille ya da sosyal becerilerle ilgili zorluklar okul performanslarını düşürebilir.

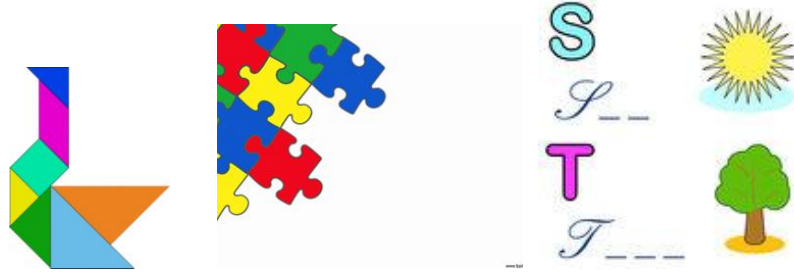
Eğitmciler, ebeveynler ya da klinisyenler, karmaşık durumlarla başarılı bir şekilde baş etmeyi sağlayacak değişik müdahale şekilleri önerebilmeliler: öneri, teknikler, sınıfta ya da evde özel uyarlamalar, belirli öğrenme ya da davranış problemi alanında öğrencinin çalışmasına yardım edecek strateji ve faaliyetler vs. Beynin nasıl çalıştığı- bağlantı kurduğu konusunda öğrenciyi aydınlatarak ve bazı şeylerin neden diğerlerinden daha uğraştırıcı olduğunu anlamasına yardım ederek onu yanlış inanışlardan kurtarmalıyız. Her bir bireyin öğrenme profilinin ayrıntılarını dikkate alarak, hem güçlü hem de zayıf yönlerini hesaba katarak kişisel bir müdahale planı hazırlamalıyız.




DİKKAT ÇALIŞMALARI

-  Akşamları evinizde TV etrafında toplanma yerine bir masa etrafında toplanıp son harf oyunu oynayabilirsiniz. Böylelikle çocuğunuzun kelime haznesini geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bu tip çalışmaları yapmak için aile içindeki bütün bireylerin aynı anda evde olması şart değil. Sadece annenin veya babanın evde olması ve çocuğuna zaman ayırmasıyla da yapılabilir. Mesela belli bir süre içinde karmaşık harfler içinden istenen kelimeleri bulma gibi.
-  Çocukları bilgisayarda öylesine oyunlar oynaması için bırakma yerine ona eğitici ve öğretici oyunlar bulup bunlarla oynamasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, internetten indirebileceğiniz oyunlardan "bu sesi tanı", "bu ilin haritadaki yerini bul" veya "kelimeyi tamamla" gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.
-  Dikkatini artırması için "bak oğlum/kızım" gibi başlayan cümlelerle nasihat etmek yerine onu anlamaya çalışabilir, eksikliğini ona da fark ettirebilirsiniz.

 Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.



 Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım, isim-şehir oyunu gibi...



Dikkat artırıcı çalışmalarını yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntısı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

NOT:

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden çocuğum böyle demek yerine "çocuğum için ne yapabilirim"i düşünmek daha doğru olur.



- Dikkati çok çabuk dağılır. Düşünmeden konuşur.
- Yalan söyler, gerçek olmayan öyküler anlatır.

- Başka çocukların yap-
dığı olumsuz
davranışları yapar.
- Okulda mutsuz bir
çocuktur.

- Kurallara, kısıtlama-
lara uymaz. Kavgacıdır.
Somurkacı, küskündür.
- Arkadaşlarına karşı
acımasızdır.

- Çabuk öfkelenir.
Çabuk ağlar. Huy
değişiklikleri çabuk ve
siddetlidir.
- İnatçıdır, "Hep benim
dediğim olsun" ister.

- Başka çocuklar
tarafından itilip kakılır,
alay konusu olur.
- Calma huyu vardır.

- Nedensiz vurma, itme,
celme tekme gibi topki-
sel davranışları vardır.
- Yeriinde duramaz,
sürekli kaçıp kipiştir.

- Düş kurar, dalar,
hayalidir. Duyguları
kolayca zedelenir.
- Huzursuz, sürekli
ayaktadır.

- Başladığı işi bitirmez. Ev
ödevini yapmaz.
- Çok hareketli, tehlikeli
davranışları vardır.

- Tırnak yeme, parmak
emme gibi davranışları
vardır.
- Arkadaşlık kurma, sür-
dümede sorunları vardır.