

ANTAKYA EĞİTİM

Akademik Bilgilendirme Bültenleri

11.12.2019

E-bülten 1



**Eğitimde Dikkat ve
Dikkati Etkileyen Faktörler**

İçindekiler

Ön Söz	2
Dikkat Üzerine	3
1. Dikkatin Tanımı	4
2. Dikkatin Yapısı	4
3. Dikkati Etkileyen Faktörler	5
4. Dikkat Toplama Sorunları	7
4.1. Fizyolojik Sorunlar	7
4.2. Sosyal ve Eğitsel Sorunlar	7
4.3. Gelişen Teknoloji, Kitle İletişim Araçları ve Uyarıcı Çeşitliliği	8
5. Dikkat Toplamak İçin Bazı Yöntemler	9
5.1. Tek İş Kuralı	11
5.2. "5 Tane Daha" Yöntemi	11
5.3. Kelime Arama Çalışması	12
5.4. Ödüllendirme Yöntemi	12
5.5. Gerçeklik Kuralı	12
5.6. Ortam Kontrolü Kuralı	12
5.7. Kontrol Çizelgesi Tekniği	12
6. Öneriler	13
7. Sonuç	14
8. Kaynaklar	15



Ön Söz

Değerli meslektaşlarım,
Saygıdeğer velilerimiz,
Ve yarınımızın teminatı
Sevgili öğrenciler,
Eğitimde verimlilik üzerine yapılan çalışmaların önem kazandığı bir süreçteyiz. Zaman yönetimi, planlı çalışma, okuma becerilerinin geliştirilmesi, anlama ve dikkat çalışmaları bu süreç içinde önem kazanan hususlar arasındadır. Öğrencilerimiz için bu hususlarda da çalışmalarımızı alanında uzman kişilerle birlikte yürütüyoruz.

Biz inanıyoruz ki öğrencilerimizin başarısı için büyük bir iş birliği gerekmektedir. Her şeyden önce eğitim işinin sahadaki en önemli misyonunu gerçekleştiren öğretmenlerimizin yanında olmak, onların yükünü hafifletmek üzere Bakanlığımızın ortaya koyduğu 2023 Eğitim Vizyonu istikametinde de çeşitli özel projeler üzerinde de hassasiyetle çalışıyoruz. Bu süreçte şüphesiz sürecin olmazsa olmazı da velilerimizdir. Öğretmenlerimizin gösterdiği fedakarlığı onlardan da bekliyoruz.

Hepimizin ortak gayesi geleceğimizin teminatı çocuklarımızın mutlu müreffeh bir hayata kavuşması kanunda geçtiği gibi Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimsemiş olarak yetişmelerinin sağlanmasıdır (Milli Eğitim Temel Kanunu, 1973).

Bu çalışma da bu esaslar çerçevesinde hazırlanmıştır. İlk sayıda dikkatin seçilmiş olması bir elbette tesadüf değildir. Çünkü dikkat, sadece

tek bir dersin konusu değil tüm disiplinlerin ortak meselesidir. Hatta sadece derslerle ilgili de değil, hayatın her anında insanın işini kolaylaştıracak yaşamını müspet manada etkileyecek olan dikkattir.

Bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ederken öğrencilerimize özel olarak seslenmek istiyorum.

Sevgili öğrenciler, dijital bir çağ yaşıyoruz. Sizlerin teknolojiyle ilgili olmanız bizler için oldukça sevindiricidir. Zaten teknolojiden uzak olmanız düşünülemez. Ancak her konuda olduğu gibi bu konuda da kendi öz kontrolünüzü elden bırakmamanız gerekir. İnternet, sosyal medya, bilgisayar ve yazılımları ile ilgili harcadığınız zamanın dozunda olması gerekmektedir. Bu konuda rehber öğretmenlerinizden destek alarak bir planlama yapmanızı ve sizlerden sadece zamanı doğru kullanmanızı istiyorum. Sizler için zaman zaman geleneksel çocuk oyunları ile alakalı yarışmalar düzenliyoruz. İstiyoruz ki birbiriniz ile sadece sanal ortamda değil, gerçek ortamda da olabildiğince etkileşim içinde olasınız. Büyüklerinizin çocukken oynadığı; beş taş, ip atlama, seksek, bilye, çelik çomak gibi daha nice oyunlar, doğrudan dikkati geliştiren oyunlardır (Yalçın, 2018). Hayat sanal dünyadan ibaret değildir. Hepinize mutluluklar ve başarılar dilerim.

Mesut ÇERKO
Antakya İlçe Milli Eğitim Müdürü



TC
Antakya Kaymakamlığı
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

ANTAKYA EĞİTİM
Akademik Bilgilendirme Bülteni
(3 ayda bir yayımlanır)

Yayın Kurulu
Ahmet ŞANAL
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

M. Salih ÖZGÜN
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

Mehmet AYDIN
Rehber Öğretmen

Gökhan AKKIVANÇ
Rehber Öğretmen

Tasarım, Dizgi
Z. Mustafa KARA
Türkçe Öğretmeni

Adres
Akasya Mahallesi 186. Sokak
No:10 Kat 2, 31030
Antakya/Hatay

Bu bülten, genel olarak Antakya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne e-kitap olarak yayımlanmış olup öğretmen ve velileri bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Son iki sayfa, öğrenciler için özel hazırlanmıştır, çoğaltılarak ücretsiz olarak dağıtılabilir.

Editörden: Dikkat Üzerine

Günümüzde özellikle gelişen teknoloji ile birlikte gerek eğitim öğretim sürecinde, gerekse de günlük iletişim süreçlerinde olabildiğince farklı uyarıcılarla karşılaşmaktadır. İletişim açısından gelişen teknoloji, insan hayatı için birçok kolaylığı beraberinde getirmişken aslında bazı konularda da ciddi güçlükler meydana getirmiştir. Bunlardan biri de dikkat eksikliğidir. Uyarıcıların çeşitliliği yani uyarıcılara aynı ortamda sıkça rastlanması, dikkat toplamayı güçleştirmekte bu da beraberinde anlama zorlukları doğurmaktadır. Çünkü alıcı kişinin dikkat becerisi, anlama sürecinin niteliğini belirlemektedir. Anlamanın istenilen şekilde gerçekleşmesi de; öğrenmeyi beraberinde getireceğinden; özetle *“Etkili ve verimli bir eğitim süreci için dikkatin niteliği oldukça önemlidir.”* denilebilir. Bu konuda öğrencilere özel olarak rehberlik yapmak ve onları dikkati geliştirme yolları ile ilgili muhtelif yöntemlere dair bilgilendirmek önem arz eder. Zira; öğrenmenin etkili ve kalıcı olarak gerçekleşmesi için anlama sürecinde öğrencinin tutumu en az anlatanın yani öğretmenin durumu kadar önemlidir. Bu nedenle öğrencilerin, dikkatin sürekli (tüm süreç boyunca) farkında olmasını, dikkati dağıtan şeyleri bekletmek, gerektiğinde ertelemek gerektiğini bilmesini sağlamak gerekir. Özellikle de öğrenciler, dikkat toplamayı geliştirici yöntemlere hâkim olmalıdır. Bu çalışma, bu minvalde bir farkındalık oluşturmak üzere bilgilendirme amaçlı olarak hazırlanmıştır.

Mutlu, sağlıklı ve başarılı bir dönem geçirmenizi dilerim.

Ahmet ŞANAL
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

Dikkatin Tanımı

Dikkat, insan zihninin uyarana yönelirken ortamdaki diğer uyarıcıların etkisinden de olabildiğince sıyrılması demektir.

1. Dikkatin Tanımı

Dikkat, insanın ortamdaki belli bir uyarıcıyı anlama hedefi sürecinde diğer uyarıların etkisinden zihnini arındırarak hedeflenen uyarıyı algılayabilme gücü, anlayabilme üzerine zihinsel gayreti, meşgul olduğu işe odaklanabilme durumudur. Dikkat, anlamamanın gerçekleşmesinde okuma sürecinin önemli parçasıdır. Doğru ve hızlı anlamada, dinleme, izleme ve okuma süreçlerinin verimli geçmesinde, alıcının dikkat gücü ve dikkat performansı oldukça etkilidir.

Dikkati, sadece uyarıcının farkında olmak olarak tanımlamak eksik kalır (Ratey'den aktaran Pişkin 2015). Çünkü dikkat, insan zihninin uyarana yönelirken ortamdaki diğer uyarıcıların etkisinden de olabildiğince sıyrılması demektir. Bu konuda Öztürk (1999); "Dikkatin yapısında zihinsel bir uyarılmışlık hâli ve seçme işlemi vardır." (s. 3). diyerek bir seçme işleminden bahseder. Burada diğer uyarıların arasından hedeflenen uyarıcıyı anlamaya çalışmak söz konusudur. Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, 2016'da dikkatin şu bileşenlerle gerçekleştiği bildirilir;

- Uyanık kalma, aktif olma,
- Belirli bir işe başlayabilme,
- Belirli bir işi sürdürme konusunda kendini kontrol edebilme,
- Öncelik belirleme,
- Önemli olanı seçebilme,
- Sıraya koyma,
- Planlama, düzenleme yapabilme,
- Zamanı ayarlama

Dikkatin Yapısı

2. Dikkatin Yapısı

Anderson (1989)'a göre dikkatin yapısı üç ayrı başlık altında incelenebilir;

a. Genel uyarılmışlık hâli: Ortamdaki ana uyarıcı, dâhil tüm uyarıcılara yönelik genel bir duyarlılık ve farkındalık ile ilgili hazırbulunuşluk düzeyi ve durumudur.

b. Seçicilik: Uyarıcılar arasında hedefe yönelik gerekli olan özellikteki bilgi ve verileri anlayabilmek üzere ortamı tarayabilme durumudur.

c. Yoğunlaşma: Dikkati bir noktada toplama ve o noktaya odaklandırma, bu noktada da sürdürülebilir performansdır.

Öğretmenin, öğretme sürecini tasarlarırken bu hususlara önem vermesi gerekir. Dikkati sağlama, eğitimde hedef noktaya çekebilme ile ilgili yapılacak faaliyetlerin bu üç esası sağlama maksadı üzerinden yürütülmesi gerekmektedir ve elbette bunun içinde öncelikli olarak dikkati etkileyen faktörleri incelemek lazımdır.

3. Dikkati Etkileyen Faktörler

Dikkati Etkileyen Faktörler

Etkili ve kalıcı bir öğrenmenin gerçekleşmesi anlamaya bağlıdır. Anlamanın da doğru ve hızlı bir şekilde gerçekleşmesinde dikkatin rolü büyüktür. Bu sebeple dikkati olumlu yönde etkileyen etmenler desteklenmeli, olumsuz yönden etkileyen etmenler bertaraf edilmelidir ki öğrenme hedeflenen zamanda ve oranda gerçekleşsin. Dikkati etkileyen etmenleri Aydın, (1999)'un kategorizesinden yararlanarak şu şekilde açıklayabiliriz;

* Zihinsel Etmenler: Bireyin zekâ düzeyi, algı ve bellek süreçlerinin işleyişi, dikkati doğrudan etkilemektedir.

* Hazırbulunusluk: Kişinin duyuşsal özelliklerinin, bilişsel yeterliliklerinin ve psikomotor becerilerinin uygunluk durumu, dikkat ile direkt ilişkilidir.

* İç ve dış fiziksel uyarılar: Kişinin iç fiziksel uyarıları; beslenme, uyku eksikliği, yorgunluk vb.'dir. Kişinin dikkatini etkileyen dış uyarılar ise ısı, ışık, ses, koku büyüklük-küçüklük, renk, canlılık, zıtlık, hareketlilik ve havalandırma durumu vb. fiziksel uyarılardır. Bununla birlikte yine ortamdaki bazı nesnelerin (telefon, tablet, bilgisayar, çocuklar için muhtelif oyuncaklar, müzikal enstrümanlar vb.) varlığı da dış uyarıcı özelliği taşıyabilmektedir. Dikkatin dağılmasında bireysel farklılıklar da önemli bir faktördür. Örnek olarak; bir kişinin, sarı rengi ile dikkati dağılabilecekken; bir başka kişinin bu renkle dikkati toplanabilmektedir.

* Aşırı ya da yetersiz güdülenme: Kişinin bir davranış ya da iş ile ilgili motivasyon durumudur. Yine uygun bir ödül ve ceza sisteminin olmaması da bu kapsamda dikkati etkileyen önemli bir etkidir. Eğitim sürecinde ödül, kişiyi teşvik edip kişinin dikkatini toplamasına yardım ederken, eğitim sürecinde ceza olması ise bir başka öğrencinin

Dikkati olumlu yönde etkileyen etmenler desteklenmeli, olumsuz yönden etkileyen etmenler bertaraf edilmelidir ki öğrenme hedeflenen zamanda ve oranda gerçekleşsin.

Dikkatin dağılmasında bireysel farklılıklar da önemli bir faktördür. Örnek olarak; bir kişinin, sarı renkle dikkati dağılabilecekken; bir başka kişinin bu renkle dikkati toplanabilmektedir.

Öğrencinin duygu, düşünce ve iç dünyalarını dikkate almayan öğrenciyi umursamayan bir eğitim sürecinde öğrenciden anlatılanlara dikkat kesilmesini beklemek beyhudedir.

kaygı düzeyini artırarak dikkat dağınıklığı yaşamasına neden olabilmektedir.

* Geri besleme durumu: Geri besleme yeterliliği ya da yetersizliği, alıcı durumdaki kişinin kaynak ile bağlı kalma durumunu belirler; bu da doğal olarak dikkati etkiler.

* Amaç yoksunluğu ya da belirsizliği: Bir amacın varlığı ya da yokluğu kişinin süreç içinde anlatılana odaklanmasını etkileyecektir.

* Başarısızlık endişesi: Başarısızlık endişesinin düzeyi, kişinin dikkatini etkilemektedir. Çünkü kişinin an içerisinde anlatılana odaklanması için bu endişenin varlığı önemli bir etkidir.

* Başarı hazzından yoksunluk: Başarma arzusu ve muhtemel başarı neticesindeki ön görülen his ve duygular, kişinin süreç içinde dikkatini yakinen etkiler.

* Kaygı ve gerginlik düzeyi: Aşırı kaygı dikkati olumsuz yönden etkileyeceği gibi kaygısızlık da olumsuz yönden etkileyebilir. Dikkat için kaygı düzeyinin önemli bir etken olduğu söylenebilir.

* Öğrenme süreciyle duygu durumu ilişkisi: Öğrenme yaşantısının bireyin iç dünyasındaki duygu durumuna uygun düşmemesi dikkati olumsuz yönde etkileyecek iken bu duygu durumunun kişinin iç dünyasındaki duygu durumu ile örtüşmesi ise dikkati olumlu yönden etkileyecektir.

* Eğitimde öğretmen merkezli öğretim stratejilerinin egemen olması ve eğitim açısından ihmal edilme: Öğrencinin merkeze alınmadığı bir eğitim sürecinde öğrencinin dikkatini diri tutmasını sağlamak güçtür. Öğrencinin duygu, düşünce ve iç dünyalarını dikkate almayan öğrenciyi umursamayan bir eğitim sürecinde öğrenciden anlatılanlara dikkat kesilmesini beklemek beyhudedir.

Dikkati olumsuz etkileyen hususlar arasında; erken ya da geç okula gitme, yaşanan psikolojik sarsılmalar (ebeveynlerin ayrılması, anne/babanın belki aileden bir başka yakının vefatı, taşınması, uzaklaşması gibi olaylar da dahil olmak üzere benzer olaylar), aşırı heyecan, hormonlara bağlı problemler (örneğin, tiroit bezinin aşırı çalışması), organik problemler gibi daha nice muhtelif psikolojik, sosyal ya da zihinsel etmenler nedeniyle, bazı öğrencilerin yaşadıkları öğrenme güçlükleri vb. de sayılmaktadır.

Barchmann, Kinze ve Roth'tan aktaran Kaymak, 2003'e göre şu etmenlerden de bahsedilebilir;

Günlük hayat içinde insanlar zaman zaman istese de dikkatini toplayamadığını söylerken, bazı insanlar da bu sorunun farkında bile değildir.

* İlk çocukluk döneminde anne etkisi: İlk çocukluk döneminde annelerin, çocuklarından gelen iletişim kurma çabalarına yeterli bir şekilde yanıt vermemesi çocuğun dikkat gelişimini olumsuz etkiler.

* Çocuklarda uygun saat etkisi: Çocuklarda 07.00-11.00 ve 16.00-20.00 saatleri arası dikkati olumlu etkilerken; 13.00-15.00 saatleri arası ise olumsuz etkilemektedir.

* Cinsiyet Faktörü: Kızların erkeklere oranla dikkat toplama becerileri daha yüksektir.

* Kahvaltı Alışkanlığı: Kahvaltı düzeninin olup olmaması Çocuklarda dikkat becerisini doğrudan etkilemektedir. Kahvaltı alışkanlığı edinmemiş çocukların dikkat becerisi, önemli ölçüde düşer. Ott, Çocukların dikkat toplama düzeylerini olumsuz yönde etkileyecek iki önemli nokta üzerinde durmaktadır. Bu noktalardan birincisi; ebeveynlerin, çocuğun okuldaki başarısı ile hiç ilgilenmemesi ya da aşırı ilgilenmesi; ikincisi ise, çocukların gelişim evrelerine ve potansiyellerine uygun olmayan beklentiler içerisine girilmesidir (Ott'tan aktaran Kaymak, 2015, s. 29).

4. Dikkat Toplama Sorunları

Dikkat Toplama Sorunları

4.1. Fizyolojik Sorunlar

Dikkati etkileyen etmenler nedeniyle kişiler, dikkat toplama sorunu yaşayabilmektedir. Günlük hayat içinde insanlar zaman zaman istese de dikkatini toplayamadığını söylerken, bazı insanlar da bu sorunun farkında bile değildir. Bazı insanlar, daha önce yaşadıkları ya da süregelen nörolojik rahatsızlıklar gibi bedenlerinin fizyolojik yapısıyla ilgili özelliklerinden ötürü, bazıları yaşadıkları bir hastalık olmasa da bireysel gelişim özelliklerinden ya da metabolizmalarındaki düzensizlikten ötürü organik gelişim bozuklukları yaşayabilmekte bunlardan ötürü de dikkat toplama da problem yaşayabilmektedir.

4.2. Sosyal ve Eğitsel Sorunlar

Bireylerin çevrelerinde ve bilhassa eğitim hayatları sürecinde okulda yaşadıkları problemler, onlarda dikkat toplama sorunları yaşamalarına sebep olabilmektedir. Yukarıda da bahsedildiği gibi bireyden kendi seviyesinin üzerinde bir beklenti içerisine girilmesi,

Dikkat toplama konusunda yaşanan sorunlardan biri de günlük hayat içinde gelişen teknolojiye paralel olarak artan uyarıcıların çokluğu ve çeşitliliğidir.

Kişilerin bilgi bombardımanına maruz kalması ve benzeri nedenler, dikkat toplamayı güçleştirmektedir.

çocuğun okulda akran zorbalığına maruz kalması, öğretmenin baskıcı tutumu ya da okul fobisine kadar sebep olan kalabalık sınıf ortamları, gereğinden fazla büyük okullar, öğretmen/sınıf/okul değişikliği, öğrencinin sosyoekonomik ve/veya sosyokültürel düzeyinden farklı/bireyin alıştığı ortamın dışındaki okul ortamları (fakir bir öğrencinin kolej ortamında burslu okuması ya da kırsalda büyümüş iki dilli bir öğrencinin, birden merkezi bir okula nakil olması vb.), okul giriş çıkış saatlerinin mevsime ve/veya çocuğun yaş seviyesine uygun olmaması, öğrencinin başta ailesi olmak üzere çevresindeki herkesin onun başarılı olması hususunda yüksek bir beklenti içinde olması, öğrenciye gerekli rehberlik hizmetlerinin sağlanmaması, aileden bir kişinin ya da çocuğun bir arkadaşının çevresinden uzaklaşması/taşınması, aile içi şiddet yaşanması, özellikle mültecilerde; savaş ve göç sonrası travmatik hususların çevrede yaşanması, farklı kültürlerin uyum sağlayamaması, sosyal kabul görmeme, ayrımcılığa maruz kalma ve benzeri birçok sorun sebebiyle bireylerin dikkat toplama problemleri yaşadıkları görülmektedir.

4.3. Gelişen Teknoloji, Kitle İletişim Araçları ve Uyarıcı Çeşitliliği

Gelişen teknoloji ile birlikte gerek eğitim öğretim sürecinde gerekse de günlük iletişim süreçlerinde olabildiğince farklı uyarıcılarla karşılaşmaktadır. İletişim açısından insan hayatı için birçok kolaylığı beraberinde getiren teknolojik gelişmeler, bazı konularda da önemli tedbirler almayı gerektirmiştir. Bu konuların başında dikkat dağınıklığı gelmektedir. Dikkat toplama konusunda yaşanan sorunlardan biri de günlük hayat içinde gelişen teknolojiye paralel olarak artan uyarıcıların çokluğu ve çeşitliliğidir. Sosyal medya ortamında birçok kişiyle daha çabuk ve hızlı olarak iletişim kurulabilmesi, bilgi alışverişinin hızlı ve farklı kanallar üzerinden yapılabilmesi, kişilerin adeta, bilgi bombardımanına maruz kalması ve benzeri nedenler, dikkat toplamayı güçleştirmektedir.

MEB tarafından 5.9.2019 tarihinde yayınlanan “Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik” te yer eden;

t) Öğrencilerin eğitim ortamlarına bilişim araçlarıyla girmemesi esastır. Ancak öğretim programlarının özelliğine göre ders

Gerçek ortamda da kişilerin sahip oldukları eşyaların çeşitliliği, araçların donanımları, çalgılar, giysiler, takılar, oyuncaklar vb. dikkat toplamayı güçleştirici özellikler taşır.

araç ve gereci olarak kullanılması, öğrencilerin özel durumları, pansiyon gibi hususlar dikkate alınarak, dersler arası ile öğle arası dinlenme sürelerinde okul yönetiminin; ders saatleri içinde ise öğretmenin bilgisi ve kontrolü dışında kullanılmamak üzere, eğitim ortamlarında bilişim araçlarının bulundurulması ve kullanılmasına yönelik izin verilmesi ile buna ilişkin usul ve esaslar öğretmenler kurulunda belirlenerek karara bağlanır ve alınan kararlar öğrenci ve velilere duyurulur.”

maddesi ile teknolojinin planlı olarak öğretmenler rehberliğinde kullanılması sağlanmış, öğrencilerin yanlarında bulunan telefonlarla dikkatlerinin dağılmasının önüne geçilmiş ve velilerin bilinçlendirilmesi hedeflenmiştir. Eğitim süreçlerinde ancak bu şartlarla teknolojinin sunduğu fırsatlardan ve sağlayacağı yararlarından faydalanmak mümkündür. Aksi halde çeşitli bilişim ürünleri, donanımlar ve bunların üzerinde bulunan muhtelif yazılımlar; z-kitap, e-kitap, e-sözlük, yeni öğrenme nesnelere, sanal bilgi depoları, sanal lab gibi bir takım benzeşim uygulamaları, web 2 araçları, eğitim yazılımları vb. muhtelif elektronik içerikler, eğitim sürecinde bilgiye ulaşmayı kolaylaştırırken bazı hususlarda ise planlı kullanılmamaya bağlı olarak dikkat dağınıklığına da yol açabilmektedir. Hatta bu gibi zengin içeriklerin planlı kullanılmaması durumunda öğrenmeyi de güçleştirdiği/sınırladığı söylenebilir (Arıcan, Dağlı, Engin, Tösten ve Kaya, Odabaşı'dan aktaran, Şanal, 2016).

Yine sanal ortamda olduğu gibi gerçek ortamda da kişilerin sahip oldukları eşyaların çeşitliliği, otomobil, motosiklet gibi muhtelif araçların ayrıntılı ve karmaşık teknolojik donanımları, muhtelif elektronik özellikteki müzikal enstrümanlar, geçmişe nazaran daha çok çeşidi bulunan kıyafet ve aksesuarlar, çocuklar için geniş oyuncak yelpazesi vb. eşya çeşitliliği de ortamda, dikkat toplamayı güçleştirici özellikler taşır.

5. Dikkat Toplamak İçin Bazı Yöntemler

Her beceri gibi dikkat becerisini de geliştirmek mümkündür. Bunun için çeşitli yöntem ve teknikler, muhtelif egzersizler bulunmaktadır. Barchmann, Kinze ve Roth'tan aktaran Kaymak, (2003)'e göre; "Dikkat toplama becerisi, dikkat toplama alıştırmaları ile geliştirilebilir. Çocuklara bu konuda belli bir süre eğitim verilirse

Dikkat Toplama Yöntemleri

Yaygın yöntemlerle öğrencilerin dikkatini çeken öğretmenler, belirli bir süre sonra duyumsama yaşanması dolayısıyla öğrencilerde etki uyandırma da sorunlar yaşamaya başlamaktadır.

E-etkinlikler ile derse başlamak, konuya dair bir kostümle sınıfa gelmek, çeşitli poster, fotoğraf vb. kullanmak, örnek bir olay kurgulayıp canlandırmak vb. yöntemler dikkat çekmek için kullanılabilir.

dikkat toplama becerileri geliştirilebilir” (s. 29).

Öğretmenlere, ders sırasında öğrencilerin dikkatlerinin toplanmasına yardımcı olabilecek bazı yöntemler önerilmiştir. Bu yöntemler;

- Sınıfta dikkatin toplanması amacıyla nefes alma ve gevşeme alıştırmalarının yapılması,
- Bireysel ya da grup çalışmaları yapılması,
- Çalışmalar sırasında kısa aralar verme,
- Sınıftaki uyaranları azaltma,
- Dersi yapılandırma, derste neler olacağını öğrencilere açıklamaktır (Rapp'ten aktaran Pişkin, 2015, s. 18),.

Öğretmenler, genellikle ders başlarında konu öncesi sorularla ve o günkü dersin amaçlarını anlatmak ve/veya bir önceki dersin özeti paylaşmak ya da önceki derse dair sorular sormak suretiyle dikkat çekmeye çalışır. Bunu yaparken mesela soruları sıralarken öğrencilere ismiyle hitap eder ve performansı ile ilgili, o anki durumu ve derse olan ilgisi ile alakalı ona dönütler verir, onu teşvik eder. Rutin olarak her öğretmen bu gibi çalışmaları her ders için uygulayabilmektedir. Çoğu zaman bu yöntemler başarılıdır. Ancak bu geleneksel alışılmış yöntemleri aynı sadelikte, mesela ödül gibi çeşitli pekiştiricileri dahil etmeden hep aynı şekilde kullanan öğretmenler, belirli bir süre sonra duyumsama yaşanması dolayısıyla öğrencilerde etki uyandırma da sorunlar yaşamaya başlamaktadır. Bunun için öğretmenlerin, bu ilk ders girişi etkinliklerini daha dikkat çekici kılmak üzere çalışmalar gerçekleştirmesi için desteklenmeleri, motive edilmeleri ve yeni yöntemlerle ilgili bilgilencmeleri gerekmektedir.

Mesela öğretmen, bu konuda geleneksel olan(klasik) soru sorma yöntemini kullanıyor ise bu yöntemi kullanım biçimi ile ilgili farklı materyal ve iletişim yollarını kullanabilmelidir. Yine Bilişim Teknolojileriyle ders başı faaliyetlerini zenginleştirerek ders içeriğini direk vermektense hissettirmeye yönelik etkinlikler gerçekleştirebilir. Bu konuda yapılabilecekler oldukça çeşitlidir; e-etkinlikler ile derse başlamak, konuya dair bir kostümle sınıfa gelmek, çeşitli poster, fotoğraf vb. materyallerle sınıfa gelmek, konuyla ilgili dersle alakalı ve yaşam içinden örnek bir olay kurgulayıp o şekilde o kurguyu canlandırarak sınıfa gelmek gibi örneklerden de yararlanılabilir. Rutin bir girişense gündelik hayattan sohbet ederek öğrencilerin hiç beklemedikleri anda hissetmeden derse girmelerini sağlamak bile bir

Öğrencilerin derste zorluklarla karşılaştıklarında öğretmene gerektiğinde danışabilecek özgüvene/ortama sahip olmaları gerekir.

Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem de öğrenmenin kalitesini olumsuz şekilde etkiler.

farklılıktır. Unutulmamalıdır ki sıradan yollarla dikkat dağınıklığı giderilemez, dikkati toplamak için alışılmışın dışında, ilgi çekici metotlar da kullanılmalıdır.

Dikkat toplamak için sınıf içi etkinliklerin öğretmen tarafından organize edilmesinin oldukça önemli olup öğretmenin soru-yanıt şeklinde ya da çeşitli yollarla öğrencilerle sürekli iletişim halinde olması ve öğrencilerin derste zorluklarla karşılaştıklarında öğretmene gerektiğinde danışabilecek özgüvene/ortama sahip olmaları gerekir (Helmke ve Renk’ten aktaran Pişkin, 2015, s. 18).

McCluskey ve Mc Closkey, 1999’dan aktaran Pişkin, (2015)’e göre; “Olumlu sözel ödüllerin kullanılması, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların benlik algılarını da yükseltmiştir” (s. 18). Dolayısıyla buradan anlaşıldığı üzere eğitim sürecindeki birçok olumlu katkısı yanında ödül, dikkat toplamaya da önemli katkı sağlamaktadır.

Bursa İl MEM, (2016)’da, Dikkat ve Konsantrasyonu Geliştiren Teknikler başlığı altında verilen tekniklerden özellikle şu egzersizlerin uygulanması öğrenci açısından ilgi çekici ve etkili olduğu ifade edilmiştir;

5.1. Tek İş Kuralı: Çalışmalarınızda tek bir alana yoğunlaşın, aynı anda tek işle ilgilenin, her çalışma için bir süre belirleyin. Belirli bir zaman diliminde sadece bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe yoğunlaştırarak dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem de öğrenmenin kalitesini olumsuz şekilde etkiler. Örneğin; öğrenci Türkçe dersine çalışırken Matematik dersinde yaşadığı problemi ya da günlük hayatta yaşadığı başka sorunları düşünmemelidir. O an öğrencinin tek gündemi sadece “Türkçe” olmalıdır. Zaman ayırması gereken diğer problemleri düşünmeyi ertelemelidir.

5.2. “5 Tane Daha” Yöntemi: Ders çalışma veya soru çözme esnasında çalışmadan sıkılıp vazgeçmek üzere olduğunuzda “5 tane daha” yönteminin kullanılması çalışmanın sürdürülebilmesi ve başarı açısından son derece önemlidir. Sınavlara yönelik okuma çalışması yaptığınızda ve okumaktan sıkıldığınızda “5 sayfa daha” okumak ya da herhangi bir dersten soru çözerken sıkıldığınızda “5 soru daha” çözmek dikkatinizin dağılmasına engel olacaktır. Böylece bu yöntem

Bir işe başlamadan önce, o işi bitirdiğinizde kendinizi ne ile ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir.

Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin. Örneğin perdeleri çekerek görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

sayesinde zihninizi otomatik olarak biraz daha çalışmak için programlamış olursunuz.

5.3. Kelime Arama Çalışması: Ders çalışırken dikkat ve odaklanmada sorun yaşadığınızda, belirli bir süre içinde (örneğin 2 dakika) önceden belirlediğiniz metinde çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu belirleyin. Başarı oranınızı bir deftere yazın.

5.4. Ödüllendirme Yöntemi: Bir işe başlamadan önce, o işi bitirdiğinizde kendinizi ne ile ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Kendinize sevdiğiniz bir yiyeceği veya içeceği almak, spor yapmak, bir arkadaşınızla buluşup sohbet etmek, sinemaya gitmek vb. etkinliklerde bulunmak motivasyonunuzu ve dikkatinizi artırır.

5.5. Gerçeklik Kuralı: Yapacağınız işle ya da çalışacağınız dersle ilgili gerçekçi olmak motivasyonu artırır. Ders çalışırken çalışacağınız konu ve çalışılacak içerikler ile ilgili ihtiyaç durumunuzu, çalıştığınız dersle ilgili hangi konuda/konularda eksik olduğunuzu ve bu eksiklerinizi nasıl tamamlamanız gerektiğini net belirleyin. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi, kaç soru çözeceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

5.6. Ortam Kontrolü Kuralı: Çalışma ortamında rahatsız edici ve dikkat dağıtıcılardan (Işık, gürültü, yüksek veya düşük ısı vb.) uzak bir ortam oluşturun. Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin. Örneğin perdeleri çekerek (İçerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

5.7. Kontrol Çizelgesi Tekniği: Ders çalışırken veya soru çözerken dikkatinizin dağıldığını her hissettiğinizde bir not defterine/kağıda bir işaret koyun. Bunu düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapmanız durumunda, zaman içerisinde daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz (s.1-2).

Son yıllardaki liselere, üniversitelere giriş ile ilgili çeşitli sınavlarda sayısal derslerle ilgili sorularda dahi oldukça uzun, yorumlama ve analiz kabiliyeti gerektiren, üst düzey düşünme becerilerine yönelik metinler kullanılmaktadır. Bu da dikkat becerilerinin geliştirilmesi ile ilgili çalışmalara özellikle dikkati dağıtan

uyarıcılarının da çoğalmasi ile daha çok önem verilmesi gerektiğini ortaya koyar (Bursa İl MEM, 2016, s. 2).

Öğrenciler İçin Öneriler

6.1. Öğrenciler için öneriler;

- * Geleceğinize ilişkin amaç ve hedefler oluşturun
- * Kendinizle konuşun (İçsel Konuşma)
- * Ölçme ve değerlendirmeyi doğru yapın
- * Ders esnasındaki kopmaları önlemek için derse ön hazırlık yapın
- * Başladığınız işi bitirin
- * Yeterli ve dengeli uyuyun
- * Çalışma ortamını çeldiricilerden arındırın
- * Konuyu öğrenirken, test çözerken önemli yerlerin altını çizin, fosforlu kalem kullanarak üstünden geçin, not alın ve özet çıkarın
- * Öğrendiğiniz konu ile ilgili kendinize soru sorun
- * Dikkatinizi etkili kullanmak için zaman planı yapın
- * Dikkat sürenizi geliştirmek için antrenmanlar yapın
- * Doğru dinlenme aralıkları ile çalışın
- * Enerjinizi doğru zamanda ve doğru dozajlarda kullanın
- * Aktif dinleme becerinizi geliştirin
- * Kişisel sorunlarınıza çözüm arayın
- * Bol bol kitap okuyun

Ebeveynler İçin Öneriler

6.2. Ebeveynler için öneriler;

- * Çocuğunuz için ev ortamını düzenleyin
- * Çocuğunuz için çocuğunuzla birlikte plan yapın
- * Çocuğunuzun hedef belirlemesine yardımcı olun
- * Çocuğunuzun kontrol listesi oluşturmasına yardımcı olun
- * Çocuğunuzun eksikliklerine kulak verin
- * Çocuğunuzun çalışma planı yapmasına yardımcı olun
- * Çocuğunuzun dikkatini geliştirebilecek etkinliklere katılımına olanak sağlayın
- * Spor yapması için motive edin
- * Rol model olun
- * Çocuğunuza farklı araştırma ve çalışma ortamlarını tanıttın
- * Dikkati geliştirici oyunlar oynayın
- * Dergi, gazete ve gazetelerin eklerinde "farklılıkların bulunması", "kelime avcılığı", sayı avcılığı" gibi bulmacalarla ilgilenmesi için

özendirin

- * Sınav dönemlerinde hayatınızı çocuğunuza göre planlayın
- * Aile içi iletişim çatışmalarını kontrol altına alın
- * Çocuğunuzla ilgili değerlendirmelerde gerçekçi olun
- * Tıbbi ve psikolojik değerlendirme konusunda profesyonellerden destek alın
- * Çocuğun teknolojik oyun ve sosyal medya bağımlılığı yaşamaması için bu tür ürünleri kontrol kullanması gerektiğinde kendi öz kontrolüyle sınır koymasına yardım edin.

7. Sonuç

Sonuç

Sonuç olarak etkili ve kalıcı öğrenmenin temelinde ise öğrencinin derse karşı dikkati yer alır.

Dikkat, sadece eğitim süreçlerinde değil, günlük yaşamda da önemlidir. Çünkü İnsanoğlu, dikkat sayesinde dünü, bugünü ve geleceği yorumlayabilmekte, bu sayede birbirini dinleyebilmekte, dikkat sayesinde bir metni okuyabilmekte, dikkati derecesinde dinleyebilmektedir ve nihayetinde insanlar dikkat sayesinde öğrenebilmektedir. Öyleyse her beceri gibi geliştirilebilir özelliğe sahip dikkat becerisini de geliştirmek üzere çalışmalar gerçekleştirmek gerekir. Zihinde gerektiğinde basit gerektiğinde ise üst düzey ilişkiler kurarak dikkat geliştirme sağlanabilir. Bunun için dikkat geliştirici teknikler üzerinde çalışmak, ara ara egzersizler yapmak ve dikkati dağıtan hususlara karşı uyanık olmak kâfi olacaktır. Sağlıklı bir iletişim, etkili ve kalıcı bir öğrenme için bu şarttır.

Dünya nüfusunun arttığı, bilgi gücünün bu denli önemli olduğu, modern çağı yaşadığımız şu yüzyılda üst düzey düşünme becerilerinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bu becerilerin insan hayatındaki rolünün de ne denli önemli olduğu düşünüldüğünde anlama ve dikkat becerileri eğitimlerinin de aynı ciddiyetle ele alınması gerekir. Bu süreçte öğrenciyi arzu ettiği hedefe ulaştırma, istediği alana taşıma, nihayetinde mutlu olacağı bir hayata kavuşturma konusunda en iyi öğrenme yaşantısını tesis etmek gerekir. Sonuç olarak etkili ve kalıcı öğrenmenin temelinde ise öğrencinin derse karşı dikkati yer alır.

Kaynaklar

8. Kaynaklar

Anderson, W.L. (1989), Attention, taste and time the effective teacher: study guides and readings, New York: McGraw-Hill Book Company

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü (2016). Temel Eğitim sonrası kariyer danışmanlığı projesi bilgilendirme bültenleri dikkat ve dikkati dağıtan unsurlar.

<http://img.eba.gov.tr/122/7ff/89f/d48/98b/0a4/150/bac/5d4/392/136/635/522/d24/034/1227ff89fd4898b0a4150bac5d4392136635522d24034.pdf?name=Dikkat%20ve%20dikkati%20da%C4%9F%C4%B1tan%20unsurlar.pdf> sayfasından 13.02.2020 tarihinde erişilmiştir.

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü (2016). Temel Eğitim sonrası kariyer danışmanlığı projesi bilgilendirme bültenleri dikkat ve konsantrasyonu geliştiren teknikler.

<http://img.eba.gov.tr/563/4ff/89f/d48/98b/0a4/150/bac/5d4/392/136/635/522/d24/035/5634ff89fd4898b0a4150bac5d4392136635522d24035.pdf?name=Dikkat%20ve%20konsantrasyonu%20geli%C5%9Ftir en%20teknikler.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Kaymak, S. (2003). Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 2. ve 3. Sınıf öğrencilerinin dikkat toplama becerilerinin geliştirilmesine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973). T.C. Resmi Gazete, 1739, 24 Haziran 1973.

Öztürk, B. (1999). Öğrenme ve öğretmede dikkat. Milli Eğitim Dergisi, 144(11) 03.11.2019 tarihinde

http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/144/ozturk.htm internet adresinden erişilmiştir.

Pişkin, A. (2015). Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 2. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama becerilerinin gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Şanal, A. (2016). Ders kitabı olarak z-kitap kullanımının okuduğunu anlamaya etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Yalçın, A. (2018). Son bilimsel gelişmeler ışığında Türkçe'nin öğretimi ve yöntemleri. Ankara: Akçağ



TC
Antakya Kaymakamlığı
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
2020



HAYDI, DİKKATİMİZİ TOPLAYALIM!

Tek İş Kuralı: Çalışmalarınızda tek bir alana yoğunlaşın, aynı anda tek işle ilgilenin, her çalışma için bir süre belirleyin. Belirli bir zaman diliminde sadece bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe yoğunlaştırarak dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem de öğrenmenin kalitesini olumsuz şekilde etkiler. Örneğin; öğrenci Türkçe dersine çalışırken Matematik dersinde yaşadığı problemi ya da günlük hayatta yaşadığı başka sorunları düşünmemelidir.

“5 Tane Daha” Yöntemi: Ders çalışma veya soru çözme esnasında çalışmadan sıkılıp vazgeçmek üzere olduğunuzda “5 tane daha” yönteminin kullanılması çalışmanın sürdürülebilmesi ve başarı açısından son derece önemlidir. Sınavlara yönelik okuma çalışması yaptığınızda ve okumaktan sıkıldığınızda “5 sayfa daha” okumak ya da herhangi bir dersten soru çözerken sıkıldığınızda “5 soru daha” çözmek dikkatinizin dağılmasına engel olacaktır. Böylece bu yöntem sayesinde zihninizi otomatik olarak biraz daha çalışmak için programlamış olursunuz.

Kelime Arama Çalışması: Ders çalışırken dikkat ve odaklanmada sorun yaşadığınızda, belirli bir süre içinde (örneğin 2 dakika) önceden belirlediğiniz metinde çok geçen bir kelimeyi bulup sayın. Verilen süre içerisinde kaç kelime bulduğunuzu belirleyin. Başarı oranınızı bir deftere yazın.

Ödüllendirme Yöntemi: Bir işe başlamadan önce, o işi bitirdiğinizde kendinizi ne ile

ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Kendinize sevdiğiniz bir yiyeceği veya içeceği almak, spor yapmak, bir arkadaşınızla buluşup sohbet etmek, sinemaya gitmek vb. etkinliklerde bulunmak motivasyonunuzu ve dikkatinizi artırır.

Gerçeklik Kuralı: Yapacağınız işle ya da çalışacağınız dersle ilgili gerçekçi olmak motivasyonu artırır. Ders çalışırken çalışacağınız konu ve çalışılacak içerikler ile ilgili ihtiyaç durumunuzu, çalıştığınız dersle ilgili hangi konuda/konularda eksik olduğunuzu ve bu eksiklerinizi nasıl tamamlamanız gerektiğini net belirleyin. Örneğin bir sınava çalışacaksanız, hangi bölümleri bitireceğinizi, kaç soru çözeceğinizi ve bu bölümler için ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyin.

Ortam Kontrolü Kuralı: Çalışma ortamında rahatsız edici ve dikkat dağıtıcılardan (ışık, gürültü, yüksek veya düşük ısı vb.) uzak bir ortam oluşturun. Ders çalışırken dikkatinizin bölünmemesi için çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince en aza indirin. Örneğin perdeleri çekerek (içerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

Kontrol Çizelgesi Tekniği: Ders çalışırken veya soru çözerken dikkatinizin dağıldığını her hissettiğinizde bir not defterine/kağıda bir işaret koyun. Bunu düzenli ve istikrarlı bir şekilde yapmanız durumunda, zaman içerisinde daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

ÖĞRENCİLER İÇİN ÖNERİLER

- * Geleceğinize ilişkin amaç ve hedefler oluşturun
- * Kendinizle konuşun (içsel konuşma)
- * Ölçme ve değerlendirmeyi doğru yapın
- * Ders esnasındaki kopmaları önlemek için derse ön hazırlık yapın
- * Başladığınız işi bitirin
- * Yeterli ve dengeli uyuyun
- * Çalışma ortamını çeldiricilerden arındırın
- * Konuyu öğrenirken, test çözerken önemli yerlerin altını çizip, fosforlu kalem kullanarak üstünden geçip, not alın ve özet çıkarın
- * Öğrendiğiniz konu ile ilgili kendinize soru sorun
- * Dikkatinizi etkili kullanmak için zaman planı yapın
- * Dikkat sürenizi geliştirmek için antrenmanlar yapın
- * Doğru dinlenme aralıkları ile çalışın
- * Enerjinizi doğru zamanda ve doğru dozajlarda kullanın
- * Aktif dinleme becerinizi geliştirin
- * Kişisel sorunlarınıza çözüm arayın
- * Bol bol kitap okuyun



EBEVEYNLER İÇİN ÖNERİLER

- * Çocuğunuz için ev ortamını düzenleyin
- * Çocuğunuz için çocuğunuzla birlikte plan yapın
- * Çocuğunuzun hedef belirlemesine yardımcı olun
- * Çocuğunuzun kontrol listesi oluşturmaya yardımcı olun
- * Çocuğunuzun eksikliklerine kulak verin
- * Çocuğunuzun çalışma planı yapmasına yardımcı olun
- * Çocuğunuzun dikkatini geliştirebilecek etkinliklere katılımına olanak sağlayın
- * Spor yapması için motive edin
- * Rol model olun
- * Çocuğunuza farklı araştırma ve çalışma ortamlarını tanıtırın
- * Dikkati geliştirici oyunlar oynayın
- * Dergi, gazete ve gazetelerin eklerinde "farklılıkların bulunması", "kelime avcılığı", "sayı avcılığı" gibi bulmacalarla ilgilenmesi için özendirin
- * Sınav dönemlerinde hayatınızı çocuğunuza göre planlayın
- * Aile içi iletişim çatışmalarını kontrol altına alın
 - * Çocuğunuzla ilgili değerlendirmelerde gerçekçi olun
 - * Tıbbi ve psikolojik değerlendirme konusunda profesyonellerden destek alın
 - * Çocuğunuzun teknolojik oyun ve sosyal medya bağımlılığı yaşamaması için bu tür ürünleri kontrol kullanması gerektiğinde kendi öz kontrolüyle sınır koymasına yardım edin.



TC

Antakya Kaymakamlığı
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
ANTAKYA EĞİTİM
Akademik Bilgilendirme Bülteni
Sayı: 1