

# GÜNCEL

Ağlık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 42

Kasım 2011

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ay "Dağınık Çocuklar" başlığı altında hepimizin karşısına sıklıkla çıkan bir şikayete değinmek istedik. Danışanlarımızın ve velilerimizin sıklıkla dile getirdikleri bu durum için neler yapılabileceğinin üzerinde durduk. Güncel'in önerdiklerinde ise meslektaşımız Bilge Akgül'ün yazdığı kitabı sizlerle buluşturuyoruz. Keyifli okumalar..

## Dağınık Çocuklar



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Ödev defterini kaybeden, sırasının üzeri her zaman dağınık, çantasının içinde üç ay önce verilen ödevlerin olduğu çocuklar ve onların bu "dağınık" hallerinden yorulmuş ve sıkılmış, hatta biraz da umutsuz ebeveynler ile sıklıkla karşılaşırız.

Bu bültenimizde "Dağınık Çocuklar" için yardımcı olacak bilgilere yer vermek istedik. Kaynak olarak kullandığımız kitabı Güncel'in Önerdikleri bölümünde bulabilirsiniz.

Bazı çocuklar doğuştan derli topludurlar. Ancak bazıları da değildir. Eğer başlangıçta bir kusur aramak gerekirse araştırmacılar ilk bakılacak yerin beynin frontal lobu olduğunu söylüyorlar. Çünkü frontal loba ait beceriler bizim şu becerileri sergilememize imkan sağlar:

\*Dikkatimizi dağıtan çarpıcı nesnelere görmezden gelmek,

\*Bir sonraki aşamada yapılacaklar için hazırlanmak (haftaya iki tane ödev teslim edileceğini bilmek),

\*Yakın gelecek için adım adım giden bir plan yapabilmek,

\*Her adımın ne kadar süreceğini tahmin etmek,

\*Plan hakkında kendimizle konuşmak

\*Eş zamanlı olarak planın iyi ve kötü yanlarını hesaplayabilmek ("Aktif Bellek")

### Nedir bu aktif bellek?

Aktif bellek muhakeme, mantık yürütme ve öğrenme için gerekli olan bilginin hafızada tutulabilmesidir. Bu da öncelikle dikkat ve kısa süreli hafızadan bahsetmeyi gerektirir. Dağınık çocuklar için sıklıkla aktif bellekteki bir sıkıntıdan kaynaklanan zorlukları yaşadıkları söylebilir.

Dağınık çocukları olan ebeveynler;

-Sakin kalmak,

-Çocuklarını –gerçekten- dinlemek,

-Olumlu havayı sürdürmek,

-Zaman tanımak ile ilk adımı atabilirler. Çünkü çocukları "tembel" değil, "dağınık" olarak gördüğünüzde siz de daha gönüllü olarak onlara rehberlik edebileceksiniz. Çünkü çocuklar ne yapmalarını gerektiğini bilirler, sadece bunları yapmakta zorlanırlar.

### Dağınık çocuklar için ilk yardım çantası:

Aşağıdaki ürünleri edinmek ve nasıl kullanılacağı konusunda koçluk yapmak dağınıklığın üstesinden birlikte gelmenize yardımcı olacaktır:

Çok gözü ve cebi olmayan bir sırt çantası, tüm haftayı aynı anda gösteren büyük boy takvim/planlayıcılar, planlayıcının üzerine konabilecek görev bildiren post-itler, üzerinde "evden okula" "okuldan eve" etiketlerinin olduğu iki cepli dosyalar, dosyaların içine girebileceği fermuarlı klasörler, -eve gönderilirse- sınav kağıtlarının yerleştirileceği kutular, dijital olmayan ve kronometre görevi de görebilen masa üstü saat.



## “Dağınık” çocuğa “Toplu” olmayı öğretmek

1. Aslında İngilizcede geçen terim olan “disorganized” ın tam karşılığı “dağınık” değil. Dağınık bizde oldukça olumsuz hatta kişiliğe atfedilen bir sıfat olma özelliğini taşıyor. Terimi bu halinden çıkarıp “organize olamayan, zaman ve etkinlik planlamasını tam yapamayan” olarak belirlemek, durumun en başta çocuk için biraz daha idare edilebilir bir hal almasına yardımcı olacaktır.
2. Öncelikle “neyin ne kadar dağınık olduğunun” ve “ideal” ile “idare eder” toplu olmanın ne olduğunu tanımlamak gereklidir. Masada bir iki kalem durabilir, koltukta pijama üstü serili olabilir mi? Yoksa “toplu” olmak demek, ne pahasına olursa olsun, her şeyin yerinde durması mıdır?
3. Üstteki tanımlamayı gerçekten de kalem kağıt alıp liste şeklinde yapmak gereklidir. Aksi halde konuşulanların hepsi akşama kalmadan unutulacaktır.
4. Yaptığınız listede “en dağınık” olandan “en toplu” durana giden bir skala eklemeyi de unutmayın. Bu sizin nereden başlayacağınıza dair önceliğinizi gösterir.
5. Önce ders kitaplarından başlamaya karar verdiyseniz, kitapların nerede duracağına karar verin. Kitap ve defterleri derslerine göre aynı renk kaplarla kaplamak sonrasındaki yerleşimde çok yardımcı olabilir.
6. Kitap, defter, kağıt gibi malzemeler için raf içine yerleşecek açık klasörleri kullanın. Büyük etiketlerle her klasörün içinde ne olduğunu yazın. 5 ila 6 klasörden fazla sayıya ulaşmayın.
7. Her türlü küçük nesnelere için plastik kutular kullanın. Malzemeleri “günlük kullanımda olanlar” ve “yedekler” olarak ayrı yerlerde tutun.
8. Dağınıklığın giderek yükselen bir hal almasını beklemeyin. Haftada en az bir kez kontrol listenizin üzerinden genel hali kontrol edin. Böylece işler iyice karmaşıklaşmadan önleyebilirsiniz.
9. İşin içine espri katmayı unutmayın. Hatırlatıcı notları kendi dilinizden değil, eşyaların ağzından yazın. Durumu “dağınık bir çocuk” dan “dağınık oda ve eşyaların düzenlenmesine” çekmeye çalışın.

### Peki ya zaman ve öncelik planlaması nasıl olmalı?

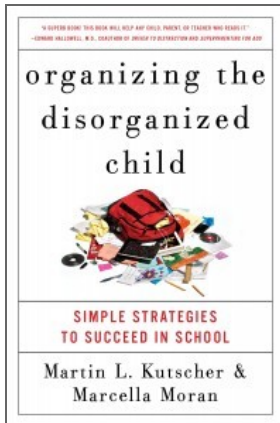
1. Aynı dağınıklıkta olduğu gibi “önceliğin” ne olduğunu tanımlayın. Hangi önceliğin ne zaman olacağını da konuşun. Pazartesi en çok ödev verilen gün ise o akşamın önceliği boya kalemlerinin ucunu açmak olmamalıdır.
2. Çocuğunuzun zaman kavramını bildiğinden emin olun. 5 dakika, yarım saat gibi kavramların onun zihninde nasıl zaman aralıkları olduğunu takip edin.
3. Odasında ve evinizde analog saatler kullanın, kol saati takmasını teşvik edin.
4. Yemek, banyo, alışveriş gibi günlük aktiviteleri kendi içinde bir ritimde tutun. Aşağı yukarı aynı saatlerde olmasına özen gösterin.
5. Önceliklerin “kim” için olduğuna dikkat edin. Sizin için mi çocuğunuz için mi?
6. Ajanda ve günlük gibi defter sistemi kimi çocuklar için takibi zor bir sistem olabilir. Bunun yerine büyük duvar panoları kullanın. Etiket veya küçük notlarla panosunu güncellemesini sağlayın. Benzer bir panoyu siz de mutfakta kullanabilirsiniz.
7. Odasında bir takvim bulunmasına özen gösterin. Haftaları da görebileceği bir sistem olmasına sağlayın.
8. Planlama ve organizasyon becerilerini sadece okul işlerine endekslemeyin. Tatil planı, seyahat sırasında aktarma yapmak, bir noktadan diğerine toplu taşıma ile ulaşmak gibi eğlenceli durumları da göz önünde bulundurun.
9. İyi giden organizasyon becerilerine mutlaka olumlu geri bildirim verin. Bunu nasıl yaptığını sorun veya ona siz özetleyin.
10. Sizin görevinizin koçluk ve destek olduğunu belirtin. Böylelikle esas sorumluluğun onda olduğunu da hiçbir zaman atlamayın.

## GünceL'in Önerdikleri

**Kitabın Adı:** Organizing The Disorganized Child

**Yazar:** Martin Kutscher & Marcella Moran

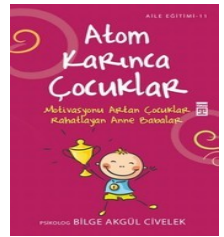
**Yayınevi:** Harper Paperbacks



**Kitabın Adı:** Atom Karınca Çocuklar

**Yazar:** Bilge Akgül

**Yayınevi:** Timaş Yayınları



Psikolog Bilge Akgül, çocuklarında motivasyon sıkıntısı çeken ebeveynlere “Atom Karınca Çocuklar” la rehberlik ediyor. Kitapta teknik bilgilerin yanında olumlu sonuçlar veren etkinlikler, istenilen davranışa götüren davranış tabloları, resimlerle zenginleşen anlatım, çocuklara dönük hedef belirleme planı ve anne babalara özel notlar yer alıyor. Motivasyonu artıran çocuklar, rahatlayan anne babalar için “Atom Karınca Çocuklar”.