



# DİKKAT EKSİKLİĞİ PROBLEMİ OLAN ÇOCUKLARDA ETKİLİ OYUN ÖNERİLERİ

Erg. Dilan Yazgan



# Ben Kimim?

Merhaba, ben Ergoterapist Dilan Yazgan. 26 yaşımdayım ve yaklaşık 2,5 yıldır Almanya'da yaşıyorum. Mesleki yolculuğumun temellerini ise Türkiye'de attım; üniversite eğitimim ve staj deneyimlerim boyunca çocukların gelişim süreçlerine yoğunlaştım.

Özellikle bebekler ve çocuklar üzerine uzmanlaşarak, Duyu Bütünleme, Beslenme Terapisi, Bebeklerde Kapsamlı Değerlendirme, Oyun Terapisi ve Floortime gibi alanlarda kapsamlı eğitimler aldım. Bugüne dek binlerce çocuğun hayatına dokunma fırsatı buldum.

Her bir deneyimim bana şunu öğretti: doğru bilgi, doğru zamanda uygulandığında bir çocuğun gelişim yolculuğunu kökten değiştirebilir. İşte bu inanç, mesleğime olan tutkumun en büyük kaynağı. Bugün bu kitap aracılığıyla sizlere de destek olabilmek, bilgimi paylaşarak yolunuzu biraz daha aydınlatabilmek benim için büyük bir mutluluk.



# Neden Bu Kitap?

Günümüzde birçok aile, çocuklarının dikkat süresinin kısa olması, derslere veya günlük aktivitelere odaklanamaması nedeniyle endişe yaşıyor. Bu durum yalnızca akademik başarıyı değil, çocuğun özgüvenini, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşam becerilerini de etkileyebiliyor.

Ergoterapi bakış açısıyla hazırlanan bu kitap, ailelerin günlük yaşamda kolayca uygulayabileceği oyun önerileri sunuyor. Bu oyunlar, çocukların dikkat süresini artırmayı, odaklanmayı kolaylaştırmayı ve aynı zamanda keyifli vakit geçirmelerini amaçlıyor.

Bu kitap sayesinde;

- Çocuğunuzun güçlü yönlerini nasıl destekleyeceğinizi öğreneceksiniz.
- Ev ortamında uygulayabileceğiniz basit ama etkili oyun fikirleri bulacaksınız.
  - Oyun aracılığıyla çocuğunuzla bağınızı güçlendireceksiniz.
- Dikkat eksikliğinin günlük yaşamda yarattığı zorluklarla baş etmede kendinizi daha donanımlı hissedeceksiniz.

Kısacası bu kitap, ailelerin “Ne yapabilirim?” sorusuna verilen pratik ve güvenilir bir cevaptır.



# ✦ Giriş

Dikkat eksikliği olan çocuklar, günlük yaşamda birçok alanda zorluk yaşayabilirler. Ödev yaparken çabuk sıkılma, yönergeleri tam takip edememe, ders sırasında hayallere dalma veya başladığı işi tamamlamadan başka bir aktiviteye geçme... Bunların hepsi ailelerin sıkça karşılaştığı durumlar arasında yer alır.

Bu zorluklar yalnızca okul başarısını değil, çocuğun öz güvenini, sosyal ilişkilerini ve aile içindeki huzuru da etkileyebilir. Aileler çoğu zaman “Ne yapmalıyım? Nasıl destek olabilirim?” sorusuyla baş başa kalır.



İşte tam da bu noktada oyun devreye girer. Oyun, çocuk için yalnızca eğlence değil, aynı zamanda öğrenmenin ve gelişimin en doğal aracıdır. Özellikle ergoterapi bakış açısıyla seçilmiş oyunlar; dikkat süresini uzatma, öz düzenleme becerilerini geliştirme, motor planlama ve sosyal etkileşimi destekleme konusunda çok güçlü bir etkiye sahiptir.

Bu kitapta yer alan öneriler;  
Günlük yaşamda kolaylıkla uygulanabilecek,  
Ekstra materyal gerektirmeyen,  
Aile-çocuk etkileşimini güçlendiren,  
Kısa sürede etkili sonuçlar doğurabilecek şekilde hazırlanmıştır.

Amacımız; ailelerin çocuğunu daha yakından tanımasına, güçlü yönlerini fark etmesine ve oyun aracılığıyla gelişimine aktif olarak katılmasına destek olmaktır.

Unutmayın; her çocuk özeldir. Doğru yaklaşımla dikkat eksikliği bir engel değil, gelişim için yeni yollar açan bir fırsata dönüşebilir. 🌟



# Ergoterapi Yaklaşımı ile Oyun

Ergoterapide amaç; çocuğun katılımını artırmak, günlük yaşam becerilerini desteklemek ve güçlü yönlerini ön plana çıkarmaktır. Oyun önerileri:

- Kısa süreli ve net kurallı olmalı
- Görsel, işitsel ve dokunsal uyarıları dengeli içermeli
- Başarıyı görünür kılmalı (çocuğun başarabildiğini hissetmesi)
- Aile katılımını teşvik etmeli



# ✓ Etkili Oyun Önerileri

## 1. Hedef Oyunları (Odaklanma için)

- Plastik bardaklara top atma
- Hedefe fasulye torbası fırlatma
- Renkli halkaları çubuklara dizme

☞ Dikkat, el-göz koordinasyonu ve görsel odaklanmayı geliştirir.

## 2. Zamanlı Görevler (Süreyi Yönetme için)

- Kum saatiyle puzzle tamamlama
- “1 dakikada kaç blok dizebilirsin?” oyunu

☞ Süre farkındalığını ve görev tamamlama becerisini destekler.

## 3. Hareketli Oyunlar (Bedensel Farkındalık için)

- Yastıklardan engelli parkur
- Halka içinden geçme, yerde ip üstünde yürüme
- “Dondum çözüldüm” oyunu

☞ Motor planlama, dikkat ve öz kontrolü geliştirir.

## 4. Sıra Bekleme Oyunları (Sabır ve Sosyal Beceri için)

- UNO, Jenga, basit kart oyunları
- Zar atıp sırayla görev yapma

☞ Sosyal iletişim, sabır ve sıra bekleme becerilerini destekler.



## 5. Duyusal Oyunlar (Duyusal Düzenleme için)

- Kinetik kum, oyun hamuru ile Őekil yapma
- Su transferi (kaŐıkla kap deĐiŐtirme)
- Gizli torbadan nesne tahmin etme

☞ Dikkat süresini artırır, duyusal b t nlemeyi destekler.

## 👨👩👧 Ailelere Pratik İpuçları

- Oyun süresini kısa tutun (5-10 dk ile baŐlayın).
- Görevleri küçük parçalara b l n.
- Çocuğun baŐarisını mutlaka görünür kılın (alkıŐ, sticker,  vg ).
- Oyunları günlük rutinelere entegre edin (yemek hazırlarken sebzeleri sıralama gibi).
- Teknoloji yerine hareket ve etkileŐim içeren oyunlara ağırlık verin.

## 📌 Sonuç

Oyun, dikkat eksikliği olan çocuklar için sadece eğlenceli bir zaman geçirme değil, aynı zamanda geliŐimsel bir terapidir. Küçük ama düzenli uygulamalar, çocuğun dikkat süresini ve öz güvenini artırır. Aile olarak katılımınız, en güçlü terapatik etkindir.



# Teşekkür ve Davet:

“Bu rehberi okuyarak çocuğunuzun gelişimine gösterdiğiniz özen için teşekkür ederiz; birlikte daha güzel yolculuklara...

Eğer bu bilgiler size fayda sağladıysa, sosyal medya üzerinden @ergodilanyazgan hesabımda paylaştığım diğer kaynaklara da göz atmayı ve beni takip etmeyi unutmayın❤️

Geri bildiriminiz benim için çok değerli...”

# Telif ve Uyarı Notu (dipnot):

“Bu içerik yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Ergoterapist Dilan Yazgan tarafından hazırlanmıştır ve izinsiz çoğaltılamaz veya dağıtılamaz. Her çocuğun bireysel ihtiyaçları farklıdır; içerikler genel yönlendirme amacı taşır.”