

VELİ EĞİTİMİ

DİKKAT GELİŞTİRME

Sevgili Velilerimiz,

Çocuklarımızın okul başarısını ve günlük yaşam becerilerini doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biri dikkattir. Bu bültenimizde, ilkokul çağındaki çocuklarımızın dikkatlerini geliştirmeye yönelik bazı önerileri sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Dikkat Nedir ve Neden Önemlidir?

Dikkat, zihnin belirli bir noktaya odaklanabilme yeteneğidir. Çocuklarımızın dikkatlerini geliştirmeleri, öğrenme süreçlerini kolaylaştırır, problem çözme becerilerini artırır ve sosyal ilişkilerini güçlendirir.

Çocuklarda Dikkat Dağınıklığının Nedenleri:

- **Yaşa Bağlı Faktörler:** İlkokul çağındaki çocukların dikkat süreleri yetişkinlere göre daha kısadır.
- **Çevresel Faktörler:** Gürültülü ve uyaranlarla dolu bir ortam, dikkati olumsuz etkileyebilir.
- **Teknolojik Aletler:** Televizyon, tablet ve telefon gibi cihazlar, çocukların dikkatlerini dağıtabilir.
- **Stres ve Kaygı:** Okul veya ev ortamındaki stres ve kaygı, dikkat dağınıklığına yol açabilir.
- **Beslenme ve Uyku:** Yetersiz veya dengesiz beslenme ve uyku düzeni, dikkati olumsuz etkileyebilir.

Dikkat Geliştirme Etkinlikleri:

- **Oyunlar:** Hafıza oyunları (eşleştirme, kart oyunları)
- **Bulmaca ve labirentler**
- **Yapbozlar**
- **Nokta birleştirme oyunları**
- **Fark bulma oyunları**

VELİ EĞİTİMİ

DİKKAT GELİŞTİRME

- **Kitap Okuma:** Çocuklarınızla birlikte kitap okuyarak, okudukları üzerinde konuşarak ve sorular sorarak dikkatlerini geliştirebilirsiniz.
- **Doğa Yürüyüşleri:** Doğada yapılan yürüyüşler, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatlamalarını sağlar ve dikkatlerini toplamalarına yardımcı olur.
- **Sanatsal Etkinlikler:** Resim yapma, müzik dinleme veya enstrüman çalma gibi sanatsal etkinlikler, çocukların yaratıcılıklarını ve dikkatlerini geliştirebilir.
- **Günlük Rutinler:** Çocuklarınızın günlük rutinlerini oluşturarak, düzenli ve planlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Evde Dikkat Geliştirme Önerileri:

- **Sessiz ve Düzenli Bir Çalışma Ortamı:** Çocuklarınızın ders çalışacakları ortamın sessiz, düzenli ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olmasına özen gösterin.
- **Kısa ve Odaklanmış Çalışma Süreleri:** Çocuklarınızın dikkat sürelerine uygun olarak, kısa ve odaklanmış çalışma süreleri belirleyin.
- **Molalar:** Çalışma süreleri arasında kısa molalar vererek, çocuklarınızın dinlenmelerini ve dikkatlerini toplamalarını sağlayın.
- **Olumlu Pekiştirme:** Çocuklarınızın dikkatlerini topladıkları ve başarılı oldukları durumlarda, onları övgü ve teşvikle destekleyin.
- **Teknolojik Aletlerin Sınırlandırılması:** Çocuklarınızın teknolojik aletlerle geçirdikleri süreyi sınırlandırın ve bu süreyi verimli etkinliklerle değerlendirmelerine yardımcı olun.
- **Sağlıklı Beslenme ve Uyku:** Çocuklarınızın sağlıklı beslenmelerine ve yeterli uyku almalarına özen gösterin.