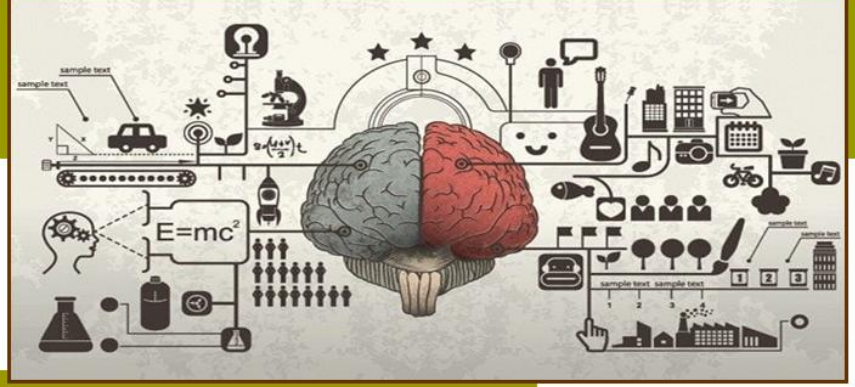


HÜSEYİN SAİM EKİM ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

18 ŞUBAT 2025
VELİ BÜLTENİ



DİKKAT VE ODAKLANMA

Beyin çocukluk döneminde oldukça hızlı gelişen bir organdır, çerisindeki nöral bağlantılar düzenlenme ve yeniden yapılandırılabilir becerisine sahiptir.

Dikkat; duyarlarla alınan uyarıların işlendiği, düzenlendiği, saklandığı, dönüştürüldüğü, özümsemişi ve kullanıldığı bir süreçtir. Dikkatin özünde odaklanma, konsantrasyon ve bilinç vardır. Dikkat; bellek, öğrenme, kendisinin ve başkalarının duygularını fark etme ve anlamlandırabilme, sebep sonuçları anlama, başkalarıyla etkileşim kurma, kavrama, öncelik belirleme, sıraya koyma, planlama ve düzenleme işlevleri

gibi pek çok bilişsel işlemin içinde yer alırken; bilişsel, motor, sosyal-duygusal ve motivasyonel içsel sistemlerle bağlantılıdır.

Dikkat; anahtar bir beceri olup; herhangi bir konuyu, bilgiyi, beceriyi öğrenebilmek için önkoşuldur.

Dikkat bilişsel bir süreç olup kişisel performansın en önemli bileşenidir. **Dikkat işlevlerindeki herhangi bir gelişme, hemen hemen her alandaki performansta da bir artışla sonuçlanır.**

Beynimiz karmaşık görevleri yerine getirirken nöral ağlardan oluşan

ve her biri ayrı işlevler için uzmanlaşmış yollar kullanır. Dikkatimizi ve genel olarak bilişsel kapasitemizi geliştirmenin önemli bir yolu bu ağların eğitimidir. Bilişsel performansımızı geliştirmede temel nokta dikkat sistemimizdir.

Kalıcı bir öğrenme ve pek çok temel yaşam becerisini kazanması için dikkat dağıtıcıların arasında odaklanmak, önemli uyarıların belirlenmesi ve bu uyarılara dikkatin vermesi gerekmektedir.

Dikkat, yoğun uyarılar arasından bazılarına **bilinçli farkındalık** göstererek seçimlerimizi ve planlamalarımızı sağlayan bir beceridir.

Yapılan araştırmalar:
Bireylerin dikkat ve merkezi yürütücü beyin kontrol işlevlerinin geliştirilmesi ile bilişsel kapasitelerinde artış sağlandığı, herhangi bir görevle ilgili bilgilerin tanımlanması ve kişiyi rahatsız edici bilgi kaynaklarının zihinsel olarak yönetilerek dikkat kontrolü ile birlikte bilişsel performansın artırılmasının mümkün olduğu yönündedir.

Dikkat, öğrenmede ve hafızada çok önemli bir rol oynar

Dikkat ile akademik başarı arasında olumlu yönde bir ilişki VARDIR.

**HAZIRLAYAN
BANU ÇALIŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
AİLE VE EVLİLİK TERAPİSTİ
PSİKODRAMA TERAPİSTİ**

Araştırmalar, çocukların okul öncesi ve ilkökull yıllarında dikkat becerileri ile çatışma çözme becerileri, algılama, matematik, okuma, akademik kazanımlar, öğrenme, öğrenmeye karşı olumlu tutum, sınıf içi olumlu davranışlar, duyguları tanıma gibi beceriler arasında pozitif ilişkiler bulmuştur.

Dikkat, akademik becerileri etkilerken, dikkatsizlik sonucu akademik başarı düşmektedir.

Akademik başarı düştüğünde ise çocuklar kendileriyle ilgili olumsuz yargılarda bulunmaya başlarken, kaygı düzeyleri de artmaktadır. Kaygı düzeyinin artması da dikkati etkilediğinden çocuklar kendilerini bir

kısır döngünün içinde bulmaktadırlar

ODAKLANMAK: Düşüncenin, zihin gücünün tek bir noktada toplanmasıdır.

Neyin dikkate değer olduğu odaklanılacak uyarıların seçilmesi ile olur.

HÜSEYİN SAİM EKİM ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

18 ŞUBAT 2025
VELİ BÜLTENİ

**Dikkat;
anahtar
bir
Beceridir.**

Dikkatin üç işlevi;
1- seçme,
2-çaba veya kontrol,
3- aktiflik ya da uyanıklık

Seçme işlevi bireylerin o anki ihtiyaçlarına göre uyarın, nesne, durum, olay ya da düşüncelerden bazıları ön plana çıkarırken bazılarının gözden gelmesini, yok sayılmasını kapsar. Dikkatin, amaca yönelik kullanılması otomatik davranışların engellenmesini ve davranışların kontrolünü içerir.

Davranış kontrolü ise ancak bilinçli ve gönüllü bir çaba ile sağlanır. Bütün bu işlemlerin yapılabilmesi ise zihnin çevreye karşı belirli bir aktiflik, uyanıklık seviyesinde olması gerekir.

Yani; dikkat, davranışlarımızı kontrol etmek

amacıyla ihtiyacımız olan bilgileri seçmemizi sağlayan uygun düzeyde bir aktiflik durumunu belirten karmaşık bir yapıdır.

Gelen uyarılardan o an için önemli olan ve olmayanı ayırt etmeyi sağlamak için dikkati toplayabilmek ve bir müddet o durum üzerinde dikkati sürdürebilmek gerekirken, dikkat süresi bireyin odaklanmayı devam ettirdiği zaman dilimidir.

Odaklandığımız şeyin vücudumuzda duygulara yol açmasıyla güçlü bir zihin-beden geri bildirim döngüsü başlar.

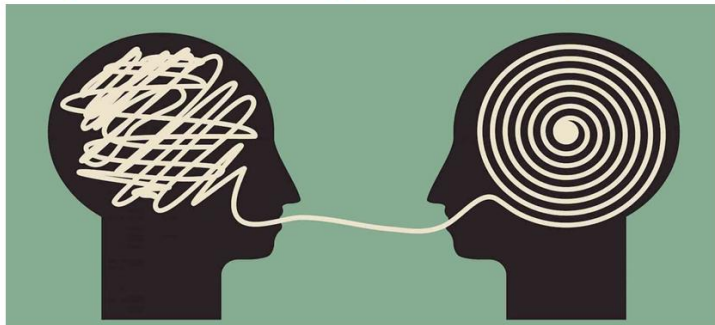
Olumlu bir şey hakkında hayal kurarken sakin, iyimser, mutlu

hissetmemiz ya da en sevdiğimiz yemeği yemeyi hayal ettiğimizde tükürük salgılanmasına neden olan bu döngüdür.

Bunun nedeni, nasıl düşündüğümüzle ne hissettiğimiz arasında güçlü bir ilişki olmasıdır.

Düşünceler: Beynimizin duyu ve motivasyonel davranışlarını harekete geçiren fizyolojik süreçleri teşvik etmek için kullanabileceğimiz basit önermeler veya 'davetlerdir'.

Zihnimiz bir düşünce makinesi gibi çalışırken; olumsuz, korkutucu veya acı verici düşünceler ve durumlara odaklanarak düşünce üretmeye başladığında bu durum aleyhimize işleyebilir.



Sayfa 2

DÜŞÜNCELER	DUYGULAR
"Bunu yapamam"	yenilgi / umutsuzluk
"Yapmazsam... o zaman KÖTÜ bir şey olacak!"	kaygı / umutsuzluk/ karamsarlık
"Hiçbir şey değişmeyecek!"	umutsuzluk / öfke / çaresizlik

HAZIRLAYAN
BANU ÇALIŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
AİLE VE EVLİLİK TERAPİSTİ
PSİKODRAMA TERAPİSTİ

Limbik sisteminiz iç ve dış tehditler arasında ayrım yapamaz.

Genel olarak insanlar dış tehditlerle başa çıkma konusunda oldukça iyidirler. İnsanları sıkıntıya sokan dış tehditlerden ziyade aslında 'iç tehditler' (yani zihnimizden gelen tehditler) ile zaman zaman baş edemeyebilirler.

İç Tehdidi tetikleyen çoğu zaman zihninizin odaklandığı bilgi

lerdir: Yani düşünceler, hayaller, olumsuz tahminler, utanca dayalı anılar, kendi kendine konuşma, olumsuz özeleştirme, olumsuz değerlendirmeler olabilir.

Seçici dikkat, ortamdaki diğer uyarıları görmezden gelip odaklanırken, sınırlı dikkat kapasitesini yöneterek "karar verme" süreçlerimizde önemli bir yere sahiptir.

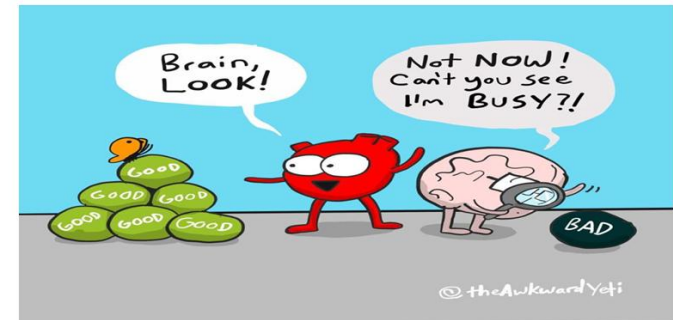
Seçici ve sürekli dikkat süreçleri arasındaki olumsuz bir

etkileşim, bireylerin karşılaştığı zorlukları devam ettiren bir kısır döngüye girmelerine sebep olmaktadır

Bunu anlamak önemlidir, çünkü bilinçli olarak odağımızı zihnimizin olumsuz söylemlerinden uzaklaştırabiliriz.

Buna yönelik çalışmalar yapan Okul PDR Servisimizden yardım alabilirsiniz.

**BEYNİMİZ
NEDEN
OLUMSUZA
ODAKLANIYOR?**



Sayfa 3