

Dikkat ve Öğrenme Zorlukları

Odaklanma, dikkatini etkin sürdürebilme ve öğrenme başta eğitim ve çalışma ortamları olmak üzere yaşantımızın en temel becerilerindendir. Bilişsel gelişim sürecinin önemli bir parçası olan bu beceriler, aslında önemli ölçüde duygusal gelişimin sağlıklı sürmesinden ve aile tutumlarının yapılandırıcı olmasından beslenir. Bir diğer deyişle, dikkat ile ilişkili yaşanan zorluklarda madalyonun bir yüzünde bilişsel ve nöropsikolojik gelişimin etkileri yer alırken öteki yüzünde sosyal-duygusal gelişimle ilgili süreçler yer almaktadır.

Çocukların gelişim sürecinde her şeyi ideal ölçüde yapmak her zaman mümkün olmayabilir. Ancak gelişimin sağlıklı ilerleyebilmesi için çocuğun kendi kimlik gelişimine alan açacak tutumları dengeli bir şekilde kullanmak önemlidir. Özellikle gelişimin önemli basamaklarından biri olan özerkleşme sürecinin sağlıklı ilerlemesi dikkat ve öğrenme becerileri ile yakından ilişkili olduğundan çocuğa aşırı destek sağlamak zarar verici olabilir. Çocuğun iç dünyasına aşırı müdahale eden, öğüt veren, her şeye gücü yeten, çocuğun sorumluluk ve karar alabileceği tüm ortamları kontrol altında tutan, hayatın her alanını koruyucu ve veya engelleyici duvarlarla çevreleyen bir tutumda olmaktan kaçınılmalıdır. Bu durumda, içinde bulunduğu aşırı müdahale ortamından uzaklaşmak isteyen çocuklar ya da gençler odaklanmayı ya da öğrenmeyi reddedebilmekte ya da aşırı hareketli olarak aslında ruhsal olarak bu durumdan uzaklaşma çabasında olabilmektedir. Aynı tutumlar çocuğun kendini organize etme, zamanı yönetme, bir işi kendi başına sürdürebilme becerilerini de etkileyerek dikkat sorunları yaşanmasına neden olabilmektedir.

Aşırı ilgilenecek çocuğa düşünmesi, kendi başına çaba göstermesi için alan bırakmamak ile çocuğu tamamen ilgisiz, başıboş bırakmak benzer ölçüde zarar vericidir. Bu konuda sağlanacak denge gelişimin hemen her alanında önemli etkiye sahiptir. Yardımdan yoksun olmanın, bunun çaresizliğini hissetmenin, güvenilir bir dayanağa sahip olmamanın yaratacağı içsel boşluk odaklanma için gerekli olan iç enerjinin toplanmasına engel olabilir.

Dikkat sorunları bazen yetersiz hissetmekten ya da gerekli beceriler kazandırılmadığı için yeterli olamamaktan kaynaklanabilmektedir. Çocuk çevrenin beklentisini karşılayamayacaksa beklentiler karşısında sıkışarak odaklanmaktan kaçma eğiliminde olabilir. Bu durum karşısında oluşan yetersizlik duygularıyla yüzleşmemek için zorlandığı durumlara odaklanmayarak uzaklaşma ihtiyacı hissedebilir. Bazen de çocuğun gelişimsel özellikleri doğru takip edilerek yaşına uygun sorumluluklara sahip olmasına izin verilmediğinden dolayı kendi yeterliliklerini keşfetmesi engellenmiş olabilir. Bu nedenle yaşa ve çocuğun yapısına uygun beklentiler içinde olmak ve yaşına uygun olan becerileri ona kazandırmak önemlidir. Erken büyümesi için zorlamak ya da çocuksu kalmasına neden olmak güçlü odaklanma becerilerine sahip olmasına olumsuz etki edecektir.

Sınırlar çocukların ve gençlerin neyi ne kadar yapabileceği ve yapması gerektiği konusunda onlara ipuçları vererek kendi yeterliliklerini ve kimliklerini keşfetmelerini sağlar. Gelişimin olumlu ilerlemesi için temel bir gereklilik olan sınırların konamaması, yaşa uygun olacak şekilde düzenlenmemesi, konulduğunda sürekliliğinin sağlanamaması gibi durumlar odaklanma sorunlarına neden olabilir. Yaşadığı çevre içinde neyi ne kadar yapabileceği, nerede durması gerektiğini sınırların eksikliği ya da yanlışlığı nedeniyle bilmeyen çocuklar ve gençler, dürtülerini kontrol etmeyi öğrenemediğinden dikkat ve aşırı hareketlilik sorunlarının görülmesi sık rastlanan bir durumdur. Sınırlara uyum sağlamak aynı zamanda isteklerini ertelemek ve kendini kontrol edebilmek demektir. İstekler ertelenmediğinde ya da özkontrol sağlanmadığında odaklanmak, zor gelen bir etkinliği sürdürmek mümkün olmayacaktır. Bu nedenle dikkat ve hiperaktivite sorunlarının ele alınmasında çocuğun hayatındaki sınırların yapılandırıcı olup olmadığı gözden geçirilmelidir.

Aile içinde anne baba ve çocuk arasındaki ilişkinin çok iç içe olması, nesil farkının hissedilmediği şekilde kurulan ilişki, aileler tarafından hemen her şeyin çocuklara sorulup ona göre hareket edilmesi ve gerekli mahremiyet sınırlarının oluşturulmaması çocukla ebeveyn arasında olması gereken sağlıklı sınırların bozulmasına neden olur ve bu durum çocuğun kendini kontrol edebilmeyi sağlaması için ihtiyacı olan otoriteyi hissetmesini engeller. Her istediği olan, anlık doyum elde etmeye alışmış, eksiklik hissetmesine izin verilmemiş çocukların beklemekte zorlandığı, sabır sebat duygularının gelişmediği, zorluklarla mücadele etme motivasyonlarının olmadığı ve bu durumlara bağlı olarak dikkatlerini etkin kullanamadıkları gözlemlenmektedir.

Bazen aşırı hareketli olmaya bağlı olarak görülen dikkat sorunlarının altında yaşanan yoğun endişeler olmaktadır. Bu durumda aslında hareketli olmak yoğun endişelerden uzaklaşmak, rahatsızlık veren düşünce ve duygulardan kaçmak için bir savunma olarak ortaya çıkmıştır. Olumsuz duygular ön planda olduğunda, sahip olunan endişeler ortadan kaldırılamadığında ya da azaltılamadığında bir işe odaklanmak ve odaklanmayı uzun süreli sürdürmek yetişkinler için olmadığı gibi çocuklar ve gençler için de mümkün olmayacaktır.

Bir şeye dikkat etmek için iç dünyamızın sakin olması gerekir. Kişinin iç dünyasında yaşadığı endişeler pek çok durum ve şarttan kaynağını alabilir. Kişinin dikkat süreçlerini etkileyebildiği görülen, yaygın olarak hissedilen endişelerden biri kayıp endişesidir. Çocuğun ailesi tarafından şartlı sevilmesi, ilişkiye ve iletişime ödül ve ceza uygulamalarının sıkça karışması, çocuğun duygularının anlaşılmaması ve buna eşlik eden tehditkar söylemlerin varlığı kayıp endişesini tetikleyen tutumlardır. Bu nedenle bu gibi söylemlerden ve yöntemlerden kaçınılarak çocuğun güvenle yaslanabileceği bir liman olmak hedeflenmelidir. Dış dünyanın gerçeklerine ve zorluklarına yaşı ve deneyimi gereği henüz hazır olmayan çocuklar ve gençler; zor hayat olayları karşısında ya da kendi negatif durumları karşısında güçlü kalabilen, destekçi varlığını sürdüren ama bunu kontrolcü ve aşırı korumacı davranmadan gerçekleştiren anne babalara sahip olmaya ihtiyaç duyarlar. Bu

gerçekleşmediğinde olumsuz duyguları ve zorlu süreçleri yönetmek zorlaşır, endişeler yoğunlaşır ve kişinin dikkat süreçleri de bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

Öğrenmeyi olumlu duygularla sürdürmek için, negatif durumlara tolerans gösterme becerisinin gelişmesi gerekmektedir. Öğrenmek için, çoğu zaman, önce başarısız olmak, hata yapmak gerekir. Eksikliği kabul etme, hatalarla barışık olma gibi özellikler, öncelikle çocuk ve gençler için birincil model olan aile bireylerinin sahip olması gereken özelliklerdir. Çoğu zaman bunları sözcüklerle ifade etmek yetmez. Birlikte deneyimlenen küçük yaşam olaylarında yetişkinlerin bu özellikleri ortaya koyması ve gerçekten hissetmesi çocuğun da bu özellikleri kimliğinin bir parçası olarak benimsemesi adına gereklidir. Böylece çocuk yetersizlik hissi karşısında sağlam kalabilecek ve zorlandığı durumlardan kaçmak yerine hedeflenen duruma odaklanmaya devam edecektir.

Aile içinde çocuğun hayatına da dokunan önemli konularda sırların olması ve bu sırların çocuklardan saklanması endişeleri artırarak düşünme ve odaklanma sürecine olumsuz etki eden bir durum olabilmektedir. Önemli bir konunun saklanması, çocuğa “bilme, bilmemen gerekiyor, burada tehlikeli endişe verici bir durum var” gibi bazı sözsüz mesajlar verebilir. Bu da bilmekten, öğrenmekten, düşünmekten ve odaklanmaktan kaçınma hali ile sonuçlanma tehlikesine sahiptir. Bu nedenle çocuklar ve gençlere, bilmeleri gereken her durum, onların yaşına uygun bir dille aktarılmalıdır. Böylesi her zaman daha az endişe verici olmaktadır.

Endişelerin sağlıklı yollarla dindirilmesi için çocukların ve gençlerin sembolik alanlarda olumsuz duygularını işlemesine mücadele etmek gerekir. Sembolik alanda işlenemeyen olumsuz duygular eylemselliğin ve hareketliliğin ön plana çıkmasına, dikkat sorunlarının yaşanmasına neden olabilir. Bu nedenle çocukların ve gençlerin rahatladığı, duygularını düzenlemesine yardım ettiği alanların keşfedilmesi önemlidir.

Dikkat ve öğrenme zorlukları kişilerin hayatının pek çok yönüne etki etme ihtimaline sahiptir. Bu nedenle bu konularda yaşanan zorlukların erkenden doğru müdahale yöntemleriyle ele alınması, geç kalmadan gerekliyse bir uzmana başvurulması önemli görülmektedir.