



AİLE EĞİTİM

B Ü L T E N İ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

● MART - 2026



ÖZ DÜZENLEME VE DİKKAT
BECERİLERİNİN DESTEKLENMESİ



Sevgili Aileler,

Öz düzenleme ve dikkat becerileri çocuğun davranışlarını, duygularını ve öğrenme süreçlerini yönetebilmesinin temelini oluşturur. Bu beceriler doğuştan tam olarak gelişmiş değildir, çevresel etkileşim ve yetişkin rehberliğiyle gelişir. Okul öncesi dönem, bu becerilerin hızla geliştiği ve yetişkin rehberliğine en çok ihtiyaç duyulan kritik bir dönemdir. Öz düzenleme ve dikkat becerileri geliştikçe çocuklar

- yönergeleri takip edebilme (söyleneni dinleyip uygulama),
- bekleyebilme ve dürtülerini (anlık isteklerini) erteleyebilme,
- bir etkinliğe odaklanıp sürdürebilme,
- öfke, hayal kırıklığı gibi yoğun duygularla baş edebilme,
- akranlarıyla olumlu ilişkiler kurabilme gibi becerilerde daha rahat ilerlerler.

Bu yaş grubunda çocukların zaman zaman sabırsızlanması, çabuk sıkılması veya yoğun duygular yaşaması gelişiminin doğal bir parçasıdır. Öz düzenleme ve dikkat becerileri, zaman içinde günlük yaşantı ve tekrarlarla gelişir. Bu süreçte çocuğunuzun en güçlü destek kaynağı günlük yaşamda ona eşlik eden, tutarlı sınırlar sunan ve güven veren sizin rehberliğinizdir. Evde oluşturduğunuz rutinler ve sakin, destekleyici yaklaşımınız bu becerilerin sağlıklı biçimde gelişmesine önemli katkı sağlar.

Öz Düzenleme Nedir?

Öz düzenleme çocuğun duygu, davranış ve dikkatini yaşına uygun biçimde yönetebilme becerisidir. Değişen durumlara ve beklenmedik olaylara uyum sağlayarak tepkilerini duruma uygun biçimde düzenleyebilmesi öz düzenlemenin önemli bir parçasıdır.

Aileler öz düzenlemeyi çocuğun her koşulda sakin kalabilmesi veya davranışlarını sürekli kontrol edebilmesi olarak değerlendirebilir. Ancak okul öncesi dönemde çocukların sinir sistemi henüz yetişkin düzeyinde gelişmiş değildir. Bu nedenle çocuklar duygularını ve davranışlarını bağımsız biçimde düzenlemekte güçlük yaşayabilir. Bu süreçte yetişkinin sakin, tutarlı ve model oluşturan eşliği öz düzenleme becerilerinin gelişimini zamanla destekler.

Erken çocukluk döneminde desteklenen öz düzenleme becerileri, çocukların okula daha hazır hâle gelmeleri, çevreye uyum sağlamaları ve günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı baş edebilmelerine yardımcı olur.



Dikkat Nedir?



Dikkat, çocuğun çevresindeki çok sayıda uyaran arasından gerekli olanı seçebilmesini ve odağını bir etkinlik üzerinde sürdürebilmesini sağlayan temel bir zihinsel beceridir. Dikkat yalnızca odaklanma süresiyle sınırlı değildir, dikkat dağıldığında odağı yeniden toparlayabilme becerisini de kapsar.

Okul öncesi dönemde dikkat gelişimi; çocukların öğrenme sürecine etkin biçimde katılması, verilen yönergeleri doğru anlaması ve uygulaması, günlük yaşam becerilerini bağımsız olarak gerçekleştirmesini destekleyen temel gelişim alanlarından biridir. Dikkat becerileri, öz düzenleme becerileriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle her iki alanın da eş zamanlı ve bütüncül bir yaklaşımla desteklenmesi büyük önem taşır.

Unutmayın

Erken çocukluk döneminde dikkat eksikliği belirtileri ile normal gelişim özelliklerini ayırt etmek önemlidir. Küçük çocuklar doğaları gereği hareketli, ve meraklıdır. Bu nedenle dikkat sürelerinin kısa olması gelişimsel açıdan olağan kabul edilir. Bu hareketlilik ve kısa süreli odaklanma, çocukların çevrelerini tanıma ve öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır. Bu yüzden söz konusu özellikler tek başına dikkat eksikliği belirtisi olarak değerlendirilmemelidir.

Dikkat Becerisinin Yaşı Göre Gelişimi



Dikkat becerisi doğuştan sabit değildir, olgunlaşma ve deneyimle birlikte gelişir. Çocuğun bir etkinliğe odaklanabilmesi, dikkatini sürdürebilmesi ve yönergeleri takip edebilmesi yaşla artış gösterir. Beyin gelişimi ilerledikçe özellikle dikkat ve dürtü kontrolüyle ilişkili bölgeler güçlenir.

2-3 YAŞ

döneminde çocuklar bir etkinliğe kısa süreli olarak odaklanabilirler. Bu nedenle dikkatleri çevresel uyaranlara karşı oldukça hassastır ve kolayca dağılabilir. Bu yaşta sık sık etkinlik değiştirme eğilimi gelişimsel olarak beklenen bir durumdur.

4-5 YAŞ

döneminde çocukların dikkat süresi belirgin biçimde uzamaya başlar. Çocuklar ilgilerini çeken etkinliklerde daha uzun süre kalabilir, basit kuralları takip edebilir ve yönergeleri uygulayabilirler. Bununla birlikte dikkat kontrolü henüz tam olarak olgunlaşmadığı için zaman zaman dikkatlerinin bölünmesi olağandır.

5-6 YAŞ

döneminde dikkat becerileri daha yapılandırılmış bir nitelik kazanır. Çocuklar çok basamaklı yönergeleri takip edebilir, bir etkinliği tamamlamaya daha istekli olabilir ve dikkatlerini belirli bir süre sürdürebilirler. Ancak dikkat gelişimi bireysel farklılıklar gösterebilir bu nedenle bazı çocuklar hâlâ yetişkin desteğine ihtiyaç duyabilir.

Unutmayın

Bu açıklamalar okul öncesi dönemde dikkat gelişimine ilişkin genel eğilimleri yansıtmaktadır. Her çocuğun gelişim hızı ve öğrenme biçimi farklıdır. Önemli olan çocuğun dikkat becerisini yaşına uygun beklentilerle ve destekleyici bir ortamla güçlendirmektir.

Dikkat Becerisinin Gelişimi

Okul öncesi dönemde bazı davranışlar aileler için kafa karıştırıcı olabilir. Bu nedenle aşağıda sık karşılaşılan örnek durumlara yer verilmiştir.

Örnek Durum	Açıklama
Tablet, telefon, televizyon karşısında uzun süre odaklanabiliyor ama günlük etkinliklerde çabuk sıkılabiliyor.	Ekrana uzun süre odaklanabilmek çocuğun dikkatini her ortamda aynı düzeyde sürdürebileceği anlamına gelmez. Ekranlar hızlı ve yoğun uyaran sunar. Gerçek yaşam etkinlikleri ise daha fazla sabır ve öz düzenleme gerektirebilir.
Sevdiği oyunda uzun süre oynayabiliyor ama bekleme, kurallara uyma ve dikkatini sürdürmeyi gerektiren etkinliklerde zorlanabiliyor.	Bu yaşta dikkat süresi, çocuğun ilgisine ve etkinliğin yapısına göre değişebilir.
Kalabalık ve gürültülü ortamda dikkati kolayca dağılıyor.	Uyaranlar (ışık, ses, kalabalık) arttıkça odaklanmak zorlaşabilir.
Ben yanımdayken daha uzun süre oyun oynayabiliyor. Tek başına oynarken daha çabuk sıkılıyor.	Okul öncesinde yetişkin eşliği, çocuğun daha uzun süre oyunda kalmasına yardımcı olabilir.
Oyun bitip başka bir etkinliğe geçerken zorlanıyor, bu duruma tepki gösterebiliyor.	Okul öncesi dönemde çocuklar bir etkinlikten diğerine geçerken zorlanabilir ve tepki gösterebilirler. Geçişlerin önceden haber verilmesi ve rutinlerle desteklenmesi bu süreci kolaylaştırabilir.
Yorgunluk, açlık veya duygusal zorlanma yaşadığında dikkati dağılabiliyor ve davranışları değişebiliyor.	Çocuğun odaklanabilmesi, dikkatini sürdürebilmesi ve davranışlarını düzenleyebilmesi için fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir.

Dikkat Becerileri İçin Ne Zaman Destek Almak Faydalı Olabilir?



Okul öncesi dönemde çocukların hareketli olması, çabuk sıkılması ya da dikkatinin kolay dağılması her zaman bir sorun olduğu anlamına gelmez. Bu davranışların çoğu gelişimsel sürecin doğal bir parçasıdır.

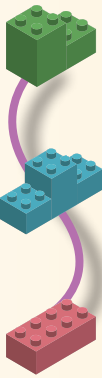
Ancak bazı durumlarda bu belirtiler Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olarak adlandırılan nörogelişimsel bir durumun belirtisi olabilir. DEHB her çocukta aynı şekilde görülmeyebilir. Bazı çocuklarda dikkat güçlükleri ön plandayken, diğerlerinde aşırı hareketlilik ve dürtüsellik daha belirgin olabilir. Bazı çocuklarda ise bu belirtiler bir arada görülebilir. Bu nedenle belirtilerin süresi, yoğunluğu, yaşlarına göre belirginliği, birden fazla ortamda (ev ve okul gibi) gözlenmesi ve çocuğunuzun günlük yaşamı üzerindeki etkisi dikkatle değerlendirilmelidir.

Çocuğunuzun dikkat becerilerinde zorlandığını düşünüyorsanız öncelikle çocuğunuzu günlük yaşamında gözlemlemeniz faydalı olabilir. Eğer bu durum bir süredir devam ediyor hem evde hem okul ortamında yaşlarına göre belirgin güçlükler oluşturuyor ve çocuğun günlük yaşamını etkiliyorsa sınıf öğretmeniyle paylaşmanız faydalı olacaktır. Gerektiğinde okulun psikolojik danışmanı ile iş birliği yapılarak çocuğunuzun gelişimsel ihtiyaçlarına uygun destekleyici adımlar planlanabilir.

Öz Düzenleme Becerileri İçin Ne Zaman Destek Almak Faydalı Olabilir?



Okul öncesi dönemde çocukların zaman zaman öfke, üzüntü, heyecan, kaygı gibi güçlü duygular yaşaması, sabırsızlanması veya zorlanması gelişimin doğal bir parçasıdır. Ancak çocuğunuzda;



duygularını, davranışlarını ve dürtülerini düzenlemede yaşıtlarına göre belirgin ve uzun süredir zorlanma,

yoğun duygusal tepkilerin sıklaşması,

bekleme, geçiş ve kurallara uyum gibi durumların hem evde hem okulda günlük yaşamı zorlaştırması,

gibi durumları gözlemliyorsanız sınıf öğretmeniyle paylaşmanız ve okulun rehberlik servisinden destek almanız faydalı olacaktır. Unutmayın, tanı ve değerlendirmeler yalnızca alanında uzman hekimler tarafından yapılabilir. Erken gözlem ve doğru yönlendirme, çocuğunuzun sağlıklı gelişimini desteklemek açısından önemlidir.

Uyku



Yeterli ve düzenli uyku, dikkat süresi ve dürtü kontrolü için temel bir ihtiyaçtır. Uyku yetersizliği, çocuklarda dikkat dağınıklığını ve duygusal tepkiselliği (daha çabuk ağlama, öfkelenme veya huzursuz olma vb.) artırabilir.

Ekran Karşısında Geçirilen Süre



Ekranın yaşa uygun içeriklerle yetişkin rehberliğinde ve sınırlı süreyle kullanılması önemlidir. Çocuğun aşırı ve kontrolsüz biçimde ekran karşısında zaman geçirmesi, ailelerin çocuklara ekranları sakinleşme ve oyalanma amacıyla sık kullandırması, çocuğun dikkatini sürdürebilmesini ve öz düzenleme becerilerinin gelişimini zorlaştırabilir.

Hareket ve Oyun İhtiyacı



Hareket ve oyun, çocukların dikkat ve öz düzenleme becerilerini geliştirmeleri için doğal bir öğrenme ortamı sunar.

Beslenme



Dengeli ve sağlıklı beslenme, bilişsel işlevler ve duygusal dengeyi destekler. Aşırı şekerli ve işlenmiş gıdaların sık tüketimi dikkat ve davranış düzenlemesini zorlaştırabilir.

Yaş ve Gelişim Düzeyi



Dikkat ve öz düzenleme becerileri zamanla gelişir. Her çocuğun yaş ve gelişim hızı farklıdır. Bu nedenle çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi beklentiler oluşturmak önemlidir.

Aileler Olarak Öz Düzenleme ve Dikkat Becerilerini Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Model Olmak

Çocuklar duygularını ve davranışlarını düzenlemeyi yetişkinleri gözlemleyerek öğrenirler. Bu nedenle yetişkinlerin sakin ve tutarlı tepkiler vermesi, duygularını uygun bir dil ve ses tonuyla ifade etmesi çocuğun öz düzenleme becerilerinin gelişimi için önemli bir rol model oluşturur.

Rutine Sadık Kalmak

Düzenli uyku, yemek, oyun saatleri ve ekran karşısında geçirilen süreyi sınırlandırmak, çocuğunuzun duygu ve davranışlarını düzenlemesini kolaylaştırır. Gün içinde bir sonraki adımın öngörülebilir olması çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar, öz düzenleme ile dikkat becerilerinin gelişimini destekler.

Sakin bir ortam sunmaya özen göstermek

Gürültü gibi aşırı uyaranlar içeren ortamlar ve aceleci yaklaşımlar, çocukların dikkatini ve duygusal davranışlarını düzenlemesini zorlaştırabilir. Sakin, sade ve düzenli bir ortam çocuğun dikkatini toplamasını ve öz düzenleme becerilerini destekler.

Kısa, net kurallar ve tutarlı tutum

Çocuklar uzun ve karmaşık yönergeleri akıllarında tutmakta zorlanabilir. Kuralların sık değişmesi veya bir duruma bazen izin verilip bazen verilmemesi, çocukların davranışlarını düzenlemesini güçleştirebilir. Kısa, net ve tutarlı kurallar ile anlaşılır yönergeler, çocuğunuzun kendisinden ne beklediğini anlamasını sağlar ve davranışlarını buna göre düzenlemesini kolaylaştırır.

Duyguları adlandırmak ve sakinleşme yolları sunmak

Çocuğunuz yoğun duygular yaşadığında “Şu an kızgın görünüyorsun, ben yanıdayım.” gibi ifadeler kullanmak çocuğunuzun duygularını fark etmesine ve anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olur. Nefes alma, oyun hamuruyla oynama, sarılma veya resim çizme gibi sakinleşme seçenekleri sunmak olumlu baş etme stratejileri kullanarak duygularını düzenlemesini kolaylaştırır.

Hayal kırıklıklarıyla baş etmesine eşlik etmek

İstediği bir şey olmadığında hemen çözüm sunmak yerine birlikte alternatifler düşünmek çocuğun esnekliğini ve problem çözme becerisini geliştirir. Bu süreçte çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirmek çok kıymetlidir.

Aileler Olarak Öz Düzenleme ve Dikkat Becerilerini Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Beklemeyi deneyimlemesine fırsat tanımak

Günlük yaşamda beklemeyi gerektiren küçük anlar, öz kontrolün gelişimi için değerlidir. Tatlıyı yemekten sonra yiyebilmek veya parka gitmek için bir süre beklemek gibi durumlar çocuğun sabır ve bekleme becerilerini destekler.

Geişleri kolaylaştırmak

Bir etkinlikten diğerine geçmek çocuklar için zorlayıcı olabilir. "Oyunu bitirmeye beş dakika kaldı." gibi önceden yapılan hatırlatmalar veya kum saati kullanımı çocuğun geçişlere daha sakin uyum sağlamasına yardımcı olur.

Evde sorumluluklar vermek

Oyuncak toplama, masaya kaşık koyma veya eşyaları yerine yerleştirme gibi yaşına uygun görevler çocuğun sorumluluk almasını destekler. Ayrıca bu tür görevler çocuğun bir işe odaklanmasını ve başladığı işi tamamlamasını sağlar.

Karar verme fırsatları sunmak

Çocuğunuza yaşına uygun küçük seçimler yapma fırsatı sunmak (hangi oyunu oynayacağına veya hangi kıyafeti giyeceğine karar vermesi vb.) kendini tanımasına ve kontrol duygusunu geliştirmesine yardımcı olur. Bu tür seçimler öz düzenleme becerilerinin güçlenmesini destekler.

Cesaretlendirmek, ceza ve ödülü sınırlı kullanmak

Sonuçtan çok çabasına ve sürece odaklanan, "Bunu denemen çok güzeldi.", "Gerçekten çok uğraştın." gibi cesaretlendirici geri bildirimler çocuğunuzun içsel motivasyonunu ve öz düzenleme becerilerini destekler. Ceza ve ödülün sık kullanılması, çocuğun davranışlarını kendi kontrolüyle değil dış yönlendirmeyele sürdürmesine neden olabilir.

Ekran karşısında kalma süresini azaltmak, oyunu artırmak

Öz düzenleme ve dikkat becerileri, ekran başı oyunlar yerine fiziksel ve etkileşimli oyunlarla güçlü şekilde desteklenir. Rol oyunları (doktorculuk, marketçilik vb.) ve kurallı oyunlar, çocuğun sırayla oynaması ve kurallara uymayı öğrenmesine yardımcı olur.

Oyun ve Etkinlik Önerileri



Kaplumbağa-Tavşan Oyunu: Çocuğunuza “kaplumbağa” dediğinizde çok yavaş, “tavşan” dediğinizde hızlı hareket etmesini isteyebilirsiniz. Bu oyun çocuğunuzun bedenini ve hızını kontrol etmesine yardımcı olur. Aynı zamanda dürtülerini yönetmesini ve yönergeye göre hareket etmesini destekler.



Çiçek-Mum Egzersizi: “Çiçek kokla.” dediğinizde çocuğunuzdan burnundan yavaşça nefes almasını, “Mum üfle.” dediğinizde yavaşça nefes vermesini isteyebilirsiniz. Bu egzersiz, çocuğun sakinleşmesine ve duygularını düzenlemesine yardımcı olur.

Nesne Bulma Oyunu: Bir ortamda belirli bir nesneyi bulmaya yönelik oyunlar çocuğunuzun dikkat gelişimini destekler. Oyunlaştırılmış ve basitleştirilmiş yön bul (harita kullanılarak hedeflerin bulunması) etkinlikleriyle çocuklar hem doğada vakit geçirir hem de hedefe odaklanarak problem çözme, seçici dikkat ve görsel dikkat becerilerini geliştirir. Evde oynamak isterseniz sıcak-soğuk oyunu da seçenek olabilir.



Dur-Devam Et Oyunu: Müzik açıldığında çocuğunuzla yürüyebilir, dans edebilir, müzik durduğunda herkesin donmuş heykel gibi hareketsiz kalmasını isteyebilirsiniz. Bu oyun çocuğun kendini durdurma, dikkatini toplama ve yönergeye uygun hareket etme becerilerini destekler.



Sıra Sende Hafıza Oyunu: Bir kelime söyleyerek oyuna başlayabilirsiniz. Çocuğunuz bu kelimeyi tekrar eder ve üzerine yeni bir kelime ekler. Ardından siz, söylenen kelimeleri doğru sırayla tekrar ederek bir kelime daha eklersiniz. Oyun bu şekilde sırayla devam eder. Bu oyun çocuğun dikkatini sürdürme, dinleme becerisini ve hafızasını destekler.



Renk ve Hareket Oyunu: Çocuğunuza renk ve hareket eşleştirmesi içeren basit yönergeler (yeşil: zıpla, turuncu: alkış, mavi: dur vb.) verebilirsiniz. Renkleri karışık sırayla söyleyerek çocuğunuzdan ilgili hareketi yapmasını isteyebilirsiniz. Bu oyun çocuğunuzun dikkatini verilen yönergeye odaklaması, yönergeye uyması ve davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olur.



Hafıza Hikâyeleri Oyunu: Çocuğunuzun bildiği bir hikâyeyi bilerek eksik veya yanlış anlatabilirsiniz. Ardından ondan fark ettiği hataları söylemesini isteyebilirsiniz. Bu oyun çocuğunuzun dikkat, hafıza ve dinleme becerilerini destekler.



Dinle-Yap Oyunu: Bir hareket yaparken farklı bir yönerge (zıpla derken alkışlamak gibi) verebilirsiniz. Çocuğunuzdan gördüğünü değil duyduğunu yapmasını isteyebilirsiniz. Bu oyun çocuğunuzun işitsel dikkat, yönergeleri takip etme ve kendini durdurma becerilerini güçlendirir.





Sevgili Aileler,

Öz düzenleme ve dikkat becerileri, çocukların zihinsel olgunlaşması ve çevresel deneyimleriyle zaman içinde gelişir. Her çocuğun gelişim süreci kendine özgüdür ve bazı çocuklar bu süreçte daha fazla yönlendirme ve desteğe ihtiyaç duyabilir. Sizin sabırlı yaklaşımınız, tutarlı davranışlarınız ve destekleyici rehberliğiniz çocuğunuzun bu becerileri güvenle geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Gelişen dikkat ve öz düzenleme becerileri, çocuğunuzun öğrenme sürecine etkin katılımı ve sosyal uyumunu güçlendirir.

Yan Tarafda Verilen 10 Görseli Resimde Bulalım!



GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.



TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr



@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA