

Çocuklarda  
**Dikkat**  
**Geliştirme**

Psikolojik Danışman  
**Erdiñç Güllü**



## **Erdirinç Güllü**

*Kırıkkale’de doğan yazar; ilk, orta ve lise öğrenimini yine Kırıkkale’de tamamladı. Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitirdi. Özel eğitim kurumlarında çalışmakta ve başta anne babalar olmak üzere birçok kişiye psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir.*

*İlk yazarlık deneyimini ilkokul yıllarında yaşayan yazarımız, o zamanlardan beridir yazmayı çok sevmekte ve her fırsatta duygu ve düşüncelerini kâğıda dökmektedir. Erdirinç GÜLLÜ, ilk ciddi yazarlık girişimine üniversite yıllarında başlamış ve “Televizyon ve Çocuk” konulu bir çalışma yapmıştır. Daha sonraları “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, “Çocuklarda Ahlâk Gelişimi”, “Psikoterapi – Gerçek Hayatlar”, “Çocuklara Sorumluluk Kazandırma”, “Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları”, “Dikkat Eksikliği ve Dikkat Geliştirme Yolları” konularında önemli çalışmalar yapmıştır. Erdirinç GÜLLÜ, üstün zekâlı çocuklar ve aileleriyle, sınav kaygısı yaşayan öğrenciler ve aileleriyle, zihinsel engelli çocuklarla ve aileleriyle de çalışmalar yapmıştır. Yıllardır anne babalara, eğitimcilere, işadamlarına, çocuk ve gençlere yönelik değişik konularda seminer, anne baba okulu eğitimleri ve konferanslar vermektedir. Kendisine ait psikolojik danışmanlık merkezinde başta dikkat eksikliği olan çocuklar ve sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olmak üzere çocuk ve ergen psikolojisi ile ilgili danışmanlık hizmetleri vermektedir.*

*Satranç ve fotoğrafçılık hobileri olan yazarımız, evli ve iki çocuk babasıdır.*

*Yazarla iletişime geçmek için:*

*erdincgullu@outlook.com*

*Yazarımızın diğer kitapları:*

*Dahi Çocuk Yetiştirmek*

*Çocuk Eğitiminde Özgürlüğün Sınırları*

# İÇİNDEKİLER

Kitap Hakkında / Önsöz.....	9
-----------------------------	---

## 1. KISIM

### ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ

1. Dikkat Nedir, Ne İşe Yarar?.....	17
2. Beyninizi Temiz Tutun.....	21
3. Zihin Aktif mi, Pasif mi?.....	25
4. Dikkatli Seçicilik.....	33
5. İşitsel Dikkat Eksikliği.....	37
6. Yetiştirilme Tarzı ve Dikkat Eksikliği.....	47
7. Dikkat Eksikliği mi, Motivasyon Eksikliği mi?.....	55
8. Anne - Babaların Yüksek Beklentisi, Öğrencinin Sınav Kaygısı ve Dikkat.....	61
9. Hafıza ve Dikkat.....	71
10. Dikkat ve Uyku.....	77
11. Kitap Okuma ve Dikkat Becerisi.....	83
12. Spor ve Dikkat.....	87
13. Trt B Televizyon Radyo Telefon - Bilgisayar.....	93
14. Beyni Çalıştıran Besinler.....	101
15. Anne-Baba-Çocuk İletişimi ve Dikkat Eksikliği.....	113
16. Dikkat Eksikliği Konusunda Öğretmenlere Öneriler.....	123
17. Dikkat Eksikliği Olan Çocuklar Nasıl Ders Çalışmalı?.....	133
Ve Son Söz.....	142

## 2. KISIM

### DİKKAT GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

Dikkat Geliştirme Egzersizlerini Uygulama Rehberi.....	145
1. Kelime Kurmaca.....	151
2. Şekil Sistemleri.....	153
3. Aynadaki Saat.....	155
4. Başka Kelime Olmaz mı?.....	156
5. Aynı Şekiller.....	160
6. Kelime Türetme.....	161
7. Şekil İlişkileri.....	163
8. Kelime Üretme.....	166
9. Rakamların Toplamı.....	167
10. Eksik Harfli Masal.....	168
11. Eksik Kelimeli Masal.....	169
12. Şekil Hatırlama.....	171
13. Uyumlu Kelimeler.....	173
14. Koordinatları Bul.....	175
15. Kelime Eşleştirme.....	177
16. Kelime Yerleştirme.....	181
17. Taralı Alan.....	182
18. Fazlalık Harfler.....	183
19. Eksik Harfler.....	184
20. Boşlukları Silmişler.....	185
21. Her Rakamın Karşılığı.....	188
22. Konsantrasyon Artırma Egzersizi.....	189
23. Karışık Hece - Kelime.....	190

24. Kafiyeler.....	192
25. Doğru Piramit.....	194
26. Hafıza Egzersizi.....	196
27. Sözcük Avlama.....	198
28. Kesişim Noktası.....	199
29. Yanlış Kelimeler.....	201
30. Kayıp Atasözleri.....	204
31. Matematik Oyunları.....	206
32. Doğru Kelimeler.....	208
33. Zihindeki Sayılar.....	210
34. Harf Dizileri.....	213
35. Grup Dikkat Egzersizleri.....	219
36. Kelime Ezberi.....	223
37. Hece Avlama 1.....	225
Hece Avlama 2.....	226
38. Dikkat, Mantık Soruları.....	228
Dikkat! Mantık Soruları Bölümünün Cevapları.....	239
39. Eksik Sayılar.....	243
40. Eksik Harf.....	244
41. Papatyalar.....	246
Kaynakça.....	247



## KİTAP HAKKINDA / ÖNSÖZ

Günümüzde birçok anne-babanın çocuklarından yana en çok sıkıntı yaşadıkları konuların başında *dikkat eksikliği* gelmektedir. Çocuk derstedir, öğretmeni konuları anlatmaktadır fakat çocuğun aklı başka yerlerde, kendiliğinden hayal âlemine dalmıştır... Çocuk sınavdadır, bildiği bir soruyu yapmaktadır fakat 5'ten 3'ü çıkarınca 1 bulmak gibi basit hatalar sebebiyle birçok yanlış yapıyordur... Çocuk biriyle konuşuyordu, odadaki bir şey gözüne ilişmiştir, anında konudan kopar ve gözüne takılan şey hakkında konuşmaya başlar, asıl konu ise çoktan uçup gitmiştir... Annesi çocuktan, mutfaktan iki kaşık bir çatal getirmesini ister, çocuk elinde bir kaşıkla çıkagelir... Çocuk soru çözüyordu, soru kökünde "Hangisi değildir?" yazıyordu, çocuğun aklında soru kökü yanlış kaldığından tam tersi şıkkı işaretlemiştir, böylece basit bir soru heba olmuştur... Çocuk, sabah kalkmış okula gidecektir, gömleğini giyerken düğmelerden birini iliklemeyi atlamıştır bu yüzden bütün düğmeler yanlış iliklenmiştir... Çocuk sınavdadır, doğru cevap olarak B şıkkını bulmuştur, optik forma ise D seçeneğini işaretlemiştir... Okul bitmiştir, çocuk çantasını topluyordu; ne var ki kitabını sıranın gözünde unutmuş-



tur... Çocuk paragraf sorusu çözüyordur, paragrafı okumuş olmasına rağmen aklında sanki bir şey kalmamıştır ve başa dönüp paragrafı tekrar okuyordur; işin kötüsü bunlar sık sık oluyordur...

Çocukların birçoğu yukarıdaki hatalara benzer hataları yaparlar fakat problem, bu hataların çok defa yapılıyor olması ve öğrencinin okul başarısını, potansiyelinin altına düşürüyor olmasıdır. Zaten dikkat eksikliğiyle ilgili problemler çoğunlukla çocuklar ilkokula başladıklarında fark edilir. Özellikle sınavlara hazırlanma döneminde çocukların sınavlarda bildikleri sorularda hata yapmaları ile anne-baba ve öğretmenler dikkat eksikliğinden yakınır.

Çocuğun günlük hayatta yaptığı, gömleği yanlış iliklemek gibi ufak tefek dikkat hataları pek göze görünmez ama sınav ve derslerdeki dikkat hataları fazla olunca o zaman anne-babalar çocukta dikkat eksikliği olduğunu anlarlar. Günümüzde çoğu anne-baba, çocuğunun dikkat eksikliğinden yana muzdariptir. İşin daha kötüsü bu konuda kimden nasıl destek alacaklarını pek bilememektedirler. Elinizdeki çalışma bu ihtiyacı karşılamak için bilimsel verilerin ışığında fakat daha çok edinilen tecrübeler sayesinde hazırlanmıştır.

Günümüzde uygulanan merkezi sınavlardaki soruların birçoğu dikkati ölçmektedir. Sorunun cevabı bir cümle içinde, paragraf içinde ya da grafik halinde verilir. Burada gözden kaçan bir rakam ya da bir sözcük cevabın yanlış bulunmasına neden olur. Bu nedenle gerek ders çalışırken gerekse sınavlarda soruları okurken dikkati toplayarak “odaklanmak” gerekir. Elinizdeki çalışma tam da bu amaçla; konsantrasyonu en üst seviyede tutmayı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Öğrenciler, dikkat toplamada ne kadar başarılı iseler okul başarıları da o kadar yüksek olur. Çünkü öğrenmeler büyük oranda sınıf ortamında gerçekleşir; evde sadece tekrarları yapılır. Sınıfta iyi öğrenemeyen ve öğrendiklerini sınavda gösteremeyen bir çocuğun başarısı düşük olur. Çocuk başarısızlık yaşadıkça derslerden soğur ve haliyle derslerine kendini veremeye başlar. Tabi bu tür öğrenciler için söylenen söz çok yaralayıcıdır: Tembel öğrenci! Oysa çocuğun asıl sorunu tembellik değildir fakat çocuk derslerinde başarısızlık yaşadıkça ödevlerini yapmamaya başlar ve zamanla tembel öğrenci olma yolunda ilerler.



Yıllardır çocuklar üzerine çalışan bir psikolojik danışman olarak birçok zekî, başarılı olabilecek öğrencinin sırf dikkat eksikliği problemi yüzünden nerdeyse okulu bırakma noktasına geldiklerini gördüm. Yine birçok çocuğun okuma-yazma öğrenme aşamasında bir türlü okumaya geçemediklerini

ve bu yüzden okuldan, okumaktan soğuduklarına şahit oldum. Dahası aileler çocuklarından ümitlerini kesmişler, çocuklarının dikkat eksikliği problemini onun sanki “kaderi”ymiş gibi görmeye başlamışlar ve artık rüzgârın önündeki kuru yaprak misali çocuklarını bu kötü gidişata teslim etmişlerdi. Oysa sorunun çözümü basitti. Bütün mesele, dikkat eksikliğini ortadan kaldıracak çalışmalar yapmaktı.

Şöyle düşünün; çocuğunuz her gün iki saat basketbol antrenmanı yapsa zamanla iyi düzeyde basketbol oyuncusu olamaz mı? Tabii ki olur! Belki profesyonel liglerde oynayamayabilir ama en azından iyi bir basketbolcu olur. Üstelik iyi basketbolcu olması için gereken kol ve bacak kasları gelişir, boyu da uzar. Günlük dikkat egzersizi çalışmaları yapan bir çocuk için de aynı şeyi söylüyoruz: “Zamanla dikkat problemi ortadan kalkar!” Üstelik bunun için günlük iki saat çalışmasını da söylemiyoruz. Sadece verdiğimiz egzersizlerin her gün azar azar uygulanmasını istiyoruz.

Elinizdeki çalışma, dikkat eksikliği problemini tanımanız ve bu problemle çocuğunuzla birlikte mücadele etmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Kitap iki kısımdan oluşmaktadır. **İlk kısım**, dikkat eksikliğini birçok yönüyle incelemektedir. Ayrıca çocuğunuzun durumuna göre size dikkat toplama çalışmalarını yapmanızı öğretecek niteliktedir. **İkinci kısım** ise birbirinden eğlenceli, dikkati artırıcı, çocuğunuzun hiç usanmadan yapacağı dikkat egzersizlerinden oluşmaktadır. Üstelik kitaptaki egzersizleri yaptıkça çocuğunuzun dikkat problemini aşmakla kalmayacak, ona zihinsel pek çok da aktivite yaptırmış olacaksınız.

**Önemli bir uyarı:** Bu kitabın içindeki bilgiler sizin çocuğunuza ya da herhangi birine teşhis koymanız veya herhangi bir etiketleme yapmanız için değildir, daha ziyade çocuğunuzun anlamasını ve ona yardımcı olmanız için hazırlanmıştır. Eğer çocuğunuzun durumundan endişeliyseniz veya öğretmenin uzman yardımını almanızı öneriyor ise mutlaka bir uzmana danışmalısınız. Böylelikle çocuğunuz hakkında tam bir profesyonel destek almış olursunuz.



Lütfen bu kitabın hepsini bir defada okuyup büyük bir iştahla bütün egzersizleri, oyunları peş peşe uygulamayın; bunun yerine, uygulamaları günlük bir ihtiyaçmış gibi değerlendirip azar azar fakat aksatmadan her gün uygulayın. Yani dikkat geliştirme işini dünden bugüne çabucak bitiveren değil de, yavaş yavaş çözüme ulaşacak bir süreç olarak değerlendirin.

Elinizdeki çalışmayla çocuğunuzla birlikte olan mücadelede size bir nebze olsun yol gösterebileceksek ne mutlu bize!

*İyi okumalar...*



1. KISIM

ÇOCUKLARDA  
DİKKAT EKSİKLİĞİ



# 1

## DİKKAT NEDİR, NE İŞE YARAR?

Bir orkestra düşünün, dünyanın en iyi kemancılarından, piyanistlerinden, çellistlerinden ve diğer çalgıcıların hepsi üstad sanatçılardan oluşsun. Bu orkestra, çok iyi müzisyenlerden meydana gelmiş olsa da kendi başlarına herhangi bir eseri icra edebilirler mi? Elbette ki hayır, başlarında bir orkestra şefi olmalı ki yaylılar nerede başlayıp nerede bitirecekler, üflemeliler hangi perdeden çalacaklar hepsinin düzenlemesi yapılabilir.



İşte aynı orkestra örneğinde olduğu gibi **dikkat; beynin orkestra şefidir**, beynin idari bürosu, öğrenmeyi kontrol eden zihinsel düzenleyici merkezidir. Dikkat, zihinsel enerjinin beynimiz içinde dağılımını kontrol eder. Yani öğrencinin sınıfta matematik sorusu çözen öğretmenine mi, yan sırada kalemle oynayan arkadaşına mı, akşamki GS – FB maçına mı, babasından almasını istediği yeni cep telefonuna mı odaklanacağını, dikkat kabiliyeti belirler. **Dikkat, dikkat çeldiricileri** (yan sıradaki arkadaş, maç, cep telefonu) **süzerek çocuğun odaklanmasını sağlar.**

Bir sınav düşünün ki tam 3 saat sürüyor ve sınava girenlerden 3 saat boyunca zihinlerini aktif tutmaları bekleniyor. Aksi halde sınavı kazanmaları pek mümkün değil. İşte aynı zamanda **dikkat, zihnin uğraştığı işle alakalı uzun süre boyunca beyni aktif tutabilmesidir.**



Dikkat dağınıklığı olan çocuklar masanın başına oturamaz, otursalar dahi çeşitli bahaneler uydurarak (tuvalete gitme, su içme gibi) sık sık masa başından kalkarlar. Ders dışı işlerle fazlaca ilgilenir, elindeki kalem, defter ve oyuncak gibi malzemeye uğraşır, ödevlerini çok geç bitirirler. Ayrıca üzerine aldıkları bir işi bitirmekte zorlanır, bir işi bitirmeden hemen diğerine geçerler. Bu özellikleriyle dikkat dağınıklığı olan çocuklara ödev yaptırmak anne-baba için tam bir işkence haline dönüşür.

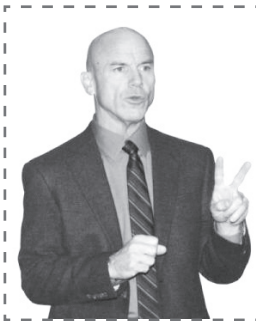
Dikkat yeteneği iyi olan bir öğrenci tahtaya yazılmış olan beş satırlık bir yazıyı sekiz–dokuz kez tahtaya bakarak defterine geçirebilirken, bir başka çocuk otuz dört kere bakarak geçirebilir. Bu iki çocuk arasındaki tek fark dikkat yeteneğidir. Otuz dört kere tahtaya bakmak zorunda kalan bir çocuk yorulacak, dinlenmek için sık sık etrafına bakınacak, yanındaki

dakilerin de dikkatini dağıtacak, ödevini tamamlayamayacak ve bu arada öğretmeninden azar işitecektir. Her ders etkinliği bu şekilde olacağı için bu iki öğrencinin başarısında bariz bir fark oluşacaktır.

*Öğrenme süresi ve dikkat süresi birbiriyile bağlantılıdır.*

### **Çocuğumda Dikkat Eksikliği Var mı Yok mu?**

Dikkat eksikliği, bir insanda ya var ya yok gibi kesin bir ölçüyle ortaya konmaz. Mesela, bir insan ya kanserlidir ya da değildir bunun ortası yoktur. Fakat dikkat eksikliği her insanda zaman zaman bulunabilecek ya da çok dikkatli dediğimiz bir insanda bile ara sıra olabilecek bir durumdur. Önemli olan bu durumun ne kadar sürdüğü, hayatın akışını ne kadar etkilediğidir. Herkes kendini arada bir üzgün hissedebilir. Hatta kişi, birkaç gün bazen birkaç hafta mutsuz olabilir. Bu, onun depresyona girdiği anlamına gelmez. Ancak depresif belirtilerin kalıcı olması ve kişinin yaşamını önemli ölçüde kötü etkilemesi halinde depresyon tanısı konulabilir. Aynen öyle de çocukta dikkat hataları süreklilik gösteriyorsa ve başarısını potansiyelinin aşığına düşürüyorsa, bu çocukta dikkat eksikliği var denilebilir. Çoğu zaman anne babaların ve öğretmenlerin çocukların yaptığı küçük dikkat hatalarını abarttığını görüyorum. Oysa değerlendirme yapılırken daha toleranslı yaklaşmak gerekir.



David Rabiner

David Rabiner ve ekibi tarafından 2000 yılında açıklanmış bir araştırma bize önemli ipuçları veriyor. Kreşten 5. sınıfa kadar gözlem altında tutulan çocuklar üzerinde yaptıkları bu büyük çalışmanın sonucuna göre; kreşte iken öğretmenleri tarafından sınıftaki diğer öğrencilere kıyasla daha “dikkatsiz” ola-

rak tanımlanan çocukların 5. sınıfa geldikleri zaman okuma konusunda belirgin bir şekilde daha düşük başarı elde etmiş oldukları görülüyor. Başarısı düşük bu çocukların sorunları zekâ katsayılarından veya davranış bozukluklarından değil, dikkatlerini sürdürmedeki önemli bozukluklardan kaynaklanıyor.

Bizim anne-babalardan en çok duyduğumuz şikâyet: “Zeki ama notlarına yansıtamıyor!” Eğer zekâ araba ise dikkat bu arabanın direksiyonudur. Direksiyon bozuk olursa araba yolda doğru gitmez ve sonunda kaza yapar. Biz bir anlamda çocuklarımızın dikkat kabiliyetlerini geliştirerek arabanın direksiyonunu tamir etmeye çalışacağız.

*Dikkat eksikliği* denildiği zaman anne-babaların aklına ilk olarak çocuğun baktığı bir şeyi görmemesi ya da sürekli birçok dikkat çeldiriciye aldanması gelmektedir. Oysa bunlardan başka birçok dikkat dağınıklığı unsuru yer almaktadır. Kitap boyunca bunları inceleyeceğiz.