

ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİŞİ NASIL ANLAŞILIR T.C.ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ (Sunulmuştur)

Doç.Dr.Yıldırım Bayezit DELDAL
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Öğretim Üyesi
St. Clements Üniversitesi



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile düşünölmekle beraber, dikkat eksikliğini ayrı olarak değerlendirdiğimizde geçmiş ve günümüzde olduğu gibi çocuklarda dikkat eksikliğini görülmesinin altında yatan pek çok sebep bulunmaktadır.

- En önemli faktörlerden biri artık Dikkat eksikliğini anne karnında oluşabileceği bunun genetik faktörler ile bağlantısının olduğu görölmektedir.
- Çevre Uyarılarının fazla olması
- Doğum sonrası problemler
- Çocuklarda Ailesel Şiddet
- Aşırı ders yükü
- Kötü beslenme
- Aşırı stres altında olma
- Gerçekleşmeyen beklentiler
- Hava kirliliği
- Dijital Oyun Bağımlılığı
- Elektronik aygıtların etkisi (Tablet, cep telefonu, bilgisayar bağımlılıkları)
- Uyku düzensizliği
- Gürültü ve uzun yolculuklar

Bu gibi olumsuz etkenlerin çocuklarda dikkat eksikliğine neden olacağı söylenebilir.

DİKKAT EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR

Çocuğunuzda bu Belirtiler varsa dikkat etmenizi öneririz

- Çocuğun eşyalarını, okul araç/gereçlerini koyduğu yerleri sık sık unutması.
- Çocuk ödev yaparken ve bir yazıyı okurken sonuçlandıramıyor ve anlamlandırma ve çıkarım yapamıyorsa.
- Akranları arasındayken oynanan oyunlara yâda aktivitelerden çabuk sıkılıp odaklanamaması
- Ödevlerde, okum ve yazmalarda, okulda öğretmeni takip etme ve ders notlarını yazmadayarım bırakmalar, yâda bahaneler bularak bu görevleri yapmaması
- Okulda verilen ödevleri hatırlamaması, not almaktan ve yazmaktan hoşlanmaması, basitgünlük aktivitelerde bile unutkanlık, dalgınlık yaşaması da önemli işaretler.
- Çocuğun sürekli aynı hataları tekrarlaması
- Çocuk, bir konuyu yâda kişiyi dinler gibi görünüp aslın da dinlememesi
- Bazı karmaşık işleri yâda organizasyonda aldığı görevleri yaparken artan ölçüde zorlanması
- Ödevleri yaparken odaklanamama ve algılarının sürekli başka yerlere kayması. Dersyaparken sürekli kalkarak dolaşmaları.

DİKKAT EKSİKLİĞİNİ AZALTMAK İÇİN NASIL BESLENMEMİZ LAZIM

- Sabah yapılan kahvaltının dengeli, tam ve sağlıklı olması.
- Omega 3 Yağ asidi Yüksek Soğuk su, yağlı küçük orta boy balığı
- Balık yağında bol miktarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin, özellikle de DHA'nın bellek sorunlarına olduğu kadar dikkat eksikliği ve konsantrasyon bozukluğuna da iyi gelmektedir. Balıktaki çinko ve fosfolipidlerin de beynin iyi çalışmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
- Gezen tavuk Yumurtası mutlaka yenmeli
- Kırmızı et tüketilmesi (belirli oranda)
- Ceviz, kaju, üzüm gibi bitkisel omega 3 besinleri
- Kabak çekirdeği ve susam Çinko açısından zengindir. Çinko zihinsel dağınıklığı önlemeye yardım eder.
- Zengin içerikli sebze-meyve yedirilmelidir.

KAYNAK

Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU, <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/osman-muftuoglu/dikkat-eksikliginin-10-belirtisi-40004613>.

Dr. Muhammet MEHTAR, <https://www.florence.com.tr/dikkat-eksikligi>

Uzm. Psikolojik Danışman Emine YILDIRIM