



Ortaokul Rehberlik Bülteni

OKUL BAŞARISINDA DİKKAT'İN ETKİSİ

EKİM 2024



Öğrenme, birçok zihinsel işlevin uyumlu bir şekilde çalışması ile gerçekleşir. Bu bültenimizde gündemimizde sık yer bulan zihinsel işlevlerden bir tanesine yer verdik:

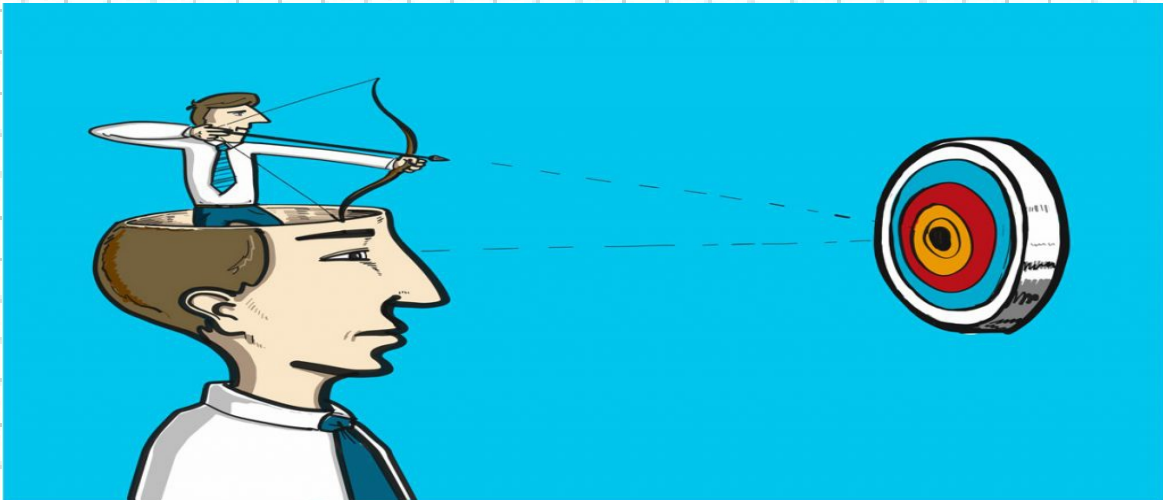
DİKKAT!

- Yapılan hatalar ne zaman bir dikkat eksikliğinin belirtisi olarak algılanmalıdır?
- Çocuğunuz gerçekten dikkatle ilgili bir sıkıntı mı yaşıyor yoksa öğrenmesini etkileyen başka bir etken mi var?
- Dikkat hatalarını en aza indirmek için neler yapılabilir?

Dikkat becerisi ile ilgili pek çok sorunun cevabını bulacağınız bültenimizin faydalı olacağına inanıyor, dikkatle okumanızı öneriyoruz.

Önemli bir bilgi paylaşılırken "Buraya dikkat edin.", "Burayı dikkatle dinleyin." denir. Çünkü dikkat; kişinin seçici davranarak, bazı uyarıcılara yönelip, bazılarını ise dikkate almadığı zihinsel bir süreçtir.

Dikkat öğrenmenin ilk basamağıdır. Öğrenme sürecinin başlayabilmesi için öncelikle dış etken (uyaran) ve dikkat gerekir.



Sürdürülebilir Dikkat:

Öğretmene dikkatini odaklayan öğrenciler ilgilerini kaybetmeden, sıkılmadan öğretmenin anlattıklarını dinlemeye devam ettiklerinde ise sürdürülebilir dikkat örneği sergilerler. Sürdürülebilir dikkat uzun süreli görevlerde kullanılır.

Odaklanmış Dikkat :

Bir ders saatini düşünelim. Öğretmen o dersin konusunu anlatmaya başlar ve öğrenciler ders anlatan öğretmene odaklanır ve onu dinlemeye başlarlar. İlgili uyarıcı öğretmendir ve öğrenciler ilgili uyarıcıya dikkatini etkili bir biçimde vererek odaklanmış dikkat örneği sergilerler.

Seçici Dikkat:

Öğrenci evde ders çalışırken dikkatini dağıtabilecek uyarıcılar ile karşılaşabilir. Örneğin, salondaki televizyonun sesi, kişiler arasındaki konuşmalar, ortamın ısı vb. Ders çalışan öğrenci, dikkatini dağıtan bir uyarıcı olduğu halde dikkat dağıtıcı uyarana direnç gösterip çalışmasına devam ettiğinde seçici dikkat örneği sergiler.

Bölünmüş Dikkat:

Konu tekrarı yapılan bir ders saati düşünelim. Öğretmen konunun önemli noktaları üzerinden geçerek özetleme yapar. Dersi dinleyen öğrenci hem öğretmeni dinleyip hem de not alır. Öğrenci aynı anda farklı uyarılarla ilgilenerek bölünmüş dikkat örneği sergiler.

Değişen Dikkat:

Kitap okuyan bir öğrenci düşünelim. Öğrenci kitap okurken okulda öğretmeni ona bir soru sorar. Öğrenci soruya cevap verip sonrasında okumaya devam eder. Sonrasında öğretmen tekrar öğrenciye soru sorar, öğrenci tekrar cevap verir ve okumaya devam eder. Öğrenci dikkat odağını iki ya da daha fazla uyarı arasında değiştirerek değişen dikkat örneği sergiler.

Dikkati Etkileyen Unsurlar ve Odaklanmayı Kolaylaştıracak Öneriler

- Yorgunluk
- Uykusuzluk
- Bedensel Rahatsızlık

Çocuğunuz uykusunu alamamışsa, yorgunsa ya da baş, diş vb. ağrısı varsa ilk odaklanacağı durum ders, sınav, çalışma olmayacaktır. Çocuğunuzun fiziksel durumunu takip edin ve ihtiyaç halinde gerekli yönlendirmelerde bulunun.

• Motivasyon ve Amaç

Çocuğunuzun odaklanabilmesi, uzun süreli çalışabilmesi için motivasyonunun yüksek olması ve bir amaca ulaşmak için çabalaması önemlidir. Çocuğunuzun amaçları üzerinde konuşun. Ulaşılabilir ve kısa dönem amaçlar belirleme konusunda ona destek olun, olumlu geribildirimler vererek onu motive edin.

• Çalışma ortamı ve Kişisel Öğrenme Stili

Çocuğunuzun hangi ortamda daha iyi odaklanabildiğini ve çalışmasını sürdürebildiğini gözlemleyin. Bazen çalışma ortamının verimsizliği dikkat hataları yapılmasına neden olur. Ders çalışmaya başlamadan önce dikkati dağıtabilecek unsurların çalışma ortamından uzaklaştırılması dış etkenlerden etkilenmeyi azaltır. Aynı yoğunlukta ilgiyi gerektiren iki faaliyet bir arada sürdürülmeye çalışıldığında hata yapılması olasıdır. Dikkatini dağıtacak telefon, televizyon, tablet vb. teknolojik cihazların yer almamasını ya da kapalı olmasını sağlayın. Ödev ya da bir proje için gerekli olan teknolojik cihazları, ihtiyacı olduğu süre kadar kullanmasını sağlayın.



- Performans Kaygısı, Stres

Ebeveyn olarak başarısızlığa ve hata yapmaya toleransınız az ise bu durum çocuğunuzun "ya çok hata yaparsam ya hepsini doğru yapamazsam" gibi endişeler yaşamasına hatta bildiklerini bile yanlış yapmasına sebep olur. Herkesin hata yapabileceğini, önemli olanın gösterilen çaba olduğunu vurgulayın.

- Onu Dinleyin!

Çocuğunuzun duygusal sorunları varsa, sosyal ilişkilerinde sıkıntılar yaşıyorsa ve bunları çözmede yeterince başarılı olamıyorsa, zihni yaşadığı durumlarla meşgul olacak ve dikkati bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Çocuğunuzu etkileyen duygusal ya da sosyal bir durumun olup olmadığını anlamak için onunla sohbet edin, sizinle konuşmak istediğinde onu gerçekten dinleyin.



- Okuma veya İşlem Hatası

Çocuklar soruları eksik okuyabilir ya da okuduklarını yanlış anlayabilirler. Dört işlem hatası yapabilir, zihinden çözmeye çalışabilirler. Bu sebeplerle soruları yanlış yaparlar ve "Dikkatsizim.", "Dikkatsizlikten soru kaçırdım." derler. Oysaki okuma hatası ya da işlem hatası yapmışlardır. Hata yapılan her sorunun neden yanlış yapıldığının analiz edilmesi, sonrasında evde yapılan soru çözümlerinde önemli yerin altını çizme, anahtar kelimeleri belirleme vb. test tekniklerini; işlemleri yazılı yapma, kontrol etme vb. işlem becerisini geliştirici çalışmalar yapması konusunda çocuğunuzu destekleyin. Çocuğun öğrenmesinde okuma kalitesi çok önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak kitap okuyan, çevresindeki kitap okuyan insanları örnek alan ve okuduklarını çevresindeki insanlara ifade edebilen çocukların okuma hatası yapma olasılıkları azalır.



- Zaman Yönetimi

Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklarda kesintisiz dikkat süresi 20 dk. kadardır. Çalışmalarını uzun süre sürdüremeyen çocuklar için küçük küçük ve birbirini takip eden çalışma hedefleri konması gerekir. Eğer çocuğunuz çalışması sırasında molaya ihtiyaç duyuyorsa belirli aralıklarla mola verilebilir. Molalarda kendisini uzun süre oyalayacak faaliyetler yapmaması, belirlediği süreye sadık kalmasını sağlar. (Çizgi film izlemeye başlamak vb.). Ortaokul ve Lise öğrencileri sınavda süreyi verimli kullanamadığında yetiştirebilmek için soruları tam okumadan ya da işlemi zihinden yaparak hızlı cevaplamayı tercih edebilir. Böyle bir durumda da hatalar yapar. Sınavlarda dikkatini uzun süre sürdürmesi gerektiği için kendi kendine çözeceği deneme sınavlarını süreli yapması ve turlama tekniğini kullanması da onun için iyi bir antrenman olacaktır.

Öğrencinin zihinsel olarak planlama ile ilgili becerisinin yeterince gelişmemiş olması da hata yapmasına neden olabilir ve bu da dikkat hatası olarak nitelendirilebilir. Matematikte bir soruyu çözerken kâğıdı nasıl kullanacağını planlamayan ve çözümü karışık bir şekilde yapan öğrenci, bir işlemten diğer bir işleme geçerken rakamları yanlış yazabilir. Ancak çözüm kâğıdını sistemli kullanan, yaptığı işlemleri kontrol etmeyi alışkanlık haline getiren bir öğrencinin bu tarz hatalar yapma olasılığı azalır.

ÖZEL AKHISAR ŞEFKAT OKULLARI

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Sevinç ÇAKMAK