Çocukların Dikkat Ve Odaklanma Becerisini Arttırmanın 6 Etkili Yolu 

“Yatağını toplaması için onu odada bırakıyorum, yarım saat sonra döndüğümde onu çarşaflarla birlikte yerde elinde video oyunuyla buluyorum.
Okuduğu yeri kaybediyor; ama dijital oyun oynarken nefes almadan bölümü bitiriveriyor.
Matematik defterini sürekli kaybediyor; ama resim defterini şıp diye buluyor.
Müzik notalarını bir türlü doğru okuyamıyor; ama kendi başına yaratıcı hikayeler yazıyor.
Sözde ders çalışıyor, bizim salonda konuştuklarımızın hepsini dinlemiş̧. Bir kulağı hep içeride...”
Bu cümlelerin birini ya da birkaçını kurduysanız “gelin biraz konuşalım” derim.

Seçici dikkat, yapmayı tercih ettiğimiz aktiviteden ziyade elimizdeki göreve odaklanmamızı gerektirir.
Çocukların eğlendikleri aktivitelere uzun süre odaklanıp ev ödevlerinden kaçınmaya çalışmaları seçici dikkatle ilgilidir. Çocuklar, beyinleri için daha fazla uyarım sağladıkları için zevk aldıkları etkinliklere daha kolay odaklanabilirler. Biz yetişkinler için bile bazı durumlar böyledir. Örneğin, bilgisayar oyunları, beyinleri tüm uyarım ihtiyaçlarını karşıladığından, çocuklar için çekici olan unsurlar olan işitsel ve görsel uyarımı arttırır. Bu nedenle bilgisayar oyununun içinde saatlerce kalabilirler. Tek bir şeyle o kadar meşgul olurlar ki, başka hiçbir şey dikkatlerini çekemez.
Bu gibi durumlarda kendinizi şunu söylerken bulabilirsiniz: "Şuna bak, nasıl da dalmış̧ bilgisayar oyununa. Evi alıp götürseler ruhu duymayacak.”
…
Seçici dikkat ÖNEMLİDİR. Çünkü beynin görevleriyle en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için bir filtre görevi görür. Ve çoğumuz, ilkokulda seçici dikkat içeren öğrenme stratejilerinde ustalaşırız. Eksikliği de fazlası da zararlıdır. O halde çocuklarımızın seçici dikkatlerini doğru kullanmaları için neler yapabiliriz:

Olağandışı uyaranlar veya yoğun uyaranlar seçici dikkatimizi çeker. Not alırken önemli noktaları farklı bir yazı stiliyle ya da farklı renk kalemle yazmak o notu yeniden okuduğumuz andaki seçici dikkatimizi arttırır.

1. Alakasız, küçük uyaranlar dikkati daha büyük bir olaydan uzaklaştırabilir. Ses çıkaran bir saat, ayağı kırık bir sandalye, ya da gürültücü bir bulaşık makinası, yan odadaki açık televizyon …dikkatimizi kolayca dağıtabilir. Bu uyaranları uzaklaştırın.
2. Herhangi bir kitap alın ve bir paragraf belirleyerek içerisindeki kelimeleri sayın. Ardından, doğru saydığınızdan emin olmak için onları tekrar sayın. Birkaç kez sonra bunu iki paragrafla yapın. Bu kolaylaştığında, bütün bir sayfanın sözcüklerini sayın. Parmağınızla her kelimeyi işaret etmeden sadece gözlerinizle saymayı deneyin. Bu egzersiz, zihninizi sadece kelimelere yoğunlaştıracaktır.
3. Kısa molalar vererek dikkat dağıtıcı unsurların odaklanmamızı engellemesinin önüne geçebiliriz.
4. Aklınızdan 100’den geriye doğru sayın. Bu egzersiz beyninizin belirli olarak tek bir şey düşünmesine yardımcı olacaktır. Yeterince basitleştiğinde geriye ikişer ya da üçer sayın.
5. İzlediğiniz film ya da okuduğunuz kitapla ilgili sorular sorun? Detayları hatırlamaya çalışın.

Seçici dikkat gibi, tüm diğer dikkat türleri de geliştirilebilir bir beceridir.

SEMRA AYDIN