Sizin Çocuk Zeki Ama Dikkati Dağınık! 

Hangimiz, eğitim hayatımızın herhangi bir döneminde “Dikkati Dağınık Çocuk” diye nitelendirilmedik ki? Gerçi bizim zamanımızda bu terim pek kullanılmıyor onun yerine tembel ya da çalışkan diye etiketleniyorduk. Ya tembelsindir ya çalışkan… Son dönemlerde bu etiket biraz daha kibar bir isme evrildi: “Dikkat Dağınıklığı”
“Efenim, çocuğunuz aslında zeki, ama dikkati dağınık. Ah bir dinlese, başka şeylerle ilgilenmeyip dikkatini toplasa bakın nasıl da artacak notları.”
Matematik dersinde sıkılmadan problem çözen çocuk yazı yazarken bir cümleyi masadan defalarca kalkarak yazıyorsa, başka bir çocuk parkta saatlerce top oynayabiliyor veya bir filmi tüm detaylarıyla özetleyebiliyorken paragraf sorularını çözemiyorsa bu, dikkat dağınıklığıyla açıklanabilir mi? Tüm bunların muhtemel sebebi, dikkat dağınıklığı değil muhtemelen dikkatin bir alanının diğer bir dikkat alanından güçlü olması ya da dikkati etkileyen unsurların değişkenliğidir.
Dikkat becerisi temel bilişsel becerilerden bir tanesidir ve bu beceri sandığımız gibi tek boyutlu ve tek çeşit bir beceri değildir. Dikkat, genel olarak, herhangi bir tür bilgiyi işlemek için belirli bir zamanda yeterli uyarımı üretme, seçme, yönetme ve sürdürme yeteneğidir. Hayatımızla ilgili tüm konularda ilgilendiğimiz veya ilgilenmediğimiz konularla ilgili en temel seçimleri yaptığımız zamanın ta kendisidir dikkat.
Dikkatimizi çeken ve odaklanmamızı sağlayan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları bize bağlıyken bazıları bizden bağımsızdır. İhtiyaçlarımız, ilgi alanımız, zihniyetimiz, motivasyonumuz, fiziksel durumumuz, uyaranların rengi-boyutu-şekli-yoğunluğu… bunlardan bazılarıdır. Kısacası, bir konuya dikkatimizi yoğunlaştıramıyor oluşumuzun birçok nedeni olabilir. Öğretmenin ders anlatırken kullandığı renklerden tutun da odanın sıcaklığı, açlık, susuzluk, uykusuzluk ya da gıcırdayan kapının çıkardığı ses bile dikkati etkileyen unsurlardan olabilir.
Dikkati etkileyen değişkenlerin yanında dikkat türü de odaklanma becerimizi etkiler. Dört temel dikkat türünün hangilerine ne oranda sahip olduğumuz bizim çalışma şeklimizi, algımızı ve dikkat oranımızı etkiler.
Bunlar “Seçici Dikkat, Bölünmüş Dikkat, Alternatif Dikkat ve Sürekli Dikkattir.” Dikkat türlerimizi tanımak ve bunları nasıl geliştirebileceğimizi bilmek birçok kapıyı açacak bir anahtar olabilir.
**Seçici dikkat**, ortamdaki belirli bir nesneye belirli bir süre odaklanma sürecidir ve sınırlı dikkattir. Bu nedenle, bu sınırlı kaynağı kullanmak için, önemli olmayan ayrıntıları görmezden gelmemize izin veren seçici bir ilgiye ihtiyacımız vardır.

**Bölünmüş dikkat**, iki veya daha fazla göreve aynı anda dikkat edebilmemizi sağlayan çoklu görevdir. Bu dikkat, zihinsel odaklanmayı çok büyük ölçekte kullanır. Yine de bu, beynin herhangi bir göreve tam olarak odaklanmasına izin vermez. Bu nedenle, bu tür bir dikkat uzun sürmez.
**Alternatif dikkat**, dikkatinizin odağını değiştirme ve farklı görevler arasında geçiş yapma yeteneğidir. Bu tür bir dikkatte, bir görevin diğerlerinin performansını sınırlamaması için zihinsel esneklik gereklidir.
**Sürekli dikkati**, uzun süren veya yoğun odaklanma gerektiren görevler için kullanırız. Bu tür bir dikkat, kişinin sürekli olarak belirli bir zihinsel aktiviteyi gerçekleştirmesine izin verir. Çocuklar bir sınava çalışırken bu dikkati kullanır. Çünkü ders kitabındaki ve defterlerindeki bilgileri birkaç saat içinde okuyabilmeleri gerekir.
Dikkatimizi ve odaklanmamızı artırmak, başarının anahtarlarından biridir. Zihinsel durumumuz, fiziksel-organik durumumuz veya zihniyetimiz gibi iç faktörlerimizi artırmak için zihinsel egzersizler yapmak yapılacak en yararlı şeydir.

SEMRA AYDIN