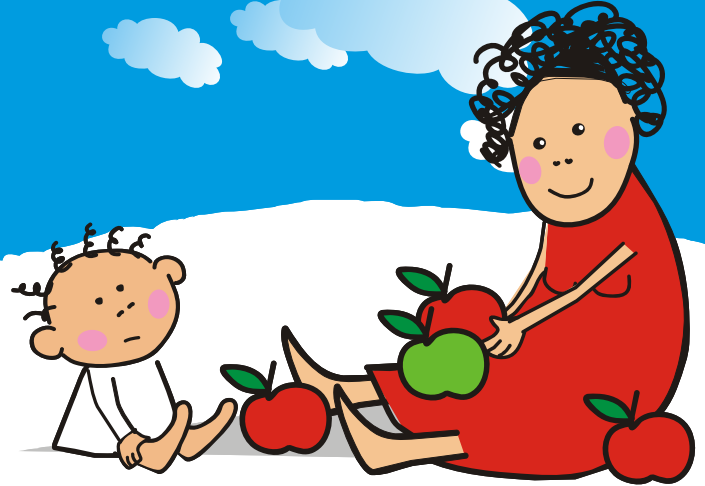




Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

**DİKKAT GELİŞTİRME
İÇİN ALIŞTIRMALAR**

Ebeveynler sıklıkla “Çocuğumuz çok dikkatsiz, 5 dakika yerinde duramıyor ve anaokulunda sınıfta sürekli dikkatinin dağıldığından ve bir kısa hikâyeyi bile sonuna kadar dinleyemediğinden şikâyet ediyorlar.” diye yakınır. Bir çocuğun erken yaşta, anaokulunda ve okul çağında nasıl gelişeceğini büyük ölçüde belirleyen şey dikkattir.

Dikkatin nitelikleri değişebilir. Örneğin endişelendiğinde veya yorulduğunda konsantrasyon yeteneği azalır, algılanan bilgi miktarı azalır. Ancak dikkat bilinçli olarak geliştirilebilir. Aşağıda önerilen egzersizler ve oyunlar çocuklara bu konuda yardımcı olacaktır.



1. HER ŞEYİ FARK ETMEK

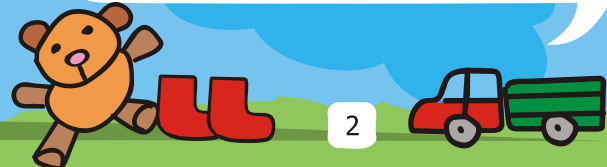
5-7 (10'a kadar) nesneyi veya resmi bir sıraya koyun, kapatın. Nesneleri 10 saniye açtıktan sonra tekrar kapatın ve çocukları hatırladıkları tüm nesneleri listelemeye davet edin. Aynı nesneleri 8-10 saniye tekrar açtıktan sonra çocuklara, bunların hangi sırayla durduklarını sorun. Herhangi iki nesnenin yerini değiştirip hepsini 10 saniye boyunca tekrar gösterin. Çocuklara hangi nesnelerin yerinin değiştiğini belirlemelerini söyleyin. Nesnelere daha fazla bakmadan, bunların her birinin hangi renk olduğunu söylemelerini isteyin.

2. DURMADAN ARA

Çocuğu 10-15 saniye içinde çevresindeki aynı renkteki (veya aynı boyut, şekil, malzeme vb.) mümkün olduğu kadar çok nesneyi bulmaya davet edin.

3. NESNELERİ ARAMA

Oyunu oynayan çocuklar odadan dışarı çıksınlar. Bu sırada küçük bir nesneyi (rozet, yüzük lastik) görünür bir yere koyun. Oyunu oynayan çocuklar sırayla odaya girsinler, odanın içinde bir daire oluşturmalarını ve yeni nesnenin ne olduğunu söylemelerini isteyin. Görevi yerine getiremeyen çocuk, ceza olarak bir sonraki tura geçer.



4. KİM DAHA DİKKATLİ

Çocuğa arkasını dönmesini söyleyin ve ona kıyafetlerinizin veya çevresindeki iç mekânın ayrıntılarını sorun.

5. FARKINDALIĞI VE GÖZLEM GÜCÜNÜ GELİŞTİRİYORUZ

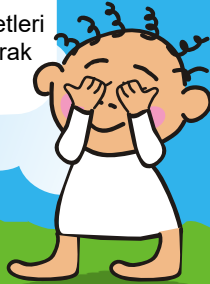
Ebeyi seçin. Oyuncuların geri kalanı, eбенin hatırlaması gereken belirli pozlar alır. Daha sonra ebe odadan çıkar ve oyuncular kıyafetlerinde, pozlarında (anlaşmalı olarak) belirli sayıda değişiklik yapacaktır. İçeri giren ebe herkesi başlangıçtaki konumlarına döndürmelidir. Eбенin tüm değişiklikleri fark etmesi iyi bir gözlem gücüne sahip olduğunu gösterir.

6. AYNA

Karşısında durarak çocuğa hareketleri gösterin. Çocuk "ayna" olmalı ve hareketlerinizi yansıtmalıdır.

7. UYKULU AYNA

Çocuğa "aynanın" yeterince uyumadığını ve bu nedenle hareketleri gecikmeyle tekrarladığını açıklayarak önceki oyuna çeşitlilik katın.



8. HAREKETLERİ TEKRARLAYALIM

Bu da oyunun başka bir versiyonu. Kimi hareketler göstereceksiniz ve çocuklar da birkaç hareket dışında bunları tekrarlayacak. Örneğin ebe ellerini kaldırırsa çocuklar da ellerini çırpmalıdır, "Kollar yanlara" pozisyonunda ayaklar yere vurulur. Bu hareketlerde hata yapan ebe olur.

9. METİNDEKİ HATALARI ARAYALIM

Kısa bir metnin iki versiyonunu hazırlayın, ikincisinde birkaç değişiklik yapın. Her iki seçeneği de okuduktan sonra çocuklar buldukları farklılıkları kâğıda yazar. Hepsini bulan kazanır.

10. RESİMLERİ KARŞILAŞTIRALIM

Çocuklara benzer ama küçük farklılıklar eklenmiş resimlerdeki farkları bulmalarını söyleyin.

11. SÖZCÜĞÜ BUL

Çocuğa diğer sözcüklerin içine gizlenmiş olan kelimeleri bulmasını söyleyin



12. KARIŞIK ÇİZGİLER

Çocuğa, kalem yardımı olmadan, yalnızca gözleriyle diğer çizgilerle iç içe geçmiş bir çizgiyi baştan sona izlemesini söyleyin.

13. KIZILDERİLİLERİN AV KAMPLARINDA OYNADIĞI BİR OYUN

Çocuklara sessizce oturmaları ve olası tüm sesleri duymaya çalışmaları, bunların nereden geldiğini tahmin etmeleri için kısa bir süre verin (özel olarak bazı sesler “çıkarılmalıdır”). Bu oyun bir yarışma olarak oynanabilir: en çok sesi kim duyacak ve nereden geldiğini tahmin edecek.

14. EŞLEŞTİRİLMİŞ RESİMLER

Birkaç çift özdeş resim hazırlayın - kartonu karelere bölerek bunları çocukla birlikte çizebilirsiniz. 5-6 yaşında bir çocukla oyuna 12 çiftle başlayabilirsiniz ancak karmaşıklık ve ilgi için daha sonra eklemek üzere daha fazlasını hazırlayın (daha küçükler elli çiftle oynayabilir).

Tüm kartları yüzü aşağı bakacak şekilde masanın üzerine yerleştirin ve iyice karıştırın. Bunları bir dikkörtgen içinde sıralayarak yerleştirin. Oyuncular sırayla herhangi iki kartı açarlar, böylece herkes resimleri net bir şekilde görebilir. Birbirinin aynısı iki tane bulunursa oyuncu bunları kendisi alır, çift değilse bunları ters çevirerek tekrar yerine geri koyar. Sıradaki oyuncu gelir. En fazla çift kartı toplayan kazanır.

Yavaş yavaş, oyun karmaşık hâle getirilebilir: Örneğin, bir çifti bulan bir oyuncu için ek bir hamle hakkı üzerinde anlaşmaya varılır; bir oyuncu ikinci kartı açarak bir hata yaparsa ve ardından kartın yerini hatırlarsa ihtiyacı varsa üçüncü bir kart açma hakkına sahip olur; biri hata yaparsa sıra başka bir oyuncuya geçer.

Yukarıda önerilen oyunları çocuklarınızla oynarken rolleri değiştirin, çocuğunuza lider olarak hareket etmesini ve eşit bir ortak olabilmesi için bu görevleri size vermesini söyleyin. Çocuğunuzun onunla keyif aldığınız için oyun oynadığınızı ruh hâlinizden hissetmesine izin verin. Çocuğunuz “dikkat sorunu yaşadığı için” bu oyunları oynamaya zorlamayın.

