

İlkokul Çocukları için Dikkat Geliştirme Etkinlikleri

Eğer çocuğunuz dikkatini toplamakta zorluk yaşıyorsa önereceğim etkinlikleri her gün onunla birlikte yaparak hem eğlenceli hem kaliteli vakit geçirmiş olursunuz. Elbette sadece buradaki etkinlikleri yaparak dikkat kapasitesinin artacağını iddia edemem ancak düzenli tekrarların, beyni eğitmenin faydalarını zaten biliyorsunuz. Üstüne bir de bu aktiviteler sayesinde çocuğunuz ile baş başa vakit geçirmiş olacaksınız ve aranızdaki yakınlık artacak. Sürekli dikkat ve konsantrasyon becerisi, ebeveyn ile iletişimle gelişir. Çocuğun oyun ile öğrendiğini, eğlendiğini ve geliştiğini unutmadan, bu etkinlikleri zorunluluk ya da ödev gibi değil de birlikte eğlendiğiniz oyunlar olarak aktarırsanız işinizin kolaylaşacağını ve sizin de keyif alacağınızı belirteyim.

Önce eğlence. “Çocuğum büyüdü artık parka gitmese de olur” diye düşünmeyin. Yapabiliyorsanız her gün okuldan sonra çocuğunuzun parkta, bahçede, yeşil alanlarda oynayarak, koşarak, zıplayarak, sallanarak, dönerek günün stresini üzerinden atmasını sağlamaya çalışın. Çocuklar yetişkinler gibi koltukta uzanıp televizyon seyrederek dinlenmez, onlar hareket ve oyunla dinlenir. Bu ihtiyaçları görmezden gelinen çocuk içinde biriken enerjiyi harcamadığı için huysuz, alıngan, ağlamaya hazır bir hale gelebilir, evde kardeşlerini, okulda arkadaşlarını rahatsız eder, yerinde duramaz ve tabii ki dikkatini uzun süre bir konu üzerinde odaklayamaz. Çevrenizde hiç imkan yoksa evde koridoru boşaltarak onunla top, bowling, saklambaç, yakalamaca vb. oyunlar oynayın. Çocukların gelişmek, büyümek ve öğrenmek için oyuna ve harekete ihtiyacı var.

Müziğin faydaları. Stanford Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma klasik müzik dinlemenin beynin sürekli dikkat becerisini geliştirdiğini iddia ediyor. Her gün belli süre çocuğunuzla klasik müzik, senfoniler, arylar dinleyin. Küçük yaştan çocuğunuza insan ruhunu besleyen ve anlamlı müzikler dinletmeniz onun müzik zevkini geliştirir, zihnini dinlendirir ve onu sakinleştirir.

Trafikte eğlence. İstanbul’da yaşayanlar için trafik her gün ve günün her saati yaşanan sıradan bir olay artık. Trafikte takılmadan bir yerden bir yere gitmek imkansız. Çocuğunuzda arabada, otobüste, metrobüste uzun süre geçirmek durumunda kaldıysanız trafiğin yarattığı stres üzerine bir de çocuğunuzun “Sıkıldım” ları ve huzursuzlukları eklenebilir. Böyle zamanlarda çeşitli oyunlarla onu oyalamaya çalışın. Tüm bu oyunlar çocuğunuzun hem yaratıcılığını, hem gözlem yapma yeteneğini hem de dikkatini geliştirir.

Araba plakaları ile oynama; Plakadaki harflerden kelime türetme, plakanın sonundaki rakama ulaşabilmek için hangi sayıları toplamalıyız?, 5 ile kaç çarparsak bu rakamı buluruz?, en fazla hangi renk araba var?, en fazla hangi marka araba var? vb. Çevre imkanlarını kullanma; Çevredeki apartman isimleri ile anlamlı bir şiir yaratma, yolun kenarındaki ağaçların türünü bulmaya çalışma, yolun kenarındaki çiçekler hangi renk?, kaldırımında yürüyenlerin yaşını tahmin etme, kaldırımında yürüyenlerin hayatı ile ilgili hikaye oluşturma (Evlü mi, çocuğu var mı, ne iş yapıyor, nereye gidiyor, en sevdiği yemek ne vb.), en çok kediyi kim görecektir? vb.

Görsel algıyı ve dikkati geliştirmek için. Piyasada dikkati geliştirdiğini iddia eden onlarca kitap ve eğitim seti var. Bu kitaplardan da faydalanabilirsiniz ancak devamlılığı sağlayabilmeniz için çocuğun bu etkinliklerden keyif alması önemli. Kitapçıya çocuğunuzla gidin ve bu kitapları beraber inceleyin, çocuğunuzun ilgisini çeken kitapları seçmeye çalışın.

Teknolojiden faydalanın: Çocukları ekranlardan uzak tutmanın çok zor olduğunu biliyorum. Eğer çocuğunuzun bilgisayar, tablet kullanmasına izin veriyorsanız dikkati geliştirme oyunları, uygulamaları da bulabilirsiniz. Böylece çocuğunuz ekran karşısındaki zamanını faydalı bir oyun oynayarak geçirmiş olur.

Gizlenmiş objeleri bulma, iki resim arasındaki farkları bulma oyunları görsel algı ve dikkat için yararlı. İnternette “Find the hidden object”, “Find the differences”, yazdığınızda karşınıza bir çok seçenek çıkıyor. Bunların çıktısını alarak çocuğunuzla beraber yapabilirsiniz. Ya da tabletinize uygulamasını yükleyerek çocuğunuzla beraber oynayabilirsiniz.

Evde dikkat oyunları oynayın.

- Çocuğunuz önce salonu incelesin. Sonra gözlerini kapatsın. Salondan bir eşyayı (Sandalye, koltuktaki yastık, masadaki vazo vb.) dışarı çıkarın. Gözlerini açan çocuğunuza hangi eşyanın eksik olduğunu sorun. Bu oyunda becerisi arttıkça çıkardığımız eşya sayısı artırılabilir ya da zorluk derecesini arttırmak için küçük eşyaları kullanabilirsiniz.
- Salona dikkatlice bakmasını isteyin, tüm eşyaları incelesin, sonra salondan çıksın. Odadaki eşyalardan birinin yerini değiştirin. Hangi eşyanın yerinin değiştiğini bulmaya çalışsın. Bulamazsa ipuçları verebilirsiniz.
- Sıcak-soğuk oyunu: Bir oyuncakını salonda bir yere saklayın. Oyuncakla yaklaşınca “sıcak”, oyuncaktan uzaklaşınca “soğuk” diyerek onu bulmasını sağlayın.
- Kelime oyunu: Bir kelime ile başlayın, o kelimenin son harfi ile başlayan başka bir kelime bulmasını isteyin, oyun böyle sürüp gitsin. Dilerseniz oyunu sadece insan isimleri, meyveler, meslekler vb. şekilde sınırlayabilirsiniz.
- Masanın üzerine 3 fincan koyun. Fincanlardan birinin altına da bir boncuk. Fincanları hızlıca karıştırın ve sonra çocuğunuzdan boncuğun hangi fincanın altında olduğunu bulmasını isteyin.
- Resmi hafızaya alma: Çocuğunuzun bir resim gösterin. Bu bir ressamın tablosu, eski bir fotoğrafınız ya da internetten bulduğunuz bir resim olabilir. Resmi istediği kadar incelemesine izin verin. Sonra resmi kapatıp sorular sormaya başlayın. Bilemediği zaman resmi tekrar incelemesine izin verin.
- Şekli hafızaya alma: Kağıda basit geometrik şekiller çizin. (Üçgen, yanına kare, dikdörtgenin içinde üçgen vb.) Çocuğunuzun bu şekilleri istediği kadar incelemesine izin verin. Sonra kağıdı kapatarak aynı şekilleri kağıda çizmesini isteyin. Şekilleri zamanla daha karmaşıklştırabilirsiniz.
- Sözcük türetme: Çocuğunuzla söyleyeceğiniz dört harfli kelimenin sadece bir harfini değiştirerek yeni bir kelime bulmasını isteyin. Oyunu her seferinde kelimedden bir harf değiştirerek istediğiniz kadar devam ettirebilirsiniz. (Örneğin: SARI- DARI- DARA- KARA)