



# Dikkat: Çocukların Başarısının Temel Taşı



Çocukların dikkat ve odaklanma becerileri, akademik başarılarının yanı sıra sosyal ve duygusal gelişimleri açısından da büyük önem taşır. Ebeveynler olarak, onların dikkat sürelerini artırmalarına ve daha iyi odaklanmalarına yardımcı olabilirsiniz. Bu bültende, çocukların dikkat gelişimini desteklemek için neler yapmanız ve nelerden kaçınmanız gerektiğine dair pratik öneriler bulabilirsiniz.



## Çocukların Dikkatini Olumsuz Etkileyen Davranışlardan Kaçın

### Sürekli Müdahale Etmeyin:

Çocuk ders çalışırken ya da oyun oynarken sürekli yönlendirme yapmak, bağımsız odaklanma becerisini olumsuz etkileyebilir. Onlara kendi başlarına çözüm üretmeleri için fırsat verin.

### Fazla Beklentiyi Girmeyin:

Çocuklardan sürekli uzun süre odaklanmalarını beklemek yerine, yaşlarına uygun dikkat süresi beklentileri oluşturun.

### Düzensiz ve Gürültülü Ortamlardan Kaçın:

Çalışma alanlarını düzenli ve sessiz tutarak çocuğunuzun daha verimli odaklanmasını sağlayabilirsiniz.

### Başkalarıyla Kıyaslamayın:

Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamak, motivasyonunu düşürebilir. Bunun yerine kendi gelişimini takip edip küçük başarılarını takdir edin.

### Cezalandırmak Yerine Destekleyin:

Dikkatini toparlamakta zorlanan çocuğunuzun cezalandırmak yerine, onun dikkatini artırmak için farklı yöntemler deneyin. Oyunlar, molalar ve ödüllendirme sistemleri işe yarayabilir.



## Aile Ortamında Dikkati Destekleyen Uygulamalar

### Birlikte Zihin Egzersizleri Yapın:

Hafıza oyunları, bulmacalar ve strateji oyunları çocuğunuzun dikkatini güçlendirmeye yardımcı olabilir.

### Birlikte Planlama Yapın:

Haftalık ders çalışma ve oyun saatlerini birlikte planlayarak çocuğunuzun zaman yönetimi becerilerini geliştirin.

### Odaklanmayı Artıran Nefes Egzersizleri Öğretin:

Derin nefes alma teknikleri, stres ve dikkat dağınıklığını azaltmada etkili olabilir.

### Dikkat İçin Örnek Olun:

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını model alır. Kendi günlük işlerinize odaklanarak ve dikkatli çalışarak onlara iyi bir örnek olabilirsiniz.



# Dikkat: Çocukların Başarısının Temel Taşı

"Dikkatli bir insan, detayları fark eder ve bu da onu diğerlerinden ayırır."



## Çocukların Dikkatini Desteklemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

### Düzenli Rutinler Oluşturun:

Çocukların günlük programlarında belirli bir düzen olması, dikkatlerini toplamalarını kolaylaştırır. Düzenli uyku, yemek ve ders çalışma saatleri belirleyin.

### Ekran Süresini Kontrol Altına Alın:

Telefon, tablet ve televizyon kullanımını sınırlandırarak çocuğunuzun odaklanma becerisini artırabilirsiniz. Özellikle ders çalışma saatlerinde bu cihazları kullanmamalarını sağlayın.

### Ofiziksel Aktiviteyi Destekleyin:

Düzenli egzersiz yapmak, beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlar ve konsantrasyonu artırır. Çocuğunuzun açık havada oyun oynamasını teşvik edin.

### Beslenmeye Özen Gösterin:

Omega-3 yağ asitleri, proteinler ve vitaminler açısından zengin besinler dikkat süresini uzatabilir. İşlenmiş gıdalardan ve aşırı şeker tüketiminden kaçının.

### Kitap Okuma Alışkanlığı Kazandırın:

Düzenli kitap okumak, hem hayal gücünü hem de dikkat süresini geliştirir. Çocuğunuzla birlikte okuma saatleri oluşturabilirsiniz.

### Görevleri Küçük Parçalara Bölün:

Büyük ve karmaşık görevler yerine, çocuğunuzun yapması gereken işleri küçük adımlara ayırarak dikkatinin dağılmasını önleyin.



Çocuğunuzun dikkat becerilerini geliştirmek için sabırlı ve istikrarlı olun. Onların güçlü yönlerini destekleyerek, dikkatlerini artırmalarına yardımcı olabilirsiniz!

