



## ÇOCUKLARDA MOTİVASYON VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI



### Rehberlik servisinden Mesaj var!

*Psikolojik Danışman Ezgi KOZAKÇI TEKE  
Yeniköy Ortaokulu*

#### BU SAYIMIZDA

**Motivasyon nedir Dikkat eksikliği nedir , motivasyonu arttırmak için nelere dikkat etmeliyiz bunlara değindik.**

Okullarda da özellikle pandemi döneminde en sık konuştuğumuz ve çözüm bulmakta zorlandığımız iki konu "motivasyon ve dikkat dağınıklığı..."

Okulların kademeli olarak açılmaya başlamasıyla birlikte çocuklarınızın motivasyon kaybı yaşadıklarını düşünüyor ya da dikkatlerinin çok çabuk dağıldığını gözlemliyor olabilirsiniz.

Peki bu iki konuda ebeveynleri olarak bizler ne biliyoruz? Yaptığımız yanlışlar neler? Çocuklarımız için neler yapabiliriz?

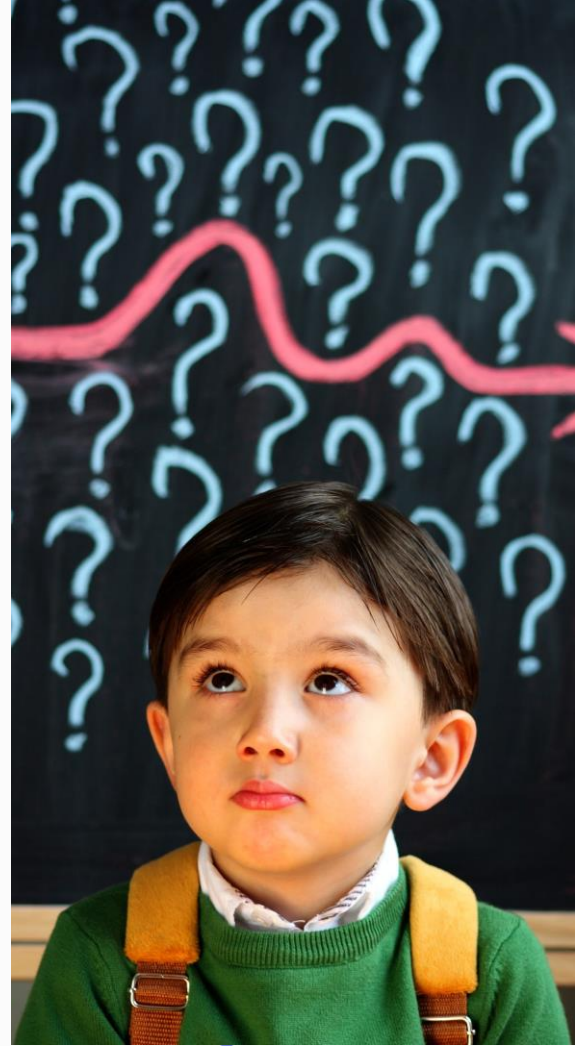
# MOTİVASYON NEDİR? DİKKAT EKSİKLİĞİ NEDİR?

**Motivasyon kaybı ve dikkat eksikliği birbirinden ayrı kavramlardır. Bu kavramların farkını bilirsek, çocuğumuzun eksikliğini daha iyi görmüş oluruz.**

**Motivasyon kaybı**, birçok etkenden meydana gelebilir. Bunların çoğu psikolojik etkenlerdir. Bu etkenlere; artan ya da azalan kaygı düzeyi, kaybetmeye ya da kazanmaya karşı oluşturulan ön yargılar, mükemmeliyetçilik düşüncesi örnek verilebilir. Bu durumlar çocuğun başarısını etkilediği için, motivasyon düşüklüğü yaşanabilir. Her ebeveyn, çocuğunun başarılı olmasını ister. Ama bunu isterken, çocuğunun ilgi ve yeteneklerini de göz ardı etmemeniz gerekmektedir.

**Dikkat eksikliği ise**, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) kaynaklı fizyolojik bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle düşük okul başarısı ile kendini göstermektedir. Dikkat eksikliğinde çocuğun derse odaklanmasının uzun sürmesi, odaklansa bile bunu koruyamaması en sık yaşanan durumlardandır.

Eğer çocukta dikkat eksikliği gözlemlendiyse, bu durumdan dolayı çocuğa tepki gösterilmemeli, onun yanında olunmalı ve doğru kurumlara yönlendirme yapılmalıdır. Bu süreçte sabırlı olmanın çok önemli olduğu unutulmamalıdır.





## REKLAMLARA DİKKAT!

Akılda kalıcı müzik ve sözleri, göz alıcı geçişleriyle rengarenk reklamlar... Ekranda reklamlar çıktığında çocuğunuzun aniden o kısa süreli, renkli, hızlı ve canlı gerçekliğe odaklandığını fark etmiş miydiniz?

Teknoloji çağındayken çocukları ekranlardan uzak tutmak gittikçe zorlaşıyor. Faydalı etkinlikler için kullanıldığında bile ekranların fiziksel ve psikolojik sağlığa olumsuz etkileri gözlemlenebilmektedir. Reklamların kısa süreli ve hareketli yapısı çocukları kendine çekmekle birlikte zamanla çocuklarda dikkat toplama ve sürdürmede zorluğa sebep olabilmektedir. Dikkatini reklamlarda gibi kısa süreli ve hareketli nesnelere yöneltmeye alışmış bir çocuğun kitap okumak, ders çalışmak, bir yönergeyi takip etmek gibi uzun süren ve tekdüze etkinlikleri yapmakta zorlandığı görülecektir.

Ekran kullanımını sınırlama ve teknolojiyi bilinçli teknoloji kullanma dikkat sınırlarını geliştirmede önemli birer yapıtaşdır. Ekran süresinin azaltılması çocuklarda dikkat problemlerinin önüne geçmek için hem çok önemli hem de kolayca uygulanabilir bir yöntemdir.

### **Türkiye Pedagoji Derneği'ne Göre**

Ekran kullanım süresi 0-3 yaş aralığındaki çocuklarda olabildiğince az olmalı; 3-6 yaş aralığında 20-30 dakikayı, 6-9 yaş aralığında 40-50 dakikayı, 9-12 yaş aralığında 60-70 dakikayı, 12 yaş ve üstünde ise 120 dakikayı geçmemelidir.

Böylece çocuklarda ekranların yarattığı olumsuz etkileri azaltarak dikkat problemleri yaşamalarının önüne geçilebilecektir.

# ÇOCUKLARDA MOTİVAŞYON SAĞLANMASINDA AİLENİN ROLÜ



Motivasyon, güdülenme demektir. Yani bir işi yapmak için içten gelen itici güce motivasyon denir. Dışsal ve içsel motivasyon türleri vardır. Ailelerin özellikle çocuklarda içsel motivasyonun sağlanmasına yönelik çalışmalar yapmasını ve uygun sorumluluklar vermesi doğru olacaktır. Burada önemli olan nokta sorumlulukların arttıkça motivasyonun da artması gerekmektedir. Küçük yaşlardan itibaren çocuklarda motivasyonun sağlanması için ailelerin destekleyici tutumları ve hazırladıkları öğrenme ortamları önemlidir.

Ebeveyn olarak bu süreçte neler yapabiliriz?

- Çocuğumuzun kendini tanımasını ve güçlü/zayıf yönlerini keşfetmesine yardımcı olmalıyız.
- Kendi istek ve ihtiyaçlarına saygı duymalıyız.
- Çocuğumuz ile olumlu, açık ve saygı temelli bir ilişki içinde olmalıyız.
- Rol model olmak bu konuda da çok önemlidir. Bizler de anne babalar olarak çocuğumuz için en önemli model olduğumuzu unutmamalıyız.
- Çocuklarımıza onun düzeyine uygun olarak yüksek ama ulaşılabilir hedefler oluşturmasında rehberlik yapmalıyız.
- Üç psikolojik ihtiyaç olan yetkin olma, bağımsız olma ve başkaları ile yakınlık kurma bizi belirli davranışlar için motive etmede büyük rol oynar.

**Bu ihtiyaçların farkında olarak çocuğumuzu desteklemek önemlidir.**

# HEDEFSİZLİK: MOTİVASYON DÜŞÜKLÜĞÜ

İnsan fizyolojisinin bir dili vardır. Beden ihtiyaçlarını anlatır: acıktım, susadım, yorulduğum uyumam lazım gibi, insanlarda fiziksel ihtiyaçlarını dinler ve karşılık verir. Nefsimiz her türlü açlıktan öyle korkar oldu ki stok yapmaya başladık. Yiyecekleri, giyecekleri, barınacağımız evi bile biriktirip, bir fazlası için çabalıyoruz. Yaşadığımız çağda fizyolojik ihtiyaçlarımızı gidermek için değil; daha fazlasına sahip olmak, daha iyi bir yaşam kalitesi için mücadele veriyoruz. Hal böyle olunca evlatlarımız ihtiyaç duyabilecekleri hemen her şeye sahip olarak dünyaya geliyorlar. Çeşitli kıyafetler, oyuncaklar, tabletler, telefonlar vs... İhtiyacı olmadan alınan kıyafetler, alışveriş indiriminde alınan ama çocuğun gelişim dönemini kestiremediğimiz için hiç giyilemeyen ayakkabıları...

Çocuklar bunları gözlemliyor ve içlerinde tüm bu olanlar şöyle konuşuyor: "Ben her şeye sahibim! Ne için ders çalışayım, ne için amaç oluşturayım, zaten ailem benim için çalışıyor ve düşünüyor..."tabiri caizse çocuk leblebici dükkanını ayağına getiriyoruz.

İhtiyacı olmadan çocuğa sağlanan her fırsat, o istemeden alınan her kitap istemediği halde gönderildiği kurslar onun iştahsız, isteksiz olmasına sebep oluyor.

İsteksizlik demek hedefsizliktir. Hedefi olmayan bir çocuğu hiçbir şeye motive edemeyiz. Yaşına uygun hedefler koymayı öğretmek anne-babaların en önemli görevlerindedir.

Zamanla bunu kavrar ve dikkatini toplayıp, istediği hedefe yoğunlaşabilir.





## OLUMLU DAVRANIŞIN KAZANÇLARINA ODAKLANMAK



Çocukları ve ergenleri olumlu davranışlar kazanmaları yönünde motive etmenin en etkili yollarından biri, pozitif sonuçlara odaklanmaktır. Tehdit etmek, olumsuz sonuçlara odaklanmak, gerilemeyi vurgulamak yerine pozitif cümleler kurmak ve ilerlemeyi vurgulamak çoğu zaman daha etkili sonuçlar verir. Örneğin; “derslerine çalışmazsan senin için kötü olur” yerine “dersine çalışırsan matematikte daha başarılı olacaksın” cümlesini kullanmak eyleme geçirmede daha tetikleyici olur.

Bir diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise öğrenciler; gelecekte ulaşacakları kesin olmayan, soyut ödüllerden ziyade yakın gelecekteki, somut ödüllere odaklandıklarında daha çok motive olurlar. Bu geleceği umursamadıkları için değil, gelecek çok uzakta olduğu ve çocuk ve ergenlerin beyni o kadar uzağa bağlanamadığı için. “Ödevlerini yaparsan büyüyünce mühendis olursun” yerine “ödevlerini yaparsan bu gece rahat uyursun” cümlesi çok daha etkili. Ya da “dersine çalışmazsan fen lisesini kazanamazsın” yerine “dersine çalışırsan yarınki sınavın iyi geçer ve sen de hafta sonu rahat edersin” gibi ifadeler kullanmak daha motive edicidir.



## 4 ÖNEMLİ ÇABA!

### 1) Çocuğunuza Sorun

Kendi varsayımlarınızla ilerlemek yerine çocuğunuzun neler hissettiklerini, ne yapmak istediklerini belirleyin ve onları destekleyebilmek için neler yapabileceğinizi öğrenin. Örneğin matematik çocuğunuz için en zor ders ise bunu ilk önce mi yoksa en sonda mı yapmayı tercih ettiğini ve nedenini sorun. Uzaktan öğrenme sürecinin nasıl yürüdüğü hakkında düzenli olarak duygu ve düşünceleri hakkında konuşun.

### 2) Çocuğunuzun Güçlü Yönleri İle Başlayın

Okul derslerini/ödevlerini tartışırken çocuğunuzun geliştirdiği becerilere ve başarı duygusuna odaklanın. Çocuğunuzun sevdiği ve iyi olduğu bir alan vardır örneğin resim yapmak, oyun oynamak gibi... Bu becerilerini zorlandıkları diğer alanlar için de kullanabilmesini sağlayın. Çocuğunuzun sevmediği ya da anlamakta güçlük çektiği bir konu varsa bu konuyu sevdiği ve ilgi duyduğu bir konuyla ilişkilendirmeye çalışın. Örneğin çocuğunuz kitap okumayı sevmiyor ancak spora ilgi duyuyorsa sevdiği sporla ilgili bir kitap ya da kahramanının sporcu olduğu bir kitap okumasını sağlayabilirsiniz.

### 3) Görevleri Eğlenceli Hale Getirin

Çocuklara bir görev verme ya da onlardan bir şey isteme tarzınız çocukların bu konuda nasıl hissettikleri konusunda büyük bir fark yaratır. Özellikle biraz daha küçük yaş grubundaki çocuklar için görevleri mümkün olduğunca eğlenceli, oyun haline getirmeye çalışın. Bu basit bir ev işi ya da matematik ödevini yapma konularında olabilir.

### 4) Sonucu Değil, Çabasını Övün

Yaptığımız her iş başarıyla sonuçlanmayabilir. Bu durumu çocuklarınız da yaşar. Ancak başarıya ulaştıklarında bile "Aferin" deyip başarısını övmek yerine, başarıya ulaşırken sarf ettiği çabasını övmeliyiz. Özellikle öğrenmek için daha fazla çaba sarf etmeleri gereken bu süreçte nasıl ilerlediklerine dair olumlu geri bildirimlerde bulunmak çocuğunuzun motivasyonunu artıracaktır. Bunu yaparken de çocuğunuzun çalışmalarını hakkında özel ayrıntılar vermeyi deneyin. Bunu nasıl başardın? Bu sefer farklı bir yol denedin mi? gibi sorular sorabilirsiniz. Ayrıca bir şeyde iyi ya da kötü olmanın önemli olmadığını, önemli olanın ilerleme kaydedebilmek için çalışmak olduğunu hatırlatın.

