Dikkat Problemi Belirtileri 

Dikkat problemi belirtileri; “Kişinin yaşına, sosyal ve kültürel özelliklerine oranla konsantre olmada güçlük çekmesi, unutkan olması, dağınık olması, işlerini organize etmekte güçlük çekmesi, bir işe konsantre olduktan sonra basit bir uyaranla çok kolay dikkatinin dağılması, dikkat, “sabır” gerektiren işlerden kaçınması ve sık sık basit dikkat hataları yapmasıdır. Burada çok önemli olan nokta bu belirtilerin sadece görev ve sorumluluk alanında olmasıdır. Bilgisayar, televizyon veya kişinin sevdiği bir şeye karşı dikkat eksikliği olmaz. Bunun bilinmesi son derece önemlidir.” (Ercan, E., Sabri, “ Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu”)

Dikkat salınımı: Kişinin bir iş ya da aktivite yaparken, dikkatinin sık sık başka bir şeye kaymasıdır. Çocuk ders çalışırken ya da bir konuyu öğrenirken, dikkatinin daha çekici ve cazip olan uyarıya yönlenmesi sonucunda öğretim aktivitesinin son anındaki anlatılan kısma dikkatini vermemesidir. Çünkü o son anda dikkatini çeken uyarıcıya yönlenmiştir.

Bu çocuklar ağırlıklı dikkatlerini bir noktaya odaklayamazlar: Dikkatlerini bir noktada toplamakta ve yoğunlaştırmakta çok zorlanırlar. Sınıf içerisinde öğretmene yönelttikleri dikkat miktarı ile diğer şeylere yönelttikleri dikkat miktarı aynıdır, ya da diğer şeylere yönelttikleri dikkat miktarı daha fazladır. Bundan dolayı da öğretmene yönelttikleri dikkat diğer şeylere yönettikleri dikkat miktarından daha azdır. Örneğin, bu öğrenciler, sınıf içerisinde ders dinlerken, okul bahçesindeki konuşmalara sınıf içerisinde yüksek sesle ders anlatan öğretmenden daha çok kulak verebilirler. Bahçede maç yapan çocukların sesini duyarlar ve attıkları gol sayısını sınıftaki öğretmenin anlattığı dersin ayrıntılarından daha iyi takip ederler.

“Dikkati toplamaktan başka dikkati sürdürmek de çok önemli bir konudur. Bir konuda uzun süre dikkati sürdürememeye ya da dışarıdan gelen en ufak sesle hemen dikkatin dağılması durumuna tıpta “distraktibilite” denir. Dikkatin sık sık kolay dağılması da diyebiliriz biz bu duruma.” (Ercan, E., Sabri, “ Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu”)

Dikkat saplanması: Kişi dikkatini kontrol edebilmeli ve istediği yöne yönlendirebilmelidir. Çünkü bazı durumlarda kişi kendisi istemese bile bir konuya odaklanmaktan kendisini alamaz. Odaklandığı konu ya da durumun kendisine faydası olmadığını hatta zarar verdiğini bilmesine rağmen dikkatini o konudan alamaz. Dikkati adeta o noktaya saplanır kalır. O aktiviteyi yapmayı bıraksa bile zihni yeni ilgilendiği aktiviteye yoğunlaşamayacak derecede oradadır. Bu duruma şöyle bir örnekle açıklık kazandırabiliriz: Deneme sınavlarında öğrencinin bir soruya takılması ve soruyu çözmek için çok zaman kaybettiğinin farkında olmasına rağmen soruyla uğraşmaktan kendisini alıkoyamamasıdır.

Dikkat bir bütündür: Dikkati meydana getiren birçok bileşen vardır. Dikkat hakkında yorum yapabilmek için bu bileşenlerin hepsini göz önünde bulundurmak gerekir. Dikkatin bir alanında meydana gelen aksaklık diğer alanlarını da etkilemektedir. İlgisiz gibi görünen birçok şey dikkati etkileyebilmektedir. Bunları genel olarak, planlama, önem sırası, aktiviteye başlama, konsantrasyon, dikkat devamlılığı, çevresel etkenler, zamanı iyi değerlendirme ve iradî dikkat olarak ifade edebiliriz.

Dikkat problemi işitsel ve görsel olabilir: Dikkat eksikliği görsel ve işitsel olabilir. Yani kişi işittiği, dinlediği ya da gördüğü, izlediği şeyleri öğrenmekte zorlanır. Bir kişide hem işitsel hem de görsel dikkat problemleri olabilir. Problemlerin görselliği, işitselliği ve oranı kişiden kişiye değişir.

Sakin çocuklarda da dikkat eksikliği olabilir. Dikkat eksikliği olması için mutlaka aşırı hareketlilik olması şart değildir. Bazı durumlarda çok sakin, kendi halinde, içine kapanık çocuklarda da hiperaktivite olabilir. Bu durum daha çok kız çocuklarında gözlenebilir.

M. Kemal Hayta (Bu yazı, yazarın “BİRAZ HİPERAKTİFİZ GALİBA Hiperaktivite, Dikkat Eksikliği ve Öğrenme Güçlüğünün ABC’si ” adlı kitabından alınmıştır.)