

Çocuklarda Dikkat ve Odaklanma

Dikkat Becerilerini Geliştirmek,
Öğrenmeyi Desteklemek ve Dikkat
Dağıtıcılarla Baş Etmek

GÜLCAN GÖKÇE GÜNGÖREN

Çocuklarda Dikkat ve Odaklanma

*Dikkat Becerilerini Geliştirmek, Öğrenmeyi Desteklemek ve Dikkat
Dağıtıcılarla Baş Etmek*

Gülcan GÖKÇE GÜNGÖREN

İçindekiler

Bölüm 1 — Dikkat Nedir, Ne Değildir?	3
Bölüm 2 — Dikkatin Gelişimsel Seyri	10
Bölüm 3 — Seçici Dikkat: Onca Uyarının İçinden Seçmek	14
Bölüm 4 — Sürdürülebilir Dikkat: Bir İşte Kalabilmek	19
Bölüm 5 — Çalışma Belleği: Aklında Tutmak	24
Bölüm 6 — Dürtü Kontrolü ve Yürütücü İşlevler	29
Bölüm 7 — Uyku ve Dikkat Arasındaki Görünmez Bağ	33
Bölüm 8 — Ekranlar ve Dikkat: Dengeyi Bulmak	38
Bölüm 9 — Hareket, Oyun ve Öğrenme	43
Bölüm 10 — Dikkat Güçlüklerini Ayırt Etmek	48
Bölüm 11 — Evde ve Okulda Küçük Adımlar	53
Bölüm 12 — Kalıcı Bir Yol Haritası	59

Sevgili okur, çocuğunuzun bir iŖe odaklanmakta zorlandığını gördüğünüzde bunun bir sorun mu yoksa gelişimin doğal bir parçası mı olduğunu merak etmiş olabilirsiniz. Bu kitap, dikkatin yaşı, uykuya, çevreye ve etkinliğe göre değişebilen bir beceri olduğunu bilimsel bir çerçevede, sade bir dille anlatmak için yazıldı. Çocuğunuzu etiketlemeden, onun dikkat dünyasını anlamaya ve birlikte küçük ama kalıcı adımlar atmaya davet ediyorum. Yol boyunca her bölüm bir öncekinin üzerine inşa edilecek ve sonunda elinizde hem bilgi hem de uygulanabilir bir yol haritası olacak. Hazırsanız başlayalım.

Dikkat Nedir, Ne Değildir?

Çocuğunuza ayakkabılarını giymesini söylediniz. On dakika sonra koridorun oradan geçerken bakıyorsunuz ki yerde oturmuş, bir ayakkabısı ayağında, bambaşka bir şeye dalmış — halıdaki bir iplik, yatağın altında bulduğu bir oyuncak, dışarıdaki bir kuşun sesi. Ayakkabılar unutulmuş. İnat olsun diye değil. Sizi duymadığı için de değil.

Ya da belki ödev vakti. Birlikte oturuyorsunuz, sayfa açık, kalem elde. İki dakika içinde çocuğunuz geçen hafta okulda olan bir şeyden bahsetmeye başlıyor, ya da sandalyenin gıcırdadığını fark ediyor, ya da sayfadakilerle hiç ilgisi olmayan bir soru soruyor.

Ya da akşam yemeği. Masaya oturmasını istediniz. Tabak yarı bile olmadan yeniden ayakta, odayı dolaşüyor, geri geliyor, yine gidiyor.

Bunların herhangi biri tanıdık geldi mi?

Bu durumlar dışarıdan farklı görünüyor ama ortak bir noktaları var: çocuğunuz, o anın ondan talep ettiği görünen şeyi yapmıyor. Ve doğal varış noktası — çoğumuzun düşünmeden ulaştığı yer — bir şeylerin yanlış olduğu düşüncesi. Dikkatin eksik olduğu. Bir şekilde onları odaklanmaya ikna edebilirsek her şeyin yerine oturacağı.

Bu sonuç anlaşılabilir. Ama aynı zamanda pek çok kafa karışıklığının başladığı yer.

Aldığı şekiller

Dikkat sorunları tek düzenli bir biçimde ortaya çıkmaz. Güne, göreve ve çocuğa göre farklı kılıklara girerler.

Yaygın bir şekil, bir türlü başlayamıyormuş gibi görünen çocuktur. Görev önlerindedir ama sürüklenirler — kalem kutularını yeniden düzenlerler, keskinleştirilmeye ihtiyacı olmayan kalemleri açarlar, bir bardak su isterler. İşten kasıtlı olarak kaçmıyorlardır. Sadece bir türlü üzerine konamıyorlardır.

Bir başka şekil, iyi başlayan ama tutunamayan çocuktur. Enerji ve ilgiyle başlarlar, sonra ortada bir yerde dikkatleri raydan çıkar. Yerlerini kaybederler, ne yaptıklarını unuturlar veya başlarını kaldırıp aynı paragrafı hiçbir şey almadan üç kez okuduklarını fark ederler.

Bir de önlerindeki şey dışında her şeyi fark ediyor gibi görünen çocuk vardır. Yan odadaki bir konuşma, penceredeki bir hareket, koridordaki birinin ayak sesleri — hepsi bakışlarını çeker. Karakter olarak daha dağınık degillerdir; dikkatleri kapıyı açmaya devam ediyordur.

Ve ebeveynleri en çok şaşırtan şekil: sevdikleri bir şeye — inşa etmek, çizmek, oyun oynamak — bir saat odaklanabilen ama sevmedikleri bir şeyin beş dakikasını bile çıkaramayan çocuk. Çelişkili görünür. Değildir ve nedenini anlamak önemlidir.

Aslında neler oluyor

Dikkat, ya sahip olduğunuz ya da olmadığınız tek bir şey değildir. Birlikte çalışan bir süreçler bütünüdür ve her biri bağımsız olarak güçlü ya da zayıf olabilir.

Dikkati birkaç hareketli parçadan oluşuyor gibi düşünün. Çocuğunuzun neye odaklanacağını seçmesini sağlayan bir parça var — gerisini filtreleyen. Onları zaman içinde orada tutan, sürüklenmeye karşı sabit kalan bir parça var. Bir şeyi zihinde tutup onunla çalışmasını sağlayan bir parça var — bir talimatın ilk yarısını hatırlayıp ikinci yarısını yerine getirirken. Ve gelen her dürtüye göre hareket etmesini durduran bir parça var. Bu parçalar birbirini destekler ama aynı şey değildirler. Bir çocuk birinde güçlü olup diğerinde zorlanabilir.

Bu yüzden ayakkabı durumu, ödev durumu ve akşam yemeği durumu illa ki farklı kılıklara girmiş aynı sorun değildir. Her birinde sistemin farklı bir parçasından belirli bir şey yapması isteniyordur. Ve her birinde talep, o parçanın tam güçte olmadığı bir ana denk geliyor olabilir.

Bu son nokta görüldüğünden daha önemli. Dikkat sabit bir ayar değildir. Çocuğunuzun ne kadar yorgun olduğuna, ne kadar uyuduğuna, ne kadar aç olduğuna, odanın ne kadar gürültülü olduğuna, ne kadar ekrana baktığına ve önündeki görevin kolay mı zor mu bulduğu bir tür odaklanma istediğine göre değişir. Okul gecesi akşam 7'de, koca bir günün ardından yerinde duramayan çocuk, size kapasitesini göstermiyordur. Size mevcut durumunu gösteriyordur. Bunlar farklı şeylerdir ve karıştırmak, sonradan geri almanız gerekecek sonuçlara götürür.

Neden tekrarlıyor

Dikkat sadece irade veya iyi alışkanlıklar meselesi olsaydı, tekrarlamaya devam etmezdi. Ama gördüğünüz örüntüler — aynı durumlar, aynı kaymalar, aynı hayal kırıklığı — rastgele değil. Etraftaki koşullar yardımcı olmadığında dikkatin doğal olarak nasıl işlediğinin sonucudur.

Beyin, yeni olana, hareket edene, yüksek sese, duygusal olarak ilginç olana tepki verecek şekilde kurulmuştur. Bu bir kusur değil; hepimiz böyle bağlanmışızdır. Dikkat sistemi hâlâ gelişmekte olan bir çocuk için bu çekim daha güçlüdür ve karşı ağırlık — çekimi bastırıp daha az heyecan verici bir şeyle kalma becerisi — hâlâ inşa ediliyordur. Yani halıdaki iplik

ayakkabıyı yener. Kuş ödev sayfasını yener. Koridordaki hareket akşam yemeği tabağını yener. Çocuğunuz bu şeyleri tercih ettiği için değil. Dikkatleri, en anında çekici olan neyse onun tarafından cevaplanmaya devam ettiği için, çünkü "şimdi değil, burada kal" diyen parça hâlâ yapım aşamasındadır.

Bunun altında, açıkça adlandırmaya değer bir şey var: dikkat ilgiyi takip eder ama aynı zamanda güvenliği ve istikrarı da takip eder. Yorgun, düzensiz veya bunalmış bir çocuğun kullanabileceği daha az dikkati vardır, umursamadığı için değil, sistemi enerjisini zaten başka yerde harcadığı için. Bu yüzden aynı çocuk cumartesi sabahı güzelce odaklanıp salı akşamı dağılabilir. Değişen çocuk değildir. Değişen koşullardır.

Bu aynı zamanda "ama oyunlara odaklanabiliyor" gözleminin neden tamamen mantıklı olduğunu açıklar. Oyunlar dikkati tutmak için tasarlanmıştır — sürekli geri bildirim verirler, net hedefler, düzenli bir ödül ritmi. Bir çalışma sayfası bunların hiçbirini yapmaz. Bu karışıklık, çocuğunuzun yetenekli ama isteksiz olduğunu kanıtlamaz. Dikkatin, görev onu yarı yolda karşıladığında sürdürülmesinin daha kolay olduğunu gösterir.

Ve bunu anladığınızda sorular değişir. "Neden odaklanmıyorlar?" yerine daha faydalı soru şu olur: "Şu anda görev onların dikkatinden ne istiyor ve bunu gereğinden zorlaştıran bir şey var mı?" Bu soru anında cevaplar üretmez. Ama sizi hayal kırıklığı döngüsünden çıkarıp gerçekten üzerinde çalışabileceğiniz bir şeye taşır.

Bir sonraki durağımız orası.

Yani mutfak masasında dalıp giden çocuk, bir yetenek eksikliğini ortaya koymuyordur. Bir görev tutunacak az şey sunduğunda ve koşullar onları taşımadığında ne olduğunu gösteriyordur.

Dikkat ne değildir

Dikkatin ne olmadığı konusunda da aynı derecede net olmakta fayda var, çünkü ebeveynlerin taşıdığı kaygının çoğu birkaç sessiz yanlış anlamadan kaynaklanır.

Dikkat itaatle aynı şey değildir. Bir talimatı yerine getirmeyen çocuk, otomatik olarak sizi hiçe saymaya karar vermiş değildir. Talimat duyulmuş ve eyleme dönüşmeden önce kaybolmuş olabilir — sistemin zaten meşgul veya yorgun bir parçasında tutulmuştur. Her aksaklığı itaatsizlik olarak ele almak, çözülebilir bir dikkat sorununu bir ilişki sorununa dönüştürür ve bu ikisini de zorlaştırır.

Dikkat, çocuğunuzun ya sahip olduğu ya da olmadığı sabit bir özellik değildir. Göz rengi değildir. Bir kez alıp sonsuza kadar taşıdığınız bir etiket değildir. Uykuya, yemeğe,

harekete, çevreye ve pratiğe tepki veren bir dizi beceri ve durumdur. Bugün zorlanan bir çocuk, yarın da zorlanmaya mahkûm değildir. Bu her şeyin kendi kendine çözüleceğine dair bir vaat değil, ama bunun bir hüküm değil bir anlık görüntü olduğu fikrine bir düzeltmedir.

Ve dikkat, talep ederek zorla var edebileceğiniz bir şey değildir. Hareketsizlik, sessizlik ve uyum talep edebilirsiniz. Odaklanma talep edemezsiniz. Aksine, baskı sistemi sakinleştirmek yerine germeye eğilimlidir — dikkatinin izlendiğini ve yargılandığını hisseden bir çocuğun verecek daha da az dikkati olur. Yardımcı olan şey, dikkatin en iyi işini yapabileceği koşulları inşa etmektir, onlardan sıkıp çıkarmak değil.

Her çocuğun kendi profili var

İşte tüm bunların nasıl hissettirdiğini değiştiren kısım: hiçbir iki çocuğun dikkat profili aynı değildir ve sizinki kimseninkine uymak zorunda değildir.

Bir çocuk hızlı başlar ama çabuk solar. Bir diğeri yavaş başlar ve sonra derin bir odağa yerleşir. Bir çocuk gürültülü bir odayı bloke edebilir; bir diğeri sessizliğe ihtiyaç duyar yoksa ayaklarını yere basamaz. Biri görevler arasında kolayca geçer; bir diğeri birine takılıp kalır ve geçemez. Bunların hiçbirisi kendi içinde daha iyi ya da daha kötü değildir. Farklı şekillerdir ve her şeklin parladığı durumlar ve zorlandığı durumlar vardır.

Bu yüzden karşılaştırma bu kadar can yakar ve bu kadar az yardımcı olur. Başka bir çocuğun ödev başında sakince oturduğunu gördüğünüzde, onların tam resmini görmüyorsunuzdur — kötü akşamlarını, kendine özgü zorluklarını, onlara iyi gelen koşulları. Bir anı görüyorsunuzdur ve çocuğunuzu onunla kıyaslamak ne onlara karşı adil ne de size bilgi verici. Faydalı soru "neden onlar gibi olamıyorsun?" değildir. "Senin dikkatinin en iyi işini yapabilmesi için neye ihtiyacı var?"dır. Bu soru cevaplanabilir ve pratik çalışma burada başlar.

Düzeltilmeyle değil gözlemle başlayın

İlk gerçek adım, çocuğunuzun yaptığı hiçbir şeyi değiştirmeyi içermez. Kısa bir süre, araya girmeden daha yakından izlemeyi içerir.

Önümüzdeki birkaç gün boyunca dikkatin dağıldığı anlarda neler olduğunu not edin. Onlara karşı bir dava kurmak için değil — bilgi toplamak için. Kayma ne zaman oluyor? Görev neydi? Hemen öncesinde bir geçiş var mıydı? Ne kadar süredir üzerindeydiler? Yorgunlar mıydı, aç mıydılar, ekrandan yeni mi kalkmışlardı, okuldan yeni mi gelmişlerdi? Bir çizelge yardımcı olmadıkça çizelgeye ihtiyacınız yok. Her akşam telefonunuzun notlarına birkaç satır yeterli.

Gözlemeyi tepki vermekten ayrı tutun. Zor kısım bu, çünkü zor bir anda her zamanki dürtü onu düzeltmektir ve düzeltme tam da görmeye çalıştığınız şeyi bulandıran şeydir. Çocuğunuz ödev sırasında dalıp gidiyorsa, eski hamle "odaklan" ya da "hadi, devam et" demektir. Yeni hamle, bu iki gün için, o anın geçmesine izin vermek, etrafındaki koşulları fark etmek ve sonra yazmaktır. Henüz bir şey düzeltmiyor, birkaç dürüst gözlem topluyorsunuz.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Birkaç gözleminiz olduğunda, bir tanesini seçin — sadece bir tanesini — gördüğünüz örüntülere uyan küçük, belirli bir değişiklik. Yeni bir sistem değil, rutin değişikliği değil. Bir değişiklik, kötü bir günde bile sürdürebileceğiniz kadar küçük.

Diyelim ki notlarınız en zor pencerenin okuldan hemen sonra olduğunu gösteriyor: çocuğunuz içeri giriyor ve neredeyse hemen ödevde başlaması bekleniyor. Küçük bir adım, bu geçişe belirli bir zaman dilimi tanımak olur — bir atıştırma, biraz hareket, birkaç dakika sessizlik — dikkatlerinden herhangi bir şey istenmeden önce. Her şeyin çözümü değil. Tekrarlayan tek bir ana tek bir ayarlama.

Ya da fark ettiniz ki kayma hep işin belirli bir noktasında başlıyor — diyelim ki onuncu dakika civarında. Küçük bir adım, o noktadan hemen önce kısa, planlı bir mola yerleştirmek olabilir, böylece kazara dağılmak yerine bilerek dururlar. Yine: tek bir an, tek bir ayarlama.

Adım üç testi geçmeli. Bugün yapılabilecek kadar küçük. Yapıp yapmadığınızı bilebileceğiniz kadar belirli. Ve sayılması için çocuğunuzun mükemmel işbirliğine bağlı olmamalı. Adımınız onların hiç yapmadıkları bir şeyi aniden yapmalarını gerektiriyorsa, çok büyük. Bugün başlayabileceğiniz kadar küçültün.

Sürdürmek için bir kural değil bir deney olarak ele alın. Yardımcı olup olmadığına karar vermeden önce bir iki hafta verin. En küçük değişimi fark edin ve bu işe yaramış göründü diye hemen üstüne üç değişiklik daha yığma dürtüsüne karşı koyun. Dikkatte sürdürülebilir değişiklik her seferinde bir ayarlamayla büyür ve her birinin bir sonraki gelmeden önce yerleşmek için alana ihtiyacı vardır. Bir gecede koca bir yeni sistem kurarsanız, bir gecede çöker ve başladığınız yere dönersiniz.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme, küçük adımın tamamen işe yaramasını beklemek ve on dakikalık kayma hâlâ olduğunda hemen hayal kırıklığına uğramaktır. Açık olmakta fayda var: küçük bir adım sürtünmeyi azaltır; örüntüyü silmez. Kayma biraz yumuşadıysa, ya da biraz daha geç

geliyorsa, ya da daha hızlı toparlanıyorsa, değişim işini yapıyordur. Görünüş kaybolmasını değil, ilerlemeyi arayın.

İkinci tökezleme tutarsızlıktır — yeni şeyi iki gün yapıp hayat yoğunlaşınca bırakmak, sonra tekrar başlamak. Bu ahlaki bir başarısızlık değil; alışkanlık değişimi gerçekte böyle gider. Tepki kendini suçlamak değil, adımı daha da küçölterek kaotik bir haftayı atlatabilmesini sağlamaktır. Adımınızın yorgun bir salı günü gerçekten yapacağınız hali, vazgeçtiğiniz ideal halinden daha değerlidir.

Üçüncü tökezleme baskının geri dönüşüdür. Düzeltmeye, hatırlatmaya ve etrafta dolanmaya geri kaymak kolaydır — ve bu, inşa etmeye çalıştığınız koşulları sessizce bozar. Kendinizi bunu yaparken yakaladığınızda, onarım basittir ve konuşma gerektirmez: geri çekilin, koşullara dönün ve çocuğunuzun yeniden kendi ayakları üzerinde durmasına izin verin.

Zaman çizelgesinden ne beklemeli

Dikkatteki değişim düz bir çizgide ilerlemez. Küçük salınımlarla ilerler: daha iyi bir hafta, sonra daha zor bir hafta, sonra öncekinden biraz daha yüksek bir taban. İlk işaretler genellikle ölçölüdür — eskiden dağılan bir an artık biraz daha uzun sürer, ya da eskiden savaş olan bir geçiş biraz daha yumuşak geçer. Gerçek sinyaller bunlardır, dramatik gece yarısı dönüşümleri değil.

Gerçekçi olarak, ilk değişim sürtünmenin hafiflemesidir, altta yatan örüntünün çözümü değil. Daha istikrarlı iyileşme, küçük adımları haftalar boyunca sürdürmekten gelir, tek bir dâhice hamleden değil. Bu yavaştır ve yavaş olması işin özüdür: bu şeyler gerçekten bu hızda tutunur. Bir çocuğun dikkati çoğu insan becerisi gibi gelişir — makul koşullar altında tekrar yoluyla, yoğunluk yoluyla değil.

Kısa bir özet

Dikkat tek bir şey değildir ve çocuğunuz hakkında bir hüküm de değildir. Uykuyla, açlıkla, çevreyle ve önlerindeki görevle değişen bir dizi süreçtir — ve her çocuğun profili farklıdır. İtaatsizlik gibi görünen şey genellikle yorgun, zorlanmış ya da henüz bastıramadığı bir çekime cevap veren bir sistemdir. Faydalı hamle daha çok odaklanma talep etmek değil; kayma anlarının ortak noktasını fark etmek, örüntüye uyan küçük bir değişiklik yapmak ve tutup tutmadığını görmek için yeterince uzun sürdürmektir. İğneyi gerçekten hareket ettiren şey küçük, istikrarlı ayarlamalardır — büyük planlar değil.

UYGULAMA

- İki gün boyunca dikkatin dağıldığı her anı not edin: görev, saat, hemen öncesinde ne olduğu ve çocuğunuzun ne kadar yorgun veya aç görüldüğü.
- Bu notlara uyan ve zor bir günde bile bugün yapılabilecek küçük, belirli bir değişiklik seçin.
- Başka bir şey eklemeden önce bir iki hafta boyunca sadece o tek değişikliği yapın ve tam çözümlerden çok küçük iyileşmelere bakın.
- Hatırlatmaya veya etrafta dolanmaya geri kaydığınızda, sadece geri çekilin ve değişikliğe dönün — açıklama gerekmez.

Dikkatin Gelişimsel Seyri

Hiç çocuğunuzun bir şeye gerçek bir hevesle başladığını — bir yapboz, bir çizim, bir blok kulesi — ve birkaç dakika sonra sanki hiç önemli değilmiş gibi oradan uzaklaştığını izlediniz mi? Ve içinizden bir şeylerin yanlış olup olmadığını, bunun normal olup olmadığını, bir şey yapmanız gerekip gerekmediğini merak ettiğiniz oldu mu?

Bu soru herhangi bir tanıdan çok sıradan anlarda karşımıza çıkar. Yemek bitmeden sofradan üç kez kalkan çocuktur o. Bir soru sorup siz cevabı bitirmeden uzaklaşan çocuk. Bir film boyunca kıpırdamadan oturabilen ama on dakikalık ev ödevi karşısında dağılan çocuk. Yağmurlu bir öğleden sonra oyuncaktan oyuncığa atlayıp arkasında yarım kalmış oyunlardan bir iz bırakan çocuk. Bazen bundan daha sessizdir: oradaymış gibi görünen ama gözleri bambaşka bir yere gitmiş olan bir çocuk.

İşte güven verici kısım — ve bunu her şeyden önce açıkça söylemeye değer: dikkat, bir çocuğun ya sahip olduğu ya da olmadığı sabit bir özellik değildir. Büyür. Yaşla, günle, uykuyla, çevreyle ve etkinliğin ondan gerçekte ne istediğiyle şekil değiştirir. Bir çalışma kağıdını bitiremeyen aynı çocuk, elleriyle bir şey inşa ederken bir saat boyunca kendinden geçmiş halde oturabilir. Bu bir çelişki değil — dikkat böyle işler. Bir bağlamda sorun gibi görünen şey, çoğu zaman başka bir bağlamda gelişimin işini yapmasından ibarettir.

Altında ne oluyor

Bütün bunların altında hâlâ inşa halinde olan bir dizi beceri var. Bir çocuğun aklında bir hedef tutmasını, ilgisiz olanı görmezden gelmesini ve görev değiştirme dürtüsüne direnmesini sağlayan beyin sistemleri, olgunlaşması en yavaş olanlar arasındadır. Doğuşta, hatta okul çağında bile tam oluşmuş halde gelmezler; kademeli olarak gelişirler ve dengesiz gelişirler. Bir çocuğun pazartesi sabahı tamamen odaklanmış görünüp perşembe öğleden sonra dağınık görünmesinin nedeni budur — kapasite oradadır, ama henüz istikrarlı değildir.

Bunu bir düğmeden çok yorulan bir kas gibi düşünün. Küçük bir çocuğun dikkatinin doğal bir süresi vardır ve bir kez tükendiğinde tükenmiştir. Bu noktanın ötesine zorlamak dayanıklılık inşa etmez; ebeveynlerin sıklıkla itaatsizlik olarak okuduğu kıpırdanmayı, gözyaşlarını ve ani şaklabanlıkları üretir. Bu genellikle kılık değiştirmiş yorgunluktur. Bunu fark etmek, nasıl karşılık verdiğinizi değiştirir — tükenmiş bir çocuğa artık söz dinlemeyen bir çocukmuş gibi davranmayı bırakırsınız.

Sürekli ve görünmez bir şekilde yaşanan bir uyumsuzluk da vardır: etkinliğin talepleri ile çocuğun mevcut kapasitesi arasındaki uyumsuzluk. Çok kolay bir görev çocuğu tutamaz; çok zor bir görev kaçışı davet eder. Dikkat, bu ikisinin arasındaki dar bandta yaşama eğilimindedir — bir şeyin ilginç ama bunaltıcı olmadığı yerde. Bir çocuğun uzaklaştığını gördüğünüzde, çocukta neyin yanlış olduğunu sormadan önce etkinliğin bu bandın hangi tarafında durduğunu sormaya değer.

Bir de çoğumuzun hakkını verdiğinden fazlasını sessizce yapan çevre var. Arka plan gürültüsü, erişim mesafesindeki ekranlar, dağınık bir masa, sorularla araya giren bir yetişkin — her biri, çocuğun göreve harcamakta olduğu aynı sınırlı rezervden çeker. Mükemmel bir odaya ihtiyacınız yok. Çevrenin, çocuğun ayıracak fazlası olmayan dikkatini ne sıklıkla talep ettiğini fark etmeniz gerekiyor. Denise Abdale'in *Jacob Gets Organized* (2024) kitabında izlediği iz budur; orada odağı inşa etmenin pratik işi baskıyla değil, çocuğun etrafındaki koşulları dikkatin inecek bir yer bulacağı şekilde düzenlemekle başlar.

Öyleyse neden tekrarlanıp duruyor — aynı uzaklaşma, aynı yarım kalan projeler, gün be gün? Çünkü dikkat irade gücüyle değil, tekrar ve dinlenmeyle gelişir. Sürekli olarak süresinin ötesine itilen bir çocuk, odağı başarısızlıkla ilişkilendirmeyi öğrenir. Kendisine uyan görevler ve aralarında toparlanma zamanı verilen bir çocuk ise süreyi yavaşça uzatır. Örüntü tekrarlanır çünkü alttaki kapasite henüz değişmemiştir — ve hatırlatmalarla ya da nutuklarla da değişmeyecektir. Yönetilebilir deneyimlerin yavaş birikimiyle değişir.

Bunların hiçbirisi, öylece bekleyip hiçbir şey yapmayın demek değil. Doğru şeye bakın demek. "Bu çocuk neden konsantre olamıyor?" diye sormak yerine, daha faydalı soru şudur: "Bu çocuğun dikkati şu anda ne yapıyor ve ondan ne yapması isteniyor?" Bunlar farklı sorulardır ve çok farklı karşılıklara götürürler.

Bugün yapabileceğiniz en faydalı şey bir plan, bir çizelge ya da biriyle bir konuşma gerektirmiyor. Yaklaşık beş dakika ve bir parça kağıt gerektiriyor. Oturun — gerçekten, bir masaya — ve bu hafta gerçekte ne gördüğünüz hakkında bir cümle yazın: vardığınız sonucu değil, gördüğünüzü. "Yemek sırasında sofradan iki kez kalktı." "Blokla kırk dakika, çalışma kağıdına dört dakika harcadı." "Bana bir soru sordu ve ben cevap vermeden uzaklaştı." Hepsi bu. Tek bir gözlem, yorumdan arındırılmış.

Bu küçük eylem neden bu kadar önemli? Çünkü çoğumuz gözlemde doğrudan hükme geçeriz, arada durmadan. Çocuğun uzaklaştığını görürüz ve karar veririz — tembel, dağınık, inatçı, belki daha kötü bir şey. Ama endişe tam da hükmün içinde yaşar ve hüküm genellikle çok az şeyin üzerine kuruludur. Açıkça yazıya döküldüğünde, aynı olay çoğu zaman daha az endişe verici görünür. Sofradan iki kez kalkan çocuk, sofradan iki kez

kalkmış bir çocuktur. Bunun bir sorun olup olmadığı yaşına, yemeğe, güne ve yemekten önce ne olduğuna bağlıdır — hiçbirisi bir hükmün içine sığmaz, hepsi bir tanımın içine sığar.

Cümlelerinizi yazdıktan sonra onu kullanın. Yarın, dikkatin daha kolay inecek bir yer bulması için bir şeyi ayarlayın. Bir proje değil — küçük bir değişiklik. Ev ödevinin yapıldığı masayı toplayın, ya da çizim ortaya çıkarken tableti başka bir odaya koyun, ya da bir geçişten birkaç dakika önce haber verin, pat diye başlatmak yerine. Gerçekte gözlemlediğinize uyan en küçük ayarlamayı seçin. Uzaklaşma yemek masasında olduysa, değişiklik oraya aittir — yatmadan önceye değil, ev ödevine değil, her yere birden değil. Tek bir yer, tek bir değişiklik.

Sürdürmek, çoğu insanın sessizce pes ettiği kısımdır, o yüzden ona nazık davranın. Her gün tek cümlelerinizi yazacağınız bir zaman seçin — an yaşandıktan hemen sonra ya da akşam ev sakinleştiğinde. Notları gerçekten göreceğiniz bir yerde tutun: bir defterin köşesi, bir zarfın arkası, telefonunuzda bir not. Ve bunu işe yaratan disiplin şudur: bir iki hafta sonra notları baştan okuyun. Bir noktayı kanıtlamak için örüntü aramıyorsunuz. Tutarlı olanı arıyorsunuz — aynı günün saati, aynı tür görev, aynı çevre. Bu, tek bir günden elde edemeyeceğiniz bilgidir ve endişelenmekten de elde edemezsiniz.

Bir de tökezleme var ve mutlaka gelecek. En yaygını şudur: uzaklaşmayı fark edersiniz ve ilk içgüdünüz çocuğu o anda düzeltmek olur. "Odaklan. Çabalamıyorsun. Buraya dön." Neredeyse otomatiktir ve yardım ediyormuş gibi hissettirir. Genellikle sonra olan şey, düzeltmenin kendisinin bir dikkat dağıtıcı haline gelmesidir — korumaya çalıştığınız dikkatin tam da kendisini kesmişsinizdir ve çocuğa odağın sahiplenilecek bir şey değil, denetlenecek bir şey olduğunu öğretmişsinizdir. Küçük adımın bütün amacı koşulları düzenleyip sonra geri çekilmektir, çocuğun başında durup dikkatini anlatmak değil.

İkinci tökezleme daha incedir: değişikliğin hemen görünmesini beklemeye başlarsınız. Pazartesi masayı toplarsınız ve çarşambaya kadar ev ödevinin hâlâ sürüncemede olmasına hayal kırıklığına uğrarsınız. Ama dikkat, düzenli bir masayla açılan bir düğme değil, gelişen bir kapasitedir. Üç günde bir dönüşüm aramıyorsunuz; koşulların daha iyi olmasını ve sonra bunun yavaşça önem kazanmasını arıyorsunuz. Dürüst zaman çizelgesi günler değil, haftalardan aylara uzanır — ve aradığınız kanıt küçüktür: bir eksik kesinti, bir fazla dakika bağlılık, eskiden kötü giden ama artık düzgün geçen bir geçiş. Dramatik bir önce-sonra bekliyorsanız, gerçekte olan değişikliği kaçırmaz ve hiçbir şey olmadığı sonucuna varırsınız.

Her iki tökezleme de olduğunda — ve ikisi de birden fazla kez olacak — hamle aynıdır. Dram yaratmadan fark edin ve en küçük güvenilir adıma dönün. Yine o anda düzeltmeye

mi döndünüz? Sorun değil. Bir dahaki sefere yönlendirmek yerine betimleyin: "Konsantre olman gerek" yerine "Onda takılmış gibi görünüyorsun." Çok fazla şeyi çok erken mi bekliyorsunuz? Notlarınıza dönün ve kafanızdaki bir resimle ölçmek yerine küçük kanıtları sayın. Burada sıfırlama cezası yok. İşe yarayan adım, hiç kaçırmadığınız adım değil, düşürdükten sonra geri dönebildiğiniz adımdır.

Bütün bunlar boyunca gerçekte yaptığınız şey, çocuğunuzun dikkatinin gerçekte nasıl davrandığına dair bir resim oluşturmak — nerede tutunduğu, nerede kaydığı, neyin yardım edip neyin etmediği — ve sonra her seferinde tek bir bilinçli ayarlama yapmak. Bu gösterişsiz bir iştir ve çoğu gün ilerleme gibi hissettirmez. Ama sessiz bir mantığı vardır: bir çocuğun dikkati yönetilebilir deneyimler ve yeterli dinlenmeyle gelişir ve bunları daha fazla zorlayarak üretemezsiniz. Yalnızca koşulları düzenleyebilir, ne olduğunu fark edebilir ve kapasitenin kendi hızında genişlemesine izin verebilirsiniz.

Kısa bir özet

- Dikkat yaşla ve gelişimle büyür; bir çocuğun ya sahip olduğu ya da olmadığı bir özellik değildir ve güne, göreve, uykuya ve çevreye göre değişir. - Odağın arkasındaki beyin sistemleri olgunlaşması en yavaş olanlar arasındadır, bu yüzden kapasite bir gün var olup ertesi gün yokmuş gibi görünebilir. - Dikkatin kas gibi yorulan doğal bir süresi vardır; ötesine zorlamak dayanıklılık değil kırımdanma ve gözyaşı üretir. - Görev ile çocuğun kapasitesi arasındaki uyuma bakın — çok kolay olan tutamaz, çok zor olan kaçışı davet eder. - Tek bir yazılı gözlemle ve tek bir küçük çevresel değişiklikle başlayın, sonra kaydetmeye devam edin ve tutarlı olanı bulmak için baştan okuyun. - Haftalar, aylar bekleyin ve dramatik bir dönüşüm yerine küçük kanıtları ölçün.

UYGULAMA

1. Bugün, gerçekte gözlemlediğiniz bir şey hakkında, hiçbir yorum eklemeden, sade bir cümle yazın.
2. Yarın, uzaklaşmanın olduğu yerde küçük bir değişiklik yapın — yüzeyi toplayın, bir ekranı taşıyın ya da bir geçiş uyarısı verin.
3. Her gün aynı yere bir satır kaydedin ve iki hafta sonra tutarlı olanı bulmak için baştan okuyun.
4. Kendinizi o anda düzeltirken ya da çok erken sonuç beklerken yakaladığınızda, kısaca adını koyun ve en küçük adıma dönün — sıfırlamaya gerek yok.

Seçici Dikkat: Onca Uyarının İçinden Seçmek

Şunu bir hayal edin: çocuğunuzdan okula hazırlanmasını istiyorsunuz ve yirmi dakika sonra onu yerde tek çorabı ayağında oturmuş, halıdaki bir ip parçasına tamamen dalmış buluyorsunuz. Ya da ödevine yardım etmek için yanına oturuyorsunuz ve her kalemtıraş, mutfaktan gelen her ses, aklından geçen her düşünce önündeki sayfadan daha ilgi çekici görünüyor. Muhtemelen kendinize şu sorunun bir versiyonunu sormuşsunuzdur: çocuğum bir video oyununa bir saat odaklanabiliyorken neden basit bir talimata iki dakika bile odaklanamıyor?

Bu soru birçok şekilde karşınıza çıkar. Bazen "ayakkabılarını giy" diyen bir çocuğun bir şekilde ayakkabılarla kule yapmaya başlaması gibi görünür. Bazen gürültülü bir sınıfta öğretmeninki dışında her konuşmayı yakalıyor gibi görünen çocuktur. Bazen tam tersi bir tablodur — bir şeye o kadar tamamen kilitlenen bir çocuk ki dünyanın geri kalanı yok olur. Bazen de her şeyi fark eden çocuktur: tişörtünün etiketi, titreyen ışık, buzdolabının hafif uğultusu, penceredeki sinek. Bu çocukların hiçbiri bilerek zorluk çıkarmıyor. Hepsi aynı temel görevle uğraşıyor ve bu görev bazı çocuklar için diğerlerinden daha zor.

Seçici Dikkat Aslında Nedir

Seçici dikkat, zihnin seçme biçimidir. Her an çocuğunuzun duyuları hiçbir beynin işleyebileceğinden çok daha fazla bilgi alıyor — sesler, görüntüler, dokular, düşünceler, duygular — ve bir şeyin neyin geçeceğine ve neyin bir kenara bırakılacağına karar vermesi gerekiyor. Seçici dikkat o filtredir. Şu anda neyin önemli olduğunu seçip gerisinin arka plana çekilmesine izin verme becerisidir. İyi çalıştığında, çocuğunuz televizyon açık olsa bile talimatınızı duyar. Daha az iyi çalıştığında, her şey aynı ses düzeyinde gelir.

Bunun tek bir düğme değil, dakikada birçok kez gerçekleşen sürekli ve sessiz bir müzakere olduğunu anlamak yardımcı olur. Beyin sadece bilgiyi içeri almıyor; onu aktif olarak tartıyor, önceliklendiriyor ve daha az önemli olduğuna karar verdiğini bastırıyor. Bu son kısım — bastırma — gözden kaçırması kolaydır. Dikkat vermek sadece bir şeyi açmakla ilgili değildir. Aynı ölçüde diğer şeyleri kısmakla da ilgilidir ve bir şeyleri kısmak çaba gerektirir.

Küçük bir çocuk için bu çaba gerçekten zorlayıcıdır. Filtreleme yeteneği kademeli olarak gelişir ve çocuğun ne kadar yorgun olduğundan, ne kadar aç olduğundan, ne kadar uyuduğundan ve çevresindeki ortamın ne kadar uyarıcı olduğundan etkilenir. Aynı çocuğun bir öğleden sonra tamamen odaklanmış, ertesi sabah ise tamamen dağınık

görünebilmesinin nedeni budur. Kendi kendine bir tutarsızlık görmüyorsunuz. İçinde çalışması istendiği koşullara göre dalgalanan bir beceri görüyorsunuz.

Filtre Neden Bazen Her Şeyi Geçirir

Filtrenin sınırlı bir kapasitesi olduğunu düşünün. Çocuk iyi dinlenmişse, oda sakinse ve görev netse, bu kapasitenin çoğu önemli olan şeye yönelebilir. Ama durumu yükleyin — gürültülü bir oda, zorlu bir görev, aç bir mide, köşede parlayan bir ekran — ve kapasite inceler. Filtre normalde engelleyeceği şeyleri geçirmeye başlar ve çocuğunuzun dikkati aralarında zıplar. Çocuğun talimatı önemsemeyi bırakması değil bu. Talimatın artık diğer her şeyle eşit koşullarda yarışıyor olması.

Bunun bir de beynin neyi ödüllendirici bulduğuyla ilgili başka bir parçası var. Hızlı, parlak, değişen ve hemen ilgi çekici olan şeyler — bir oyun, bir çizgi film, titreyen bir telefon — dikkati neredeyse otomatik olarak yakalar. Yavaş, sessiz ve çaba gerektiren şeyler — ödev, toparlanma, uzun bir açıklamayı dinleme — bilinçli olarak seçilmek zorundadır. Tam da bu bilinçli seçme, seçici dikkatin üstlendiği kısımdır ve en çok enerji harcayan kısımdır. Yani bir çocuk oyunda derinlemesine odaklanmış ve ödev sırasında tamamen kaybolmuş görünebilir, hiçbir çelişki olmadan. Oyun onun yerine seçimi yapar. Ödev ise seçimi kendilerinin yapmasını ister.

İşte tam bu noktada Vivian Foster'ın *A Beginner's Guide on Parenting Children with ADHD* (2022) adlı kitabı yardımcı bir çerçeve sunuyor: zorluk istek eksikliği değil, ortamın talep ettiği şey ile çocuğun dikkat sisteminin o anda rahatça sağlayabileceği şey arasındaki uyumsuzluktur. Bu yeniden çerçeveleme önemlidir, çünkü soruyu "neden odaklanmıyorsun?"dan "şu anda odaklanmayı bu kadar zorlaştıran ne?"ye kaydırır — ve bu ikinci soru gerçekten bir şeyler yapabileceğiniz bir sorudur.

Gözden Kaçırıyor Olabileceğiniz Günlük Tetikleyiciler

Bir çocuğun günündeki dikkat dağıtıcıların ne sıklıkla yetişkinlerin artık görmez olduğu şeyler olduğunu fark etmek önemlidir. Çamaşır makinesinin uğultusu, yan odada hareket eden bir kardeş, dağınık bir masa, kol boyu mesafede bir düzine oyuncak, manzaralı bir pencere — bunlar sizin için arka plandır çünkü sizin filtreniz onları göz ardı etmeyi öğrenmiştir. Çocuğunuzun filtresi hâlâ öğreniyor olabilir ve hepsini içeri alıyor olabilir. Mutfak masasında hayal kuruyor gibi görünen şey, aslında aynı anda altı sesi ve dört görsel detayı sessizce işleyen bir çocuk olabilir.

Bunun bir de içsel tarafı var. Bir şeye endişelenen, sonrası için heyecanlanan ya da daha önceki küçük bir çatışmayı hâlâ kafasında kurcalayan bir çocuk, odayı ne kadar toplasanız

da gitmeyecek dikkat dağıtıcılar taşıyor demektir. Seçici dikkat sadece dış dünyayı filtrelemek değildir; iç dünyayı da filtrelemektir. İçinde çok şey olan bir çocuğun, talimatınızı ne kadar net verirsiniz verin, onu alacak daha az yeri vardır.

Bir de ilgi meselesi var. Dikkat anlamı takip eder. Bir çalışma sayfasının başında oturamayan bir çocuk, genellikle kendi tasarladığı bir şeyi inşa ederken şiddetle konsantre olur, çünkü görev onun için önemlidir ve adımlar nettir. Bu bir kaçış yolu ya da isteseler odaklanabileceklerinin işareti değildir. Seçici dikkatin gerçekte nasıl çalıştığının kanıtıdır: çocuk önündeki şeyin neden çabasını hak ettiğini görebildiğinde en kolay devreye girer. Çoğu zaman sizin işiniz filtreyi zorlamak değil, çocuğun iyi seçim yapmasını kolaylaştırmaktır — ve bu, seçimi gerçekten zorlaştıran şeyin ne olduğunu anlamakla başlar.

Dikkat gerçekten nedir — ilginin olduğu yere gider ve odağın takip etmesi için ilginin inşa edilmesi ya da ödünç alınması gerekir.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Bu akşam yapabileceğiniz bir şey var ve yaklaşık on dakika sürüyor. Çocuğunuzun gününde tekrar eden bir sorun noktası seçin — mutfak masasında ödev, sabah hazırlanma, ekrandan akşam yemeğine geçiş — ve sanki çocuğunuzmuşsunuz gibi o noktadan geçin. Onların oturduğu yere oturun. Onların baktığına bakın. Onların duyduğunu dinleyin. Yanlış yaptığınız bir şey aramıyorsunuz. O sahnede çocuğunuzun filtresi için sessizce yarışan bir ya da iki şeyi arıyorsunuz.

Sonra bunlardan birini kaldırın ya da hafifletin. Hepsini değil — birini. Ödev masasını temizleyin ki sadece o anki sayfa ve bir kalem kol mesafesinde olsun, yığının geri kalanını arkalarındaki yerde bir sepete koyun. Televizyonu kısın değil kapatın, çünkü arka plan sesi sizin için arka plan gibi hissettirse bile filtreye girmeye devam eder. Sokağa bakan perdeyi kapatın. Sandalyeyi çocuğunuzun sırtı kapıya dönük olacak şekilde çevirin. Bunlar küçük fiziksel değişikliklerdir ama filtrenin reddetmesi gereken şeylerin sayısını azaltırlar, bu da görev için daha fazlasını serbest bırakır.

Adımın ikinci yarısı da aynı derecede önemli: neyi ve neden değiştirdiğinizi yüksek sesle söyleyin. "Bakacak daha az şey olsun diye masayı temizledim. Bakalım yardımcı olacak mı." Bu cümle iki şey yapar. Çocuğunuza zorluğun gerçek olduğunu ve ona karşı onun tarafında olduğunuzu gösterir ve onlara kendi ortamlarını fark etmeyi öğretmeye başlar — ki bu, eninde sonunda bunu kendileri için yapmaları gereken beceridir. Hafif tutun. Dikkat hakkında ders vermiyorsunuz. Birlikte bir odayı ayarlıyorsunuz.

Devam ettirmek için değişikliği irade gücünüze değil rutine bağlayın. Masa ödev için hazırlanmanın bir parçası olarak temizlenirse, yorgun akşamlarda da gerçekleşir — ki en çok önemli olduğu akşamlar tam da o akşamlardır. Ve bir iki hafta sonra tekrar bakın: nokta hâlâ işe yarıyor mu, yoksa dağınıklık geri mi sızdı? Bunu tek seferlik bir düzeltme değil, bakım olarak görün.

İnsanların Genellikle Takıldığı Yer

En yaygın tökezleme, her şeyi birden değiştirmeye çalışmaktır. Bir ebeveyn dikkat hakkında bir şey okur ve birden bütün ev yeniden düzenlenmeye başlar — ekranlar kısıtlanır, masalar toplanır, programlar yeniden yazılır — ve bir hafta içinde çaba kendi ağırlığı altında çöker ve herkes başarısız olduğunu hisseder. Seçici dikkat küçük, sıkıcı, tekrarlanabilir ayarlamalarla desteklenir, dramatik bir elden geçirmeyle değil. Bir günde beş değişiklik yapıyorsanız, birini seçin ve diğerleri beklesin.

İkinci tökezleme, değişikliğin hemen ve her durumda işe yaramasını beklemektir. Masayı temizlersiniz ve ödev hâlâ bir saat sürer, sonra işe yaramadığı sonucuna varırsınız. Ama siz zorluğu tamamen ortadan kaldırmıyordunuz; bir yük kaynağını azaltıyordunuz. İyileşme bir eksik tartışma, biraz daha hızlı bir başlangıç, masada birkaç dakika daha uzun kalan bir çocuk olarak görünebilir. Bunlar gerçek sonuçlardır ve ilerleme aslında böyle görünür. Dramatik olanı değil, küçük değişimi izleyin.

Üçüncü tökezleme, ayarlamayı bir cezaya ya da ahlaki bir derse dönüştürmektir. "Bak, masan temizken odaklanabiliyorsun" eleştiri olarak algılanır ve eleştirildiğini hisseden bir çocuk, kendisine yardımcı olan rutine direnir. Çerçeveyi çocuğun değil ortamın üzerinde tutun: oda sana karşı çalışıyordu ve biz odayı düzelttik.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince — dürüst olmak gerekirse kademelidir ve düzensizdir. Günler içinde küçük farklılıklar görebilirsiniz ve iyi bir haftanın hemen ardından kötü bir hafta da görebilirsiniz, özellikle hastalık, kötü uyku ya da okulda yoğun bir dönem etrafında. Takvimdeki bir tarih yerine haftalar ve aylar süren tutarlı küçük ayarlamalar olarak düşünün. Amaç dönüşmüş bir çocuk değil. Amacı, neye dikkat edeceğini seçerken biraz daha kolaylık yaşayan bir çocuk ve bu seçim zorlaştığında onu biraz daha kolaylaştırmayı bilen bir ebeveyn.

Kısa Bir Kapanış Özeti

Seçici dikkat zihnin filtresidir — neyin önemli olduğunu seçme ve gerisinin solmasına izin verme becerisi. Kademeli olarak gelişir, sınırlı kapasiteyle çalışır ve uykuya, açlığa, uyarana ve çocuğun kafasının içinde olup bitenlere karşı hassastır. Aynı çocuğun bir saat

kilitlenmiş, ertesi saat dağınık görünebilmesinin nedeni budur. Filtre her şeyi geçiriyor gibi görüldüğünde, faydalı soru "neden odaklanmıyorsun?" değil, "şu anda odaklanmayı zorlaştıran ne?"dir — ve cevap genellikle odadaki bir şey ya da çocuğun günündeki, gerçekten ayarlayabileceğiniz bir şeydir. Tek bir noktayla başlayın, tek bir şeyi değiştirin, neyi değiştirdiğinizi söyleyin ve rutine bağlı tutun. Küçük ve istikrarlı, büyük ve kısa ömürlüyü yener.

UYGULAMA

1. Tekrar eden bir sorun noktası seçin (ödev, sabah rutini, ekrandan akşam yemeğine geçiş) ve çocuğunuzun yerine oturarak dikkatleri için yarışan bir ya da iki şeyi tespit edin.
2. Bugün bu dikkat dağıtıcılardan sadece birini kaldırın ya da hafifletin — masayı temizleyin, televizyonu kapatın, perdeyi kapatın ya da sandalyeyi kapıdan uzağa çevirin.
3. Çocuğunuza neyi ve neden değiştirdiğinizi açıkça söyleyin, bunu davranışları hakkında bir ders olarak değil, dikkat dağıtıcıya karşı ikinizin birlikte olduğu bir şey olarak çerçeveleyin.
4. Değişikliği günlük rutine katın ki otomatik olarak gerçekleşsin ve yenilenmesi gerekip gerekmediğini görmek için bir iki hafta sonra tekrar kontrol edin.

Sürdürülebilir Dikkat: Bir İşte Kalabilmek

Hiç çocuğunuzun bir şey yapmak için — ödev, yapboz, resim — oturduğunu, sonra dakikalar içinde bambaşka bir yerde, çoktan yeni bir şeye dalmış olduğunu gördünüz mü? Kalem yerde. Yarım sayfa bitmiş. Gerisi terk edilmiş. Dramatik bir şey olmamış. Kimse adını seslenmemiş. Çocuk görevden öylece kayıvermiş, sanki görev onu sessizce tutmayı bırakmış gibi.

Bu durumun pek çok farklı görüntüsü vardır. Bazen her işe enerjiyle başlayıp hiçbirini bitirmeyen bir çocuk gibi görünür. Bazen bir kitabın ilk sayfasını okuyup sonra arkaya atlayan ya da bir oyuna başlayıp ilk tur bitmeden sürüklenip giden bir çocuk gibi. Bazen daha sessiz görünür: masada hareketsiz oturan ama sayfanın ötesine bakan, elinde kalem, aklı başka yerde bir çocuk. Bazen de hayal kırıklığı gibi görünür — gerçekten bitirmek isteyen, deneyen ve görevin neden elinden kayıp gittiğini söyleyemeden üzülen çocuk.

Bütün bu görüntülerin ortak noktası, çocuğun *kalamamasıdır*. Görevi anlamadığı ya da önemsemediği değil, dikkatinin görevin gerektirdiği süre boyunca orada park edemediğidir. Dikkati tek bir şey üzerinde zaman içinde tutma becerisi bu bölümün konusudur. Buna sürekli dikkat denir ve öğrenmenin ve günlük yaşamın sessiz temellerinden biridir.

Kalmanın başlamaktan farkı nedir

Bir göreve başlamak genellikle kolaydır, hatta keyiflidir. Bir şey yenidir, göze çarpar ve dikkat neredeyse kendiliğinden ona yerleşir. Kalmak ise bambaşka bir iştir. Yenilik geçtikten sonra dikkati yerinde tutmak demektir — yapboz biraz sıkıcı hale geldikten sonra, sayfa artık parlamayı bırakıp sadece bir sayfa olduktan sonra.

İşte bu yüzden bazen bir çocuğun uzun süre bir etkinliğe derinlemesine dalmışken başka bir etkinlikte birkaç dakikayı bile yönetemediğini görürsünüz. Sürekli dikkat, açık ya da kapalı olan tek bir düğme değildir. Göreve, ana, çocuğun ruh haline, ne kadar yorgun olduğuna ve etkinliğin onu ilgilendiren şeyle ne kadar iyi örtüştüğüne bağlıdır. Bir çocuğun kalma kapasitesi sabit bir sayı değildir. Hareket eder.

Bunu anlamak önemlidir çünkü neye bakacağımızı değiştirir. "Bu çocuk konsantre olabiliyor mu?" diye sormak yerine — yanıtlamak için fazla geniş bir soru — daha keskin sorular sormaya başlarız. Neye? Ne kadar süreyle? Hangi koşullar altında? Gerçek yardım tam da bu noktada başlar.

Bu ayrıca kopuşu ne kadar hızlı yanlış okuduğumuz açısından da önemlidir. Bir çocuk görevi bıraktığında, yetişkinler genellikle iki şeyden birini varsayar: çocuğun tembel olduğunu ya da hiç odaklanamadığını. Her iki sonuç da genellikle yanlıştır ve her ikisi de işe yaramaz. Çocuk çoğu zaman tam da o anda gelişmekte olan dikkat sisteminin mümkün kıldığı şeyi yapıyordur. Sizin işiniz bunu yargılamak değil, anlamak ve sonra nazikçe genişletmektir.

Altta aslında ne oluyor

Sürekli dikkat tek bir beceri değil, aynı anda birkaç şey tarafından canlı tutulan bir tür süregelen çabadır. Bir kısmı beynin ilginç ya da yeni şeylerle otomatik olarak yaptığıdır. Bir kısmı ilgi azaldığında devam etmek için gösterilen bilinçli çabadır. Bir kısmı da diğer her şeyin çekimine direnme yeteneğidir — yan odadaki ses, bir oyun hakkındaki düşünce, başka yerde ne olduğunu kontrol etme dürtüsü.

Bu parçalardan herhangi biri çocuğun şu anda yönetebileceğinin ötesine gerildiğinde, dikkat kayar. İşte bu yüzden aynı görev bir gün çocuk için kolay, ertesi gün imkânsız olabilir. Yorgun bir çocuğun çaba gösterme kapasitesi daha azdır. Aç bir çocuğun daha azdır. Kötü uyumuş ya da bir şeyi dert edinen bir çocuğun daha azdır. Görev değişmemiştir; çocuğun mevcut kapasitesi değişmiştir.

Bu ayrıca kopuşun neden tekrarlandığını da açıklar. Bir çocuğun dikkati rutin olarak belirli bir noktada düşüyorsa, o nokta bir karakter kusuru değil — bir bilgidir. Size çocuğun mevcut sınırının nerede olduğunu söyler. Ve sınırlar, karakterden farklı olarak, üzerinde çalışılabilir.

Paul Cooper'ın dikkat güçlükleri üzerine çalışması, özellikle *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (2013) kitabında, sürekli dikkatle ilgili sorunun genellikle görevin etrafındaki koşullara — uzunluğuna, yapısına, ne kadar ilgi çekici olduğuna — bağlı olduğunu, hiç konsantre olamama gibi sabit bir yetersizliğe değil, ortaya koyar. Bu, nasıl karşılık vereceğiniz açısından önemlidir. Sorun koşullardaysa, koşullar değiştirilebilir.

Altta olan bir şey daha var: dikkat ve ilgi yakından bağlantılıdır, özellikle çocuklukta. Bir çocuk kendini içine çeken bir şeyde — inşa etmek, çizmek, oynamak — dikkatini olağanüstü iyi sürdürebilir ve sonra bunu yapmayan bir görev için hiç kalmamış gibi görünebilir. Bu bir çelişki ya da manipülasyon değildir. Dikkat böyle işler: kendi ilgisini üreten görev çocuktan daha az şey ister; istemeyen görev daha çok şey ister.

Bu da soruyu size geri getiriyor. Eğer kalma gücü sabit değilse ve göreve ve koşullara bağlıysa, o zaman işe yarar hamle çocuğun daha iyi bir konsantre olmasını beklemek

değildir. Çocuğun dikkatinin şu anda nerede bittiğini anlamak — ve sonra küçük adımlarla biraz daha uzun kalmasına yardım etmektir.

Başlanacak yer çoğu insanın beklediğinden daha küçüktür. Yeni bir rutinle değil, duvarda bir çizelgeyle değil, tek bir gözlemle: çocuğunuzun zaten isteyerek yaptığı bir etkinliği seçin — çizmek, inşa etmek, sınıflandırmak, oynamak — ve hiçbir şey duyurmadan, sessizce süresini ölçün. Yargılamak için değil. Sadece gerçekten keyif aldığı bir şeyde dikkatinin şu anda nerede bittiğini öğrenmek için. O sayı, ne olursa olsun, sizin dürüst başlangıç çizginizdir. Çoğu ebeveyn bu sayıya şaşırır, bir yönde ya da diğerinde: ya sandıklarından çok daha kısa ya da çok daha uzun — bu da onlara sorunun kapasite değil ilgi olduğunu söyler.

Bunu elde ettiğinizde, üzerinde çalışacak somut bir şeyiniz olur. Bugünün adımı şudur: çocuğunuzun terk etme eğiliminde olduğu bir görevi — ödev, toparlanma, bir sayfa okuma — alın ve kasıtlı olarak kısaltın. Dikkati tükenmeden bitirebileceği kadar küçük bir parçaya bölün ve orada durmasına izin verin. Diyelim ki okuma süresi şu anda birkaç dakika sonra dağılıyor; o zaman bugünün görevi "yirmi dakika oku" değil, "ikimizin de yapabileceğini bildiğimiz kısa süre kadar oku, sonra bitiriyoruz"dur. Küçük ve bütün bir şeyi bitirmek, büyük bir şeyi neredeyse bitirmekten çok daha fazla kalma gücü inşa eder.

Devam ettirmek insanların atladığı kısımdır. Kural, uzunluğu ancak mevcut uzunluk kolay hale geldikten sonra artırmaktır — katlanılabilir hale geldikten sonra değil, gerçekten rahat hale geldikten sonra, üst üste birkaç kez. Sonra küçük bir miktar uzatın: birkaç dakika daha, birkaç öge daha, bir sayfa daha. Çocuk yeni uzunlukta kayarsa, çok hızlı gitmişsinizdir; yorum yapmadan önceki boyuta dönün ve sonra tekrar deneyin. Yön her zaman aynıdır — küçük, rahat, sonra biraz daha uzun — ve işe yaraması için hiçbir zaman dramatik olması gerekmez.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme, görevi kısaltıp sonra bunun için suçluluk duymaktır. Yetişkinler genellikle talebi azaltmanın pes etmek olduğuna, çocuğun belirleneni bitirmeye zorlanması gerektiğine inanır. Ama kısaltmanın amacı çocuğu bırakmak değildir — ona bir şeyi tamamlama deneyimini yaşatmaktır ki bu deneyimin kendisi daha sonra daha uzun dikkati mümkün kılar. Çocuğa uyacak şekilde kesilmiş bir görev düşürülmüş bir standart değil, doğru boyutlandırılmış bir standarttır.

İkinci tökezleme yanlış şeyi ölçmektir. Ebeveynler çocuk sıkılırken saati izler ve çocuğun "odaklanamadığı" sonucuna varır, sonra aynı çocuğun bir oyunda uzun süre kaybolduğunu görüp tam tersi sonuca varır. Hiçbir gözlem tek başına tüm gerçek değildir. İzlediğiniz şey

sabit bir dakika sayısı değil, örüntüdür: neyin üzerinde, hangi koşullar altında ve bu örüntünün haftalar içinde nasıl değiştiği. Gözlemi sessiz ve gevşek tutun, yoksa gözetlemeye dönüşür ve çocuklar izlenen dikkati desteklenen dikkatten farklı hisseder.

Üçüncü tökezleme değişimin doğrusal olmasını beklemektir. Olmayacak. Salı günü daha uzun bir süreci yöneten bir çocuk Çarşamba günü kötü uyuduğu ya da zor bir gün geçirdiği için dağılabilir. Bu ne başarısızlık ne de geriye gidiştir; gelişmekte olan bir dikkat sisteminin olağan değişkenliğidir. Gerçekçi ölçü tek bir gün değildir — bir ya da iki ay boyunca genel yöndür. Bu süre içinde rahat süre yavaşça uzuyorsa, doğru yoldasınız, araya bir sürü kötü gün karışsa bile.

Dördüncü tökezleme bütün bunları temellere dokunmadan yapmaktır. Uykusu eksik, aç ya da ekranlarla aşırı yüklenmiş bir çocuk, görevler ne kadar iyi boyutlandırılmış olursa olsun dikkatini uzatmayacaktır. Herhangi bir etkinliği ayarlamadan önce sade koşulları kontrol edin: yeterli uyku, yemek ve makul ölçüde sakin bir alan. Bunlar ekstralar değil — her şeyin üzerinde durduğu zemindir ve hiçbir görev tasarımı bunların yokluğunu telafi edemez.

Değişimin ne kadar sürdüğüne gelince: günlerle değil, haftalar ve aylarla düşünün. Sürekli dikkat yavaş gelişen bir kapasitedir ve kazanımlar birikimlidir ve sessizdir. Nadiren tek bir dramatik iyileşme görürsünüz; bir mevsime geri baktığınızda, bir zamanlar masadan birkaç dakika sonra kalkan çocuğun artık biraz daha uzun kaldığını ve sonra daha da uzun kaldığını fark edersiniz. İlerleme aslında böyle görünür — dramatik olmayan, düzensiz ve gerçek.

Kısa bir kapanış özeti

Sürekli dikkat, yenilik geçtikten sonra bir görevle kalma yeteneğidir ve sabit bir özellik değil, göreve, koşullara ve çocuğun durumuna göre hareket eden bir kapasitedir. Sizin işiniz kopuşu yargılamak değil, okumaktır: dikkatin çocuğun keyif aldığı bir şeyde şu anda nerede bittiğini bulun, sonra görevleri bu sınırın içine sığacak şekilde boyutlandırın ki çocuk bitirme deneyimini yaşasın. Uzunluğu ancak mevcut uzunluk rahat hale geldikten sonra uzatın ve başka bir şeyi ayarlamadan önce sade temelleri — uyku, yemek, sakinlik — kontrol edin. Düz bir çizgi yerine inişli çıkışlı, yavaş, birikimli bir tırmanış bekleyin ve bunu aylar boyunca ölçün. Küçük adımlar, sabırla tekrarlanarak, tek bir itişten daha fazlasını yapar.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzun zaten keyif aldığı bir etkinliğin süresini sessizce ölçün, böylece dürüst mevcut dikkat süresini bulun.
2. Terk etme eğiliminde olduğu bir görevi seçin ve bugün rahatça bitirebileceği şekilde kısaltın.
3. Ancak bu uzunluk birkaç kez kolay hissettirdikten sonra küçük bir miktar ekleyin — birkaç dakika, bir sayfa, birkaç öge.
4. Herhangi bir etkinliği değiştirmeden önce temelleri kontrol edin: uyku, yemek ve sakin bir alan.

Çalışma Belleği: Aklında Tutmak

Çocuğunuzdan yukarı çıkmasını, pijamalarını giymesini ve su şişesini aşağı getirmesini istiyorsunuz. Başını sallıyor, ortadan kayboluyor ve beş dakika sonra tek çorap giymiş ve merdivende bulunduğu bir oyuncakla geri dönüyor. Su şişesi unutulmuş. Pijamalar yarım giyilmiş. İçinizde küçük bir sinir kıvılcımı hissediyorsunuz — net bir şekilde söylediniz, dinliyor gibiydiler, peki neden dağıldı?

Ya da belki ödevdir. Bir matematik problemini açıklıyorsunuz, çocuğunuz takip ediyor, "Anladım" diyor ve sonra hemen bir sonraki soruda tıkanıyor — aynı tür, sadece farklı sayılarla. Ya da akşam yemeğinden önce mutfakta üç şey yapmasını istiyorsunuz ve ilkinin yaptığında diğer ikisi buhar olmuş. Ya da bir sayfayı yüksek sesle güzelce okuyor ve sonra size o sayfada ne olduğunu söyleyemiyor.

Bunların hiçbirisi nadir değil ve hiçbirisi umursamamakla ilgili değil. Hepsi aynı şeye açılan küçük pencereler: bir çocuk bir şeyle bir şey yaparken bilgiyi zihninde tutmak zorunda kaldığında ne olur. Bu bölümün konusu tam da bu beceri.

Bunun günlük halleri

Bu zorluk çoğu ebeveynin beklediğinden daha fazla yerde karşımıza çıkıyor ve nadiren aynı şekilde görünüyor. Sabah telaşında, gerçekten giyinen ama pantolonla ayakkabı arasında bir yerde ipi kaçıran ve her seferinde bir sonraki adımın yeniden söylenmesi gereken bir çocuk olarak görünüyor. Okulda, talimatı verildiğinde anlayan ama üzerine harekete geçecek kadar uzun süre zihninde tutamayan bir çocuk olarak görünebilir — yani yanlış soru numarasını kopyalıyor ya da göreve başlayıp sonra sürükleniyor.

Sohbette de ortaya çıkıyor. Çocuğunuz size bir hikâye anlatıyor ve yarısında ipi kaçırp baştan başlıyor, ya da açıkça bildiği halde aradığı kelimeyi bulamıyor. Kurallı oyunlarda ortaya çıkıyor — kuralları biliyor, size tekrar edebiliyor, ama oyunun ortasında kurallar kayıp gidiyor ve hatırlatılması gerekiyor. Ve bilmekle yapmak arasındaki o sinir bozucu boşlukta ortaya çıkıyor: çocuğunuz tam olarak ne yapması gerektiğini söyleyebiliyor ve sonra yapmıyor.

Bütün bunları birbirine bağlayan şey, hiçbirinin zekâ ya da isteklilikle ilgili olmaması. Bir çocuk parlak, motive olmuş ve yine de ipi kaçırabilir. Ve yanlış okunması kolay olan kısım tam da burası — kaçan ip çoğu zaman dinlememek, çabalamamak ya da umursamamak gibi görünür, oysa gerçekte bilgi kullanılacak kadar uzun süre yerinde kalmamıştır.

Aslında altında ne oluyor

Bunu küçük bir tezgâh gibi düşünün. Çocuğunuz bir şey yaparken — bir talimatı takip ederken, bir problem çözerken, bir hikâye anlatırken — çalışırken parçaları üzerine koyacağı bir yüzeye ihtiyaç duyar. Bu yüzey parçaları kısa bir süre tutar: talimatın kelimeleri, problemdeki sayılar, sıradaki bir sonraki adım. Bu, sonrası için bir depolama değil; şu an için bir çalışma alanı.

Bir tezgâhla ilgili önemli şey, sınırlı alanı olmasıdır. Aynı anda üzerinde çok fazla parça varsa ya da bir şey ona çarparsa, parçalar düşer. Bu yüzden çocuğunuz bir talimatın iki adımını tutabilir ama dördünü tutamaz, ya da yanında otururken matematiği takip edebilir ama tek başına sayfaya döndüğünde edemez. Bilgi çocuğunuz dikkat etmediği için kaybolmadı — alan küçük olduğu ve dolduğu için kayboldu.

Ve neden tekrarlandığını açıklayan kısım şu: bu bir karakter kusuru değil ve sadece daha sert bir şekilde açıkladığınız için düzelmez. Bir çocuk daha büyük bir tezgâha sahip olmaya karar veremez. Değişebilecek olan, aynı anda üzerine ne kadar konduğu ve kullanılırken nasıl desteklendiğidir. Ebeveynler ve öğretmenler için pratik rehberliğin büyük bir kısmı tam da burada birleşiyor. Sandra F. Rief, *The ADHD Book of Lists* (2008) kitabında tam da bu türden günlük, düşük sürtünmeli desteği bir araya getiriyor — talimatları kısaltmak, her seferinde bir adım vermek, bir sonrakini eklemeyen önce bir adımın yerleştiğini kontrol etmek — ve bu, çözümün genellikle bilginin nasıl sunulduğunda olduğunu, çocuğun ne kadar zorlandığında olmadığını hatırlatan faydalı bir hatırlatma.

İkinci bir şey daha var ve bunu adlandırmaya değer çünkü tüm durumu nasıl okuduğunuzu değiştiriyor. Bilgiyi zihinde tutmak ve onunla bir şey yapmak aynı iş değildir ve birbirleriyle yarışır. Bir çocuk bir talimatı tutmak ve yerine getirmek zorunda kaldığında, yerine getirmek tutmanın ihtiyaç duyduğu aynı alanın bir kısmını kullanır. Bu yüzden çocuğunuz talimatı size mükemmel bir şekilde tekrar edebilir ve bir an sonra yine de takip edemez — tekrar etmek alanı kullandı ve üzerine harekete geçecek hiçbir şey kalmadı.

Aynı şey "dün biliyordun" örüntüsünü de açıklıyor. Tezgâhta tutulan bilgi, öğrenilmiş bilgiyle aynı değildir. Sizinle pratik yaparken çarpım tablosunu doğru yapan bir çocuk, onu hafızadan geri çağırmak yerine o anda zihninde tutuyor olabilir — yani bilgi gibi görünür ve sonra kaybolur. Bu sahtekârlık ya da tembellik değil; bir şeyin tezgâhta olmasıyla dolapta olması arasındaki farktır. Dolabın dolması zaman içinde tekrar gerektirir. Tezgâh ise dikkat başka yöne kaydığı anda boşalır.

Bunu bu şekilde gördüğünüzde, günlük anlar anlam kazanmaya başlar — unutulmuş su şişesi, tıkanan matematik sorusu, yarısında yeniden başlayan hikâye. Çocuğunuz ipi kasten düşürmüyor. Küçük bir yüzeyle çalışıyor ve yüzey dolu.

Bugün atabileceğiniz bir adım

En sık verdiğiniz ve dağılan talimatı seçin. Hepsini değil — bir tane. Sabah giyinme rutini, ya da okul sonrası "eşyalarını topla," ya da ödev hazırlığı. Her gün ortaya çıkan ve güvenilir bir şekilde ters gideni seçin. Burada çocuğunuzun hafızasını düzeltmeye çalışmıyorsunuz; günün bir bölümünü onun için kolaylaştırmaya çalışıyorsunuz.

Şimdi o talimatı alın ve ikiye bölün. "Giyin ve kahvaltıya gel" ise, "giyin" olur. Bu bittiğinde, "kahvaltıya gel" olur. "Masayı temizle, tabağını lavaboya koy ve çantayı kapıya getir" ise, bunlardan her seferinde biri olur ve sadece önceki bittiğinde söylenir. İşin püf noktası tüm listeyi daha yavaş ya da daha yüksek sesle söylemek değil — bu sadece aynı küçük yüzeye aynı ağırlığı koyar. Püf noktası gerçekten sadece bir parça vermek ve beklemek.

Sonra bir şey eklemeyen önce yerleştiğini kontrol edin. "Şu an ne yapıyorsun?" ya da "bana sırada ne olduğunu hatırlat?" yeterli — bir test değil, sadece adımın çocuğunuzun zihninde gerçekten canlı olduğunun ve sadece havada olmadığını hızlı bir teyidi. Söyleyemiyorsa, bu faydalı bir bilgidir: adımı bir kez sakın bir şekilde tekrarlayın ve devam edin. Bunu dinleme hakkında bir derse dönüştürmeyin. Bu sabah bir karakter özelliği öğretmiyorsunuz; tezgâhı hafifletiyorsunuz.

Devam ettirmek için, yeni alışkanlığı otomatik olarak yaptığınız bir şeye bağlayın. Tüm günü yeniden tasarlamaya gerek yok — sadece o bir rutini seçin ve bir süre bu şekilde yürütün. Çoğu ebeveyn değişimin çocuğunun çabasında değil, kendi ağzında olduğunu keşfeder ve sürdürülebilir olmasının nedeni tam da budur. Bir rutin daha rahat hissettirmeye başladığında, ikinci bir tane ekleyin. Her seferinde bir tane. Her şeyi birden dönüştürmeye çalışırsanız, her sabah yepyeni bir sistem yönetiyor olacaksınız ve bir hafta içinde onu bırakacaksınız — bu da çocuğunuza bu şeylerin gelip gittiğinden başka hiçbir şey öğretmez.

Genellikle nerede ters gider

İlk tökezleme, düzenli görünmesini beklemektir. Her seferinde bir talimat veriyorsunuz ve çocuğunuz yine unutuyor, yine uzaklaşıyor, yine tek çorapla dönüyor. Bu yöntemin başarısız olduğu değil — küçük bir tezgâhın hâlâ elinden geldiğince tuttuğudur. Değişim önce kenarlarda olur: daha az tekrar, beş yerine üç hatırlatma gerektirmeyen bir rutin.

Temiz bir dönüşüm bekliyorsanız, gerçekte olan iyileşmeyi kaçırsınız ve hiçbir şeyin işe yaramadığı sonucuna varırsınız.

İkinci tökezleme, listelere geri kaymadır. Her seferinde bir adım vermek yorucudur ve birkaç iyi günün ardından "yukarı çık, pijamalar, dişler, su" tek cümlesine geri dönmek doğaldır. Çocuğunuz bir süre bununla iyi görünebilir bile. Sonra zor bir sabah gelir, liste tezgâhı doldurur ve her şey yine dağılır — ve başa dönmüşsünüz gibi hissedebilirsiniz. Dönmediniz. Sadece çocuğunuzun yokluğunu telafi edemediği bir günde desteği sağlamayı bıraktınız. Cevap basitçe bir adıma geri dönmektir, dramasız ve bunu bir ceza olarak ele almadan.

Üçüncü tökezleme, desteği bir teste dönüştürmektir. "Dün başardın, neden bugün olmuyor?" tamamen anlaşılır bir sorudur ve tam da söylenmemesi gereken şeydir — çocuğunuzun zaten zorlandığı bir anda hafıza sınırını bir disiplin sorunu olarak yeniden çerçeveler. "Sadece bir şey söyledim, nasıl unuttun?" için de aynısı geçerli. Bu sorunun iyi bir cevabı yoktur, çünkü dürüst cevap "alan doluydu"dur ve bu kimseye bir sebep gibi gelmez. Desteği görünmez ve doğal tutun. Çocuğunuzun notlamıyorsunuz; yükü hafifletiyorsunuz.

Bunun ne kadar süreceğine gelince: bir hafta sonundan yavaş, bir kişilik değişiminden hızlı. Birkaç haftalık tutarlı pratikte gerçekçi olarak bekleyebileceğiniz şey, bir rutinin daha rahat hale gelmesi ve tekrarların azalmasıdır. Daha büyük bir tezgâh inşa etmiyorsunuz — o, zamanla ve gelişmeyle gelir, alıştırmayla değil. Çocuğunuzun henüz taşıyamadığı bir yükten sessizce koruyan *kendi* davranışınızda bir alışkanlık inşa ediyorsunuz ve böyle alışkanlıkların normal hissettirmesi biraz zaman alır. Eğer gevşetir ve sonra yeniden başlarsanız, hiçbir şey kaybetmediniz. Sadece yeniden başladınız.

Kısa bir özet

Çalışma belleği, çocuğunuzun kullanırken bilgiyi üzerine koyduğu küçük yüzeydir — talimatlar, sayılar, bir sıradaki sonraki adım. Sınırlıdır ve dikkat başka yöne kaydığı anda boşalır. Bu yüzden liste olarak verilen talimatlar, aynı anda tutmayı ve yapmayı gerektiren görevler ve henüz gerçekten öğrenilmemiş bilgiler aynı sonucu verir: ip düşer. Bu zekâ, çaba ya da umursamakla ilgili değildir. Tezgâhta aynı anda ne kadar olduğuyla ilgilidir.

Çözüm çoğunlukla bilginin nasıl sunulduğunda, çocuğunuzun ne kadar zorlandığında değil. Talimatları kısaltın, her seferinde bir adım verin, bir adımın yerleştiğini kontrol edin ve desteği sakın ve sıradan tutun. Bugün bir rutinle başlayın, sıkıcı hissettirdiği noktanın ötesinde devam edin ve bir dönüşüm yerine küçük, düzensiz iyileşme bekleyin.

Çocuğunuzun hafızası zamanla büyüyecek; şu an sizin işiniz basitçe onu aşırı yüklememek.

UYGULAMA

1. Güvenilir bir şekilde dağılan bir günlük rutin seçin ve bunun için genellikle verdiğiniz talimatı yazın.
2. Bu talimatı tek adımlara bölün ve bugün sadece ilkinin verin — bir sonrakini söylemeden önce bitmesini bekleyin.
3. Her adımdan sonra, adımın çocuğunuzda kaldığını kontrol etmek için hızlı, nötr bir "sırada ne var?" sorun ve kalmadıysa bir kez sakın bir şekilde tekrarlayın.
4. İkinci bir tane eklemekten önce gelecek hafta boyunca aynı rutini bu şekilde yürütün ve mükemmel bir sabahı beklemek yerine daha küçük iyileşme işaretlerini fark edin.

Dürtü Kontrolü ve Yürütücü İşlevler

Hiçbir zaman bir çocuğun bir şey istediğini, ona beklenmesi söylendiğini ve sonra bir dakika bile geçmeden sanki cevap ona hiç ulaşmamış gibi tekrar sorduğunu izlediniz mi? Ya da bir çocuğun on dakika içinde üç farklı işe başlayıp hiçbirini bitirmediğini gördünüz mü? Belki de o sabah dördüncü kez aynı talimatı tekrarlayan ve söylediklerinizin gerçekten yerine ulaşip ulaşmadığını merak eden siz oldunuz.

Bu anlar birçok biçimde karşımıza çıkar. Bir çocuk henüz bitmemiş bir sohbeti böler. Bir çocuk, kardeşi hâlâ tutarken elinden oyuncağını kapar. Bir çocuk ayakkabılarını giyeceğine söz verir ve sonra pencereye doğru sürüklenir. Bir çocuk ödevine başlar, öğle yemeğinden bir şey hatırlar, konudan uzaklaşır, geri döner ve nerede kaldığını hatırlayamaz. Bunların hiçbirisi olağandışı değildir ve hiçbirisi temelde bir sorun olduğunun işareti değildir. Bunlar, hâlâ inşa edilmekte olan bir becerinin sıradan, gündelik yüzüdür: kendini durdurabilme, bir planı akılda tutabilme ve plan işe yaramadığında rotayı değiştirebilme becerisi.

Bu anları bu kadar sinir bozucu hissettiren şey — yetişkin için ve çoğu zaman çocuk için de — çocuğun sıklıkla ne yapması gerektiğini *bilmesidir*. Kuralı size söyleyebilir. Talimatı size tekrar edebilir. Ve sonra, saniyeler içinde, tam tersini yapar. Bilme ile yapma arasındaki bu boşluk inatçılık değildir ve bir karakter kusuru da değildir. Beyindeki iki farklı sistem arasındaki boşluktur ve bu boşluğu anlamak ona nasıl karşılık verdiğinizi değiştirir.

Altta Neler Oluyor

Beynin "dur ve düşün" ile ilgilenen kısmı yavaş gelişir — "şimdi istiyorum" ile ilgilenen kısmından çok daha yavaş. Bir çocuk çekici bir şey gördüğünde, ona uzandığında ya da bir dürtünün yükseldiğini hissettiğinde, tepki hızlı ve otomatiktir. Frenler — *dur, henüz değil, daha iyi bir yol var* diyen kısım — hâlâ yapım aşamasındadır. Bu yüzden bir çocuk gerçekten beklemeyi niyet edip yine de uzanabilir. Niyet gerçekleşti; fren sadece bir an geç kaldı.

Bu becerilere genellikle yürütücü işlevler denir ve bunlar tek bir yetenek değil, birlikte çalışan küçük bir kümedir. Biri dürtü kontrolüdür: ikinci bir tepkiyi seçebilmek için ilk tepkiyi yeterince uzun süre tutabilme kapasitesi. Bir diğeri çalışma belleğidir: bir şeyi başka bir şeyle meşgulken akılda tutabilme — "ayakkabılar, sonra mont, sonra çanta" talimatını gerçekten ayakkabı giyerken akılda tutmak. Üçüncüsü bilişsel esnekliktir: ilk yaklaşım işe yaramadığında onu daha sert tekrarlamak yerine yaklaşımı değiştirebilme. Jeanne Ellis Ormrod, *Essentials of educational psychology* (2006) kitabında bu

kapasitelerin çocukluk boyunca kademeli olarak geliştiğini ve tamamen oluşmuş halde gelmek yerine büyük ölçüde pratiğe ve desteğe bağlı olduğunu açıklar. Bu tek nokta üzerinde durmaya değer: beceri inşa edilebilir ve üzerine ders anlatılarak değil, gündelik kullanımla inşa edilir.

Neden tekrarlanır? Çünkü örüntü sessiz bir şekilde kendini pekiştirir. Dürtüyle hareket eden bir çocuk hızlı bir sonuç alır — oyuncak, ilgi, cevap — ve bu hızlı sonuç beyne kısa yolun işe yaradığını öğretir. Bu arada, beklemeyi ve planlamayı içeren yavaş yol çok az pratik alır. Böylece boşluk, çocuk kötüleştiği için değil, hızlı yol ödüllendirilmeye devam ederken yavaş yol eğitimsiz kaldığı için genişler. Bunun içinde saklı iyi haber basittir: yavaş yol her çalışma fırsatı bulduğunda, kısa süreliğine bile olsa, biraz daha güçlenir. Bir gecede dönüşmez. Biraz daha güçlenir.

Ayrıca tekrarlanır çünkü yürütücü işlev sabit bir özellik değildir — dalgalanır. Sabah saat onda sabırla bekleyen bir çocuk akşam beşte tamamen dağılabilir. Yorgunluk, açlık, yabancı bir ortam, dağınık bir oda ya da çok zor veya çok kolay bir etkinlik, mevcut kapasiteyi küçültür. Bu yüzden aynı çocuk büyükannenin evinde "çok uslu" ve evde "imkânsız" görünebilir ya da sakin bir günde güzelce idare edip aceleci bir günde zorlanabilir. Beceri oradadır; koşullar ne kadarının erişilebilir olduğunu belirler.

Bunu anlamak, neye baktığınızı değiştirir. Bir çocuk sözünüzü kestiğinde, bir şeyi kapığında ya da konudan uzaklaştığında, yaramazlık yapmayı seçen bir çocuk izlemiyorsunuz. Henüz tam üstesinden gelemeyeceği bir talebi karşılayan, hâlâ gelişmekte olan bir sistem izliyorsunuz — ve en faydalı soru *neden dinlemiyorlar?* sorusundan *şu anda bunun hangi kısmı onlar için çok fazla?* sorusuna kayar. Gerçek desteğin başladığı yer o sorudur.

Bugün yapabileceğiniz en faydalı şey, muhtemelen beklediğinizden daha küçüktür. Gününüzde dürtü kontrolünün genellikle bozulduğu, tekrar eden bir an seçin — okul sonrası ayakkabı-çanta telaşı, akşam yemeğinin servis edildiği an, ekrandan banyoya geçiş — ve önceden neyi farklı yapacağınıza karar verin. Yepyeni bir sistem değil. Bir an.

Diyelim ki o an okul sonrası mont-ayakkabı rutini. Talimatı verip beklemek yerine, çocukla birlikte bir kez adım adım yürütün, her parçayı olurken sesli söyleyin: "Mont çıktı. Ayakkabılar çıktı. Çanta burada." Ders vermiyorsunuz; çalışma belleği onlarınki diziyi tek başına tutabilene kadar kendi sesinizi onlara ödünç veriyorsunuz. Sonra yarın, ilk adımı siz hatırlatın ve gerisini onların taşımasına izin verin. Konudan uzaklaşırlarsa, tüm talimatı tekrarlamak yerine diziyi işaret edin. Yapan çocuk olsun; planı siz tutun.

Bu işe yarar çünkü asıl zayıf noktayı hedefler — kısa bir diziye üzerinde harekete geçecek kadar uzun süre akılda tutmak — ve çünkü çatışma olmadan tekrar içerir. Ton da içerik kadar önemlidir: birlikte yürüdüğünüz bir rutin gibi hissettirmeli, başarısız oldukları bir sınav gibi değil. Birkaç gün üst üste aynı şekilde yapın. Becerinin tutunmasını sağlayan şey öngörülebilirliktir, yenilik değil.

Tökezlediğinizde Ne Yapmalı

İlk tökezleme neredeyse her zaman değişimin hemen olmasını beklemektir. Birlikte yürütmeyi bir kez denerseniz, çocuk direnir ya da yolun yarısında unutur ve bu tüm fikrin işe yaramadığının kanıtı gibi gelir. Değildir. Aylardır hızlı yolda koşan bir çocuk bir sakin öğleden sonra yavaş yola geçmez. Direnç bekleyin, unutkanlık bekleyin ve her ikisini de yanlış yaklaşımı seçtiğinizin işareti olarak değil, yeni bir alışkanlık inşa etmenin olağan hava durumu olarak görün.

İkinci tökezleme aşırı düzeltmedir. Rutin başarısız olduğunda, içgüdü sıkılaştırmaktır — daha fazla hatırlatma, daha fazla uyarı, daha fazla sonuç. Ama baskı mevcut kapasiteyi küçültür ve baskı altındaki bir çocuğun fren sistemi daha fazla değil, daha az kullanılabilir olur. Bir an sürekli bozuluyorsa, daha faydalı hamle genellikle görevi kolaylaştırmaktır: daha az adım, duvarda görsel bir sıralama ya da çocuğun odanın karşısından yönetilmek yerine sizinle birlikte yapması.

Bir de çok büyük bir an seçme tökezlemesi vardır. Günün en değişken kısmını seçerseniz — herkesin zaten yorgun ve aceleci olduğu kısmı — zorlanan bir beceriden mümkün olan en kötü koşullarda performans göstermesini istiyorsunuz demektir. Zaten görece sakin bir anla başlayın. Oradaki başarı özgüven inşa eder ve üzerine inşa edecek bir şey verir.

Bunun ne kadar süreceğine gelince: tatmin edici hissettirenden daha uzun ve korktuğunuzdan daha kısa. Bu tür değişiklikler bir dönüm noktası olarak değil, haftalar içinde küçük kaymalar olarak ortaya çıkar — beş yerine üç kez konudan uzaklaşan ya da dört yerine bir hatırlatmaya ihtiyaç duyan bir çocuk. O küçük kaymalar gerçek sinyaldir. İlerlemeyi çocuğun bir ay önceki haline göre değerlendirin, mükemmel bir rutine göre değil.

Kısa Bir Özet

Dürtü kontrolü ve diğer yürütücü işlevler kişilik özellikleri ya da ahlaki nitelikler değildir — yavaş gelişen, yorgunluk ve ortama göre dalgalanan ve pratik ve destek yoluyla büyüyen kapasitelerdir. Bilme ile yapma arasındaki boşluk inatçılık değildir; tamamen çevrimiçi olan hızlı bir sistem ile hâlâ yapım aşamasında olan yavaş bir sistem arasındaki

boşluktur. Bir çocuğun dürtülerine bu tabloyu akılda tutarak karşılık verdiğinizde, çocukla savaşımayı bırakıp beceriyi desteklemeye başlarsınız. Sakin bir şekilde yürütülen ve tekrarlanan bir an, başlamak için gerçek bir yerdir.

UYGULAMA

**

- Gününüzde sakın, tekrar eden bir geçiş seçin ve çocuğunuzla birlikte sesli olarak adım adım yürütün.
- İşe yarayıp yaramadığına karar vermeden önce aynı sıralamayı birkaç gün tekrarlayın.
- Bir rutin sürekli bozuluyorsa, baskı eklemek yerine kolaylaştırın (daha az adım, resimli bir sıralama, birlikte yapmak).
- İlerlemeyi mükemmel bir rutinle değil, geçen ayla karşılaştırın ve küçük kaymalara dikkat edin.

Uyku ve Dikkat Arasındaki Görünmez Bağ

Hiç, sabahleyin zor bir bulmacaya güzelce odaklanabilen bir çocuğun öğleden sonrasının sonlarında iki dakikalık bir yönergeyi bile oturup dinleyemeyen birine dönüşmesini izleyip de neyin değiştiğini merak ettiniz mi? Ya da akşam yedide gözyaşlarına ve dramasına yol açan aynı ödevin kahvaltıdan hemen sonra sakince ve çabucak yapılabileceğini fark ettiniz mi? Bu, ebeveynlerin anlattığı en yaygın bilmecelerden biridir ve genellikle motivasyon ya da ruh hali gizemi olarak tanımlanır. Oysa çoğu zaman eksik parça çok daha sıradandır: uyku. Dramatik bir uyku bozukluğu değil, sadece bir çocuğun gerçekte ne kadar dinlendiği ile büyüyen beyninin ne kadar dinlenmeye ihtiyaç duyduğu arasındaki sessiz, gündelik boşluk.

Bu durumun günlük hayatta pek çok yüzü vardır. Düzgün uyanamayan, sabahı bir sis içinde geçiren ve giyinmek için sürekli hatırlatmaya ihtiyaç duyan çocuk vardır. Öğleden sonrasının ortasına kadar iyi görünen, sonra dikkati düşen bir tabak gibi çöken çocuk vardır. Küçük şeylere sinirlenen ve gözyaşlarına boğulan, okul gününün sonunda çöküş yaşayan ya da yanlış gelen bir çorap yüzünden patlayan çocuk vardır. Ne kadar yorgun olduğu açıkça belli olsa da gece bir türlü uykuya dalamayan ve ertesi gün aynı döngüyü tekrarlayan çocuk vardır. Bir de yatma saati sessizce giderek geçen, uykudan önceki saati televizyon ya da tablet dolduran, bir zamanlar rutin olan şeyin artık bir pazarlığa dönüştüğü çocuk vardır. Bu çocukların hiçbiri tembel değil, kötü davranmıyor ya da irade eksikliği çekmiyor. Birçoğu sadece beyinlerinin ihtiyaç duyduğundan daha az dinlenmeyle çalışıyor.

Bunu yanlış okumanın ne kadar kolay olduğu üzerinde durmakta fayda var. Konsantre olamayan bir çocuk gördüğümüzde ilk içgüdümüz genellikle göreve, ortama ya da çocuğun karakterine bakmaktır. İş çok mu zor, oda çok mu gürültülü, çocuk yeterince mi çabılıyor diye sorarız. Bu sorular önemlidir. Ama daha temel bir şeyin üzerinde dururlar ve o daha temel şey her şeyi şekillendirir. Dikkat, bir çocuğun ya sahip olduğu ya da olmadığı sabit bir nitelik değildir; dikkat eden beynin durumuna bağlı olarak yükselir ve düşer. Uyku bu durum üzerindeki en güçlü kaldıraçlardan biridir ve evde, bu gece, uzmanlar ya da ekipman olmadan gerçekten ayarlayabileceğimiz birkaç kaldıraçtan biridir.

Aslında Altında Ne Oluyor

İşte mekanizmanın sade hali. Uyku basitçe faaliyetin yokluğu değildir, çocuğu sabaha kadar kapatan bir düğme değildir. Bir çocuk uyurken beyin meşgul kalır — tasnif eder, depolar ve temizler. Gün içinde öğrenilenleri pekiştirir, yeni bilgileri tekrar bulunabilecek

şekilde arşivler ve dikkatin bağlı olduğu sistemleri tazeler. Beynin odaklanmayı, dürtü kontrolünü ve çalışma belleğini yöneten bölümleri gece boyunca sessiz bakım işi yapar. Uyku kısa ya da bölük pörçük olduğunda bu bakım kısıtlanır ve çocuk ev işlerini bitirememiş bir beyinle uyanır.

Etkilerin neden bu kadar dikkat sorunlarına benzemesinin nedeni budur. Yorgun bir çocuk genellikle uykulu olduğunu duyurmaz. Bunun yerine yorgunluk yan yollardan çıkar: arka plan gürültüsünü filtrelemede zorluk, daha kısa bir fitil, bir planı takip edebilecek kadar uzun süre akılda tutmada güçlük, kıpır kıpırlık, gözyaşları olarak. Özellikle küçük bir çocuk yorgunluğunu çoğu zaman daha az değil daha fazla hareketli olarak gösterir — beden uyuşuklukla savaşmak için hızlanır ve akşam yemeği masasında gördüğümüz şey huzursuzluk ya da inat gibi görünür. Bu davranışı kötü tutum olarak okuduğumuzda, gerçek nedene asla dokunmayan düzeltmeler ve sonuçlarla karşılık veririz ve örüntü sadece tekrarlanır.

Burada dikkat şikayetlerinin nadiren tek başına seyahat ettiğini bilmek yardımcı olur. Martin L. Kutscher, *Kids in the syndrome mix of ADHD, LD, Asperger's, Tourette's, bipolar, and more!* (2005) adlı kitabında dikkat güçlüklerinin ne kadar sık başka etkenlerle bir arada bulunduğunu — ve bir çocuğun zorluklarının ne kadar kolay yanlış etkene atfedildiğini — vurgular. Bu nokta doğrudan uykuya uzanır. Bir çocuk kronik olarak yetersiz dinlendiğinde, ortaya çıkan davranış dikkat güçlüğünün gündelik tablosuna şaşırtıcı derecede benzeyebilir ve herkes — ebeveynler, öğretmenler, bazen çocuğun kendisi — sorunun dinlenme değil çaba ya da mizaç olduğunu varsayma eğilimindedir. Görebildiğimiz semptomu tedavi ederiz ve göremediğimize dokunmadan bırakırız.

Peki neden bu kadar sadakatle, gün be gün tekrarlanıyor? Çünkü uyku ve dikkat bir döngü içinde birbirini besler. Yorgun bir çocuk gece yerleşmekte daha çok zorlanır — bedeni gergindir, duyguları yıpranmıştır, sakinleşme saati bir savaşa dönüşür. Daha geç bir yatma saati geceyi kısaltır. Daha kısa bir gece ertesi günü daha kötü yapar. Akşama doğru çocuk aşırı yorgun olur ve aşırı yorgun çocuklar daha kolay değil, daha zor uykuya dalar, gerçi evdeki her yetişkin bitkin düşmüştür. Döngü tek bir iyi planla kırılmaz; döngüyü hiç anlamakla kırılır, çünkü ancak o zaman öğleden sonranın sonundaki çöküş bir disiplin sorunu gibi görünmeyi bırakıp olduğu gibi görünmeye başlar — biraz fazla kısa geçen birkaç gecenin birikmiş bedeli.

Bunların hiçbirisi panik nedeni değildir ve hiçbirisi ailenizin hayatını baştan aşağı değiştirmenizi istemez. Daha küçük ve daha faydalı bir şey ister: olasılığı akılda tutmayı. Bir sonraki zor öğleden sonradan önce, çocuğun odaklanma yeteneği ya da isteği hakkında

herhangi bir sonuca varmadan önce, önce sessiz soruyu sorun — bu hafta uyku nasıl gitti? İkinci bölüm bununla ilgili gerçekte ne yapabileceğinizi ele alacak.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Bu bölümden başka hiçbir şey almasanız bile şunu alın: bu gece, başka bir şey değişmeden önce, çocuğunuzun gerçekte saat kaçta uykuya daldığını ve gerçekte saat kaçta uyandığını yazın. Planladığınız yatma saati değil, odasına gönderildiği saat değil — gerçek rakamlar. Bunu bir hafta boyunca yapın. Gecede otuz saniye sürer ve belirsiz bir endişeyi bakabileceğiniz bir şeye dönüştürür.

Neden buradan başlamalı, daha katı bir yatma saatinden ya da ekran yasağından değil? Çünkü ölçmediğiniz şeyi düzeltemezsiniz ve çoğu aile rakamların gösterdiği şey karşısında gerçekten şaşırır. Diyelim ki bir çocuğun yatma saati birkaç ay içinde sekizden dokuza kaymış, her seferinde birkaç dakika, ve kimse bu kaymayı fark etmemiş çünkü hiçbir gece bir öncekinden farklı görünmemiş. Yazılı kayıt bu kaymayı görünür kılar. Aynı zamanda tartışmayı konuşmadan çıkarır: çocuğa çok geç yattığını söylemek yerine, sadece ne olduğunu öğreniyorsunuzdur. Bu ton değişikliği kulağa geldiğinden daha önemlidir.

Bir haftalık gerçek rakamlarınız olduğunda, küçük bir ayarlama seçin — sadece bir tane — ve başka hiçbir şeye dokunmadan önce bir süre sabit tutun. En güvenilir tek ayarlama genellikle sakinleşmenin başlangıcını ölçülü bir miktar öne almaktır, evdeki kimsenin inanmadığı dramatik biçimde daha erken bir ışık söndürme ilan etmek yerine. Sakinleşme bir kural değil, bir pisttir: kısılmış ışıklar, daha sessiz sesler, her gece aynı sırayla aynı kısa şeyler dizisi, böylece çocuğun bedeni sırada ne olduğunu öğrenir. Mesele belirli bir akşamda mükemmellik değildir. Mesele, dizinin çoğu akşam gerçekleşmesi ve yatma saatinin bir uçurumun kenarı olmayacağı kadar erken başlamasıdır.

İşin çoğu bunu sürdürmekte yatar. İlk birkaç gecenin daha iyi değil daha kötü hissettireceğini bekleyin — bedeni geç uyumaya alışmış bir çocuk hemen daha erken bir saate uyum sağlamaz ve muhtemelen itiraz eder. Bu normaldir ve planın başarısız olduğunun kanıtı değildir. Geçiş yolu kararlılıktır: aynı dizi, aynı kabaca saat, sakin ton, dizinin kendisi üzerinde pazarlık yok. Bir gece kötü geçerse, amaç sadece ertesi gece diziye dönmektir, telafi etmek değil, cezalandırmak değil ve salı günü felaket oldu diye her şeyi bırakmak değil. Küçük ve sıkıcı, hırslı ve terk edilmiş olanı yener.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

İlk tökezleme, uykunun dikkati kendi başına düzelteceğini beklemektir. Düzeltmez. İyi uyku dikkate adil bir şans verir; çocuğun yerine odaklanmaz. Bir çocuk dinlenmiş ve

hâlâ belirli bir görev ya da ortamda zorlanıyorsa, uyku çalışması işini yapmıştır — sisi temizlemiştir — ve geri kalan şey görev, ortam ya da istenen beceriler hakkında farklı bir sorudur. Ebeveynler bazen sessizce daha erken bir yatma saatinin her şeyi çözeceğini umar ve çözmediğinde bütün uyku fikrinin anlamsız olduğu sonucuna varırlar. Her iki gerçeği de tutun: uyku temeldir ve temel bütün bina değildir.

İkinci tökezleme hafta sonu geri tepmesidir. Zor bir hafta geçiren çocuk cumartesi günü geç kalkar, bütün ritim kayar ve pazartesi gecesi olağan saatte uykuya dalamaz. Hafta o zaman yorgun başlar ve yavaşça iyileşen örüntü sıfırlanır. Gerçekçi cevap geç kalkmayı yasaklamak değildir — çocuklar yorgundur ve dinlenme dinlenmedir — ama hafta sonu kaymasını ölçülü tutmaktır, ideal olarak hafta içi örüntüsünün yaklaşık bir saati içinde. Bu küçük, sürdürülebilir bir adımdır, askeri bir program değil. Aynı zamanda hafta içinde kaydedilen ilerlemeyi en çok koruyan tek değişikliktir.

Üçüncü tökezleme yatma saatini bir irade savaşına dönüştürmektir. Uyku bir güç mücadelesine dönüştüğünde, çocuğun uyarılması tam da düşmesi gereken anda yükselir ve her iki taraf da kaybeder. Sakinleşme saatinin bir pazarlığa ya da bir dizi tehdide dönüştüğünü fark ederseniz, bir adım geri çekilin ve eklenebilecek şey yerine diziden neyin çıkarılabileceğini sorun. Sakin bir şekilde yapılan daha az adım, gerginlikle uygulanan ayrıntılı bir rutini yener. Ve bir gece tamamen dağıldığında — hastalık, geç bir etkinlik, korkmuş bir çocuk — tepki öncekiyle aynıdır: ertesi akşam diziye dönün, yorum yapmadan ve kaybedilen uykuyu telafi etmeye çalışmadan.

Bunun ne kadar süreceğine gelince: gerçekçi olarak, günleri değil haftaları bekleyin. Bedenin iç saati yavaş kayar ve aylar içinde kaymış bir çocuğun uyku örüntüsü bir hafta sonunda yerine oturmaz. Tam tablo değişmeden önce erken belirtileri aramak makuldür — biraz daha kolay bir sabah, biraz daha sakin bir öğleden sonranın sonu. Uyku güçlükleri şiddetliyse, kalıcıysa ya da yüksek horlama, nefes duraklamaları veya uzun gecelere rağmen bitkin görünen bir çocukla birlikteyse, bu bir kitap bölümünün değil bir doktorun konusudur. Ama çoğu ailenin yaşadığı sıradan, sessiz kayma için sabırlı ve gösterişsiz tutarlılık işleyen araçtır.

Kısa Bir Kapanış Özeti

Uyku ve dikkat arasındaki bağ, kimsenin olurken görmediği anlamında görünmezdir — sadece sonuçlarını görürsünüz, sisli sabahta, çöken öğleden sonrada, küçük şeyler yüzünden dökülen gözyaşlarında. Altında, bir çocuğun beyni gece boyunca bakım işi yapar ve gece kısaldığında, dikkatin bağlı olduğu sistemler de onunla birlikte yetersiz kalır. Çocuklarda yorgunluğun bu yüzden bu kadar sık huzursuzluk, huysuzluk ya da ani bir

odaklanamama olarak görünmesinin ve gerçekte dinlenme eksikliği olan şey için çabayı ya da karakteri bu kadar kolay suçlamamızın nedeni budur.

İyi haber şu ki bu, evde ulaşabileceğiniz birkaç kaldıraçtan biridir. Bir hafta boyunca gerçek rakamları yazın. Sakinleşmeyi biraz daha erken başlatın. Diziyi sakın ve aynı tutun. Hafta sonunda hafta içi ritmini koruyun. Sarsıntıları bekleyin, dramasız rutine dönün ve günler yerine haftalar verin. Hiçbiri dramatik değildir ve asıl mesele tam da budur — bir çocuğun uykusunun gerçekte tepki verdiği şey küçük, istikrarlı ayarlamalardır.

UYGULAMA

- Önümüzdeki yedi gece boyunca, çocuğunuzun gerçekte uykuya daldığı saati ve gerçekte uyandığı saati yazın.
- Küçük bir değişiklik seçin — genellikle sakinleşmeyi biraz daha erken başlatmak — ve diğer her şeyi aynı tutun.
- Sakinleşme dizisini kısa, sakın ve her gece aynı sırada tutun ve kötü bir gecenin ardından yorum yapmadan ona dönün.
- Hafta sonu uyanma saatlerini hafta içine yaklaşık bir saat içinde tutun ve erken iyileşme belirtilerini not edin.

Ekranlar ve Dikkat: Dengeyi Bulmak

Hiç çocuğunuzu akşam yemeğine çağırıp başını kaldırmadan onayladığını gördünüz, sonra on dakika sonra tekrar sorup tamamen aynı yanıtı aldınız mı? Ya da yirmi sessiz dakika diye verdiğiniz tableti bir saat sonra, çocuk huysuz ve gözleri kırpışarak geri aldınız mı? Eğer yaşadıysanız, hayal görmüyorsunuz ve kesinlikle yalnız değilsiniz. Bu, modern aile yaşamının en yaygın sahnelerinden biri ve panikle değil, sakinlikle bakmayı hak ediyor.

Durumun birkaç tanıdık şekli var. Durmak bilmeyen, "sadece beş dakika daha" isteyen ve her seferinde bunu gerçekten kasteden, ekran karardığında kriz geçiren çocuk var. Bir oyuna ya da videoya mükemmel şekilde odaklanabilen ama ödev ortaya çıktığı anda bu yeteneğini kaybediyor gibi görünen çocuk var. Ekran süresinden sonra huzursuz ve ters olan ya da tablet yatak odasına geldiği gecelerde kötü uyuyan çocuk var. Bir de daha sessiz versiyon var: sorun yokmuş gibi görünen, cihazı mızımızlanmadan geri veren ama yavaş yavaş eskiden sevdiği şeylere — çizmeye, inşa etmeye, dışarıda dolaşmaya — uzanmayı bırakan çocuk.

Bu şekillerin hiçbiri bir teşhis değil ve hiçbiri kalıcı olarak bir şeylerin ters gittiği anlamına gelmiyor. Bunlar örüntüler ve örüntüler anlaşılabilir. İşte faydalı başlangıç noktası bu. Şekli net gördüğümüzde, her bir ana tepki vermeyi bırakıp aslında neyin onu yönlendirdiğini düşünmeye başlayabiliriz.

Aslında altta neler oluyor

İşte sade hali. Ekran son derece verimli bir dikkat yakalayıcıdır. Sürekli yeni bir şey sunar — bir ses, bir renk, bir ödül, bir sahne değişikliği — ve çocuktan asla beklemeyi istemez. Hâlâ odaklanmayı sürdürmeyi ve can sıkıntısına katlanmayı öğrenen çocuğun beyni, neredeyse hiç çaba gerektirmeden istikrarlı bir yenilik akışı alır. Bunu çocuğun günündeki neredeyse her şeyle karşılaştırın. Bir yapboz, bir kitap, bir sohbet, bir yürüyüş: hepsi çocuktan kendi dikkatini getirmesini ve biraz sıkıcı hale gelse bile getirmeye devam etmesini ister.

Bu karşıtlık meselenin kalbinde yatıyor. Ekranların dikkate kalıcı bir şekilde zarar vermesi değil mesele. Belirli bir alışkanlığı — sürekli uyarılma beklentisini — eğitmeleri ve bu alışkanlığın sonra bu şartlarda rekabet edemeyen etkinliklerle karşılaşması. Diyelim ki bir çocuk hızlı, ödül açısından zengin bir oyunda bir saat geçiriyor ve sonra oturup heceleme kelimelerini kopyalıyor. Heceleme kelimeleri daha kötü değil; sadece daha yavaş. Çocuğun sistemi daha hızlı bir ritme ayarlanmış ve yavaş olan, karşılaştırıldığında

neredeyse acı verici hissettiriyor. Protestonun çoğu zaman göreve göre orantısız görünmesinin nedeni bu.

Adını koymaya değer ikinci bir mekanizma daha var ve bunu kaçırmak kolay. Ekranlar çocuğu derin odaklanma gibi hissettiren bir şeye çekmekte çok iyidir — çocuk kendini kaptırır, hareketsizdir, sessizdir, görünüşte güzelce konsantre olur. Ama bu dar bir kaptırma türüdür. Dikkati tutma işinin çoğunu ekran yapıyor; çocuk takip ediyor, yönlendirmiyor. Gerçek odak — ödev için, öğretmeni dinlemek için, zor bir şeyi bitirmek için gereken tür — çocuğun ipi kendisinin tutmasını, dikkat dağıtıcıların çekimine direnmesini ve dikkatinin nereye gideceğine karar vermesini gerektirir. Bunlar farklı kaslardır. Bir çocuk ekranda derinden odaklanmış görünüp beş dakika sonra kendi dikkatini organize etmekte zorlanabilir. "Ama oyununda saatlerce konsantre olabiliyor" sözünün görüldüğü kadar çelişkili olmamasının nedeni bu.

Bir de günün ritmi var. Ekranlar başka şeyleri dışarı itme eğilimindedir — uyku, hareket, yapılandırılmamış oyun, yüz yüze sohbet. Bunların her biri dikkati kendi yöntemiyle destekler. Uyku onu yeniler. Hareket ve dışarıda oyun ona sıfırlanma şansı verir. Can sıkıntısı, tuhaf biçimde, çocuğa eğlendirilmeyi beklemek yerine kendi ilgisini üretmeyi öğretir. Ekran süresi bunların yerini sessizce aldığında, çocuk sadece dakikalar kaybetmiyor; endişelendiğimiz kapasiteyi inşa eden etkinliklerin ta kendisini kaybediyor. Etkilerin odak kadar ruh halinde ve uykuda da görünmesinin nedeni bu.

Alışkanlık basit bir nedenden tekrarlanıyor: kısa vadede işe yarıyor. Ekran yatıştırıyor, eğlendiriyor ve sessizlik satın alıyor. Yorgun bir ebeveyn için bu gerçekten değerli ve aksini iddia etmek kimseye yardım etmez. Sorun sadece kısa vadeli çözümün sessizce varsayılan hale gelebilmesi ve varsayılanların zaten bir örüntü haline gelene kadar fark edilmesinin zor olması.

Bu farkındalık önemli çünkü aslında yardımcı olan tek şeye götürüyor: bir hafta içinde çökecek dramatik bir elden geçirme denemek yerine küçük bir adım seçip onu tekrarlamak.

Bugün atılan küçük bir adım

Önereceğim adım şu: gün içinde bir ekranın şu anda bir boşluğu doldurduğu tek bir an seçin ve sadece o anı değiştirin. Toplam saatleri değil. Hafta sonunu değil. Bir geçiş. En güvenilir adaylar her gün istisnasız gerçekleşenlerdir — okul sonrası an, akşam yemeği hazırlanırkenki yirmi dakika, eve dönüş yolu, yatmadan önceki son yarım saat. Şu anda size en çok sürtünme yaratanı seçin ve kolay olduğu için değil, zor olduğu için seçin.

Şimdi değişikliği kafanızdaki bir kural değil, somut ve fiziksel hale getirin. Diyelim ki sürtünme okul sonrası devir teslim. "Okuldan sonra ekran yok" diye ilan etmek yerine, çocuk içeri girmeden önce alternatifi hazırlarsınız. Masaya bir tabak bir şey. Ortaya bırakılmış bir kart oyunu. Gerçek bir işe yardım etme daveti — doğrama, çamaşır ayırma, köpeği gezdirme. Davet, yasaktan çok daha iyi işler çünkü çocuğa gidemeyeceği bir yer değil, gidebileceği bir yer verir. "Tableti henüz alamazsın" kavgaya davetiyedir. "Ben bitirirken şunu çöpe götürür müsün?" bedeni harekete davet eder ve hareket, ekranın çekimini reddetmenin yapabileceğinden çok daha nazikçe kırar.

Kötü bir günde bırakmayacağınız kadar küçük tutarak devam ettirin. Fazla iddialı değiştirilmiş bir rutin yaklaşık dört gün dayanır. Ölçülü olan haftayı atlatır ve alışkanlıklar bir haftada başlar. Bunu kilitli bir kapı değil, tek bir menteşe olarak düşünün: gün içinde artık kendi şekli olan bir an, böylece ekran o belirli saatin otomatik yanıtı olmaktan çıkar. O an normal hissettirmeye başladığında — ve sandığınızdan çok daha erken bir pazarlık gibi hissettirmeyi bırakacak — ikinci bir tane seçebilirsiniz. Ama ondan önce değil.

Tutan bir adımla sessizce çözülen bir adım arasındaki farkı yaratan bir pratik detay daha var. Cevap evet olduğunda ne olacağına önceden karar verin. Ekranı izin veriliyorsa, görünür bir başlangıcı ve görünür bir sonu olsun — çocuğun görebileceği bir zamanlayıcı, izlediği şeyde doğal bir bitiş noktası, açık uçlu bir "biraz" yerine belirtilmiş bir bölüm sayısı. Çatışmanın çoğu sonlarda yaşar ve çocuğun geleceğini görebildiği bir son, bir yetişkinin kararıyla gelen sondan çok daha az şok edicidir. Sondan önce bir uyarı da verin. Uyarı bir taviz değil; çocuğun dikkatinin istenmeden önce dönmeye başlamasını sağlayan şey.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme sert başlangıçtır. Bu bölüm gibi bir şey okuyan birçok ebeveyn, ekranları neredeyse tamamen bir haftalığına kaldırır. Kararlı hissettirir. Nadiren dayanır. Genellikle olan şudur: çocuğun sıkıntısı gerçek ve yüksektir, ebeveynin kararlılığı sınırlıdır ve her şey eskisinden daha büyük bir ekran dönüşüyle, üstüne bir de başarısızlık hissiyle biter. Küçük, tekrarlanan, sıkıcı değişiklikler dramatik olanlardan daha iyi işler çünkü gerçek bir salı akşamıyla temas edince ayakta kalırlar.

İkinci tökezleme çocuğun boşluğu kendisinin doldurmasını beklemektir. Ekran bir andan çıkarıldığında, çocuk genellikle hiçbir şey yapmaz — dolaşır, şikâyet eder, peşinizden gelir. Bu normaldir ve değişikliğin başarısız olduğunun işareti değildir. Can sıkıntısı işini yapıyor. Ders vermeden sağlam durun, alternatif bir ekran yerine varlığını sunun ve çocuğun kendi başına bir şeye varmasına izin verin. O varma işin bütün meselesidir ve

aceleye getirilemez. Dolaşmada paniğe kapılıp cihazı geri veren ebeveynler tam da önemli olan anda pes ediyorlar.

Üçüncü tökezleme yetişkinler arasındaki tutarsızlıktır. Bir ebeveyn çizgiyi korurken diğeri sessizce boyun eğerse, çocuk ısrarın işe yaradığını hızla öğrenir. Yetişkinlerin belirli an ve belirli son üzerinde anlaşması ve çocuğa aynı cümleyi söylemeye istekli olması son derece yardımcı olur. Bir aile toplantısına ya da yazılı bir plana ihtiyacınız yok — sadece çocuğun itebileceği bir kapısı olmayacak kadar anlaşma yeterli.

Dördüncü tökezleme değişmiş bir rutini değişmiş bir çocukla karıştırmaktır. Okul sonrası saati değiştirirsiniz ve iki hafta sonra çocuk hâlâ huysuzdur ve hâlâ tablet ister. Bu hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez. Yanlış sinyali izlediğiniz anlamına gelir. Doğru sorular daha sessizdir: okul sonrası saat eskisinden biraz daha az savaş mı? Çocuk başka bir şeye eskisinden bir dakika önce mi yerleşiyor? Sondaki krizler biraz daha mı kısa? Gerçek göstergeler bunlardır ve yavaş hareket ederler. Günün şeklinin birkaç hafta içinde farklı hissettirmesini bekleyin; dikkat ve ruh halindeki daha derin değişikliklerin çok daha uzun sürmesini ve duyuru yapmadan gelmesini bekleyin.

Ve bir gün kötü geçtiğinde — geçecek çünkü — faydalı yanıt bunu bir hüküm değil, bilgi olarak ele almaktır. Hemen öncesinde ne oluyordu? Çocuk yorgun mu, aç mı, uzun bir günün ardından mı geliyordu? Zor bir günde bir tökezleme nüksetme değildir. Rutinin zor günlerde de ayakta kalması gerektiğinin hatırlatıcısıdır ve genellikle çözüm onu daha katı değil, daha kolay hale getirmektir.

Kapanış özeti

Bu hikâyede ekranlar düşman değil ve amaç ekransız bir ev değil. Amaç, ekrandan daha yavaş şeylere hâlâ kendi dikkatini getirebilen bir çocuk ve cihazın günün şekli değil, bir parçası olduğu bir aile. Bu, belirli anlarla ilgili küçük, tekrarlanan seçimlerden gelir — tek bir kapsamlı kuraldan değil ve kaçtığı günlerdeki suçluluktan değil. Buradaki değişim yavaş ve gösterişsizdir ve onu dayanıklı kılan tam da budur.

UYGULAMA

1. Bir ekranın şu anda bir boşluğu doldurduğu günlük bir an seçin ve bu hafta sadece o anı değiştirin.
2. Çocuk cihaza uzanmadan önce fiziksel bir şey ya da birlikte bir şey yapma daveti hazırlayın.
3. Ekranlara görünür bir başlangığ ve görünür bir son verin — bir zamanlayıcı ya da belirtilmiş bölüm sayısı, sona ermeden önce bir uyarıyla.
4. Diğer yetişkinlerle aynı cümle ve aynı son üzerinde anlaşın ve ilerlemeyi dnşmiş bir çocukla değil, daha küçük çatışmalarla değerlendirin.

Hareket, Oyun ve Öğrenme

Hiçbir zaman bir çalışma kâğıdının başında oturamayan bir çocuğun, mutfak tezgâhının önünde uzun bir süre dimdik durup büyük bir kendini kaptırmışlıkla bir şeyler inşa ettiğini izlediniz mi? Ya da ev ödevi yüzünden kriz geçiren aynı çocuğun, dışarıda bir saat koşuttuktan sonra sakinleşip becerikli hale geldiğini fark ettiniz mi? Belki de içinizden, sessizce, odağın neden bazı anlarda bu kadar kolay gelip bazı anlarda tamamen kaybolduğunu, sanki bir beceri değil de şans meselesiymiş gibi, kendinize sormuşsunuzdur.

Bu soru gündelik hayatta türlü türlü şekillerde karşımıza çıkar. Yerde yatarak, iyice yayılarak, bir bacağı sandalyeye takılı halde en iyi okuyan çocuktur o. Duvara top atarken soruları doğru yanıtlayan, masaya oturması istendiğinde ise boş boş size bakan çocuktur. Fiziksel bir çıkış olmadan geçen bir okul gününün ardından gelen ikindi çöküşüdür; her şey — ödev, akşam yemeği, hatta en sevdiği program bile — hayal kırıklığını tetikliyormuş gibi gelir. Bazen tam tersi olur: çok uzun süre hareketsiz kalmış bir çocuk kıpırdanmaya, parmaklarıyla tempo tutmaya, sallanmaya, sandalyeden kaymaya başlar ve siz bunu karşı gelme olarak okursunuz, oysa gerçekte beden ihtiyaç duyduğu bir şeyi istiyordur.

Ebeveynler bu konuda sıklıkla birbiriyle çelişen öğütler alır. Bir ses, çocukların öğrenmek için hareketsiz oturması gerektiğini, hareketin dikkat dağıtıcı olduğunu, iyi bir öğrencinin sessiz olduğunu söyler. Bir başkası, çocukların odaklanabilmesi için önce enerjilerini atmaları gerektiğini söyler. İkisi de yarı yarıya haklı, yarı yarıya yanlış ve hiçbirisi size salı öğleden sonrası, ödev masadayken ve çocuk sandalyede olmadığı her yerdeyken gerçekte ne yapacağınızı söylemez.

Altında gerçekte ne oluyor

Basit bir şeyle başlayalım: dikkat salt zihinsel bir eylem değildir. Bütün bedeni kapsayan bir süreçtir. Bir çocuğun odağını korumasını, dürtülere direnmesini ve bilgiyi aklında tutmasını sağlayan beyin sistemleri, hareketi ve fiziksel çabayı düzenleyen sistemlerin aynısıdır. Çocuk hareket ettiğinde bu sistemler devreye girer — kan akışı artar, beden beyne uzayda nerede olduğuna dair sürekli bir geri bildirim akışı gönderir ve bu geri bildirim aslında beynin uyanık kalmasına yardımcı olur. Hareket, odağın zıttı değildir. Odağın inşa edildiği kanallardan biridir.

Bu yüzden düşünürken volta atan çocuk illa ki görevden kaçmıyor olmayabilir. Volta atmak, düşünmenin gerçekleşme biçiminin bir parçası olabilir. Pek çok çocuk için — ve

pek çok yetişkin için de — hareketsizlik ile konsantrasyon doğal ortaklar değildir. Bedenlerinin, zihni açık tutmak için bir miktar düşük düzeyli harekete ihtiyacı vardır. Kusursuz hareketsizlik talep ettiğimizde, bazen çocuğun konsantre olmak için kullandığı desteğin tam da kendisini ortadan kaldırmış oluruz.

Aynı çocuk neden burada odaklanıp orada odaklanamıyor

Bir de görevin ne tür bir dikkat talep ettiği meselesi var. Oturup cümle kopyalamak, yol boyunca az ödülle sürdürülen, kasıtlı bir odak gerektirir. Tırmanmak, inşa etmek ya da kurallı bir oyun oynamak farklı bir şey ister: ilgi ve meydan okumayla sürüklenen, çocuğun bağlı kalmayı kendi seçtiği bir dikkat. İkinci tür oyun gibi görünür ve onu "sadece" oyun diye küçümsemek kolaydır. Ama dikkatin en doğal biçimde pratik edildiği yer orasıdır — bir kuralı akılda tutmak, sıra beklemek, bir şey işe yaramadığında ayarlama yapmak, bir hatanın ardından toparlanmak.

Bu yüzden bir çocuk oyun sırasında zahmetsizce odaklanmış görünüp ödev sırasında umutsuz görünebilir ve her iki gözlem de doğrudur. Farklı dikkat kaslarını çalıştırıyordur ve oyuncu olanlar genellikle daha güçlüdür. İyi haber şu ki güçlü olanlar, zayıf olanları inşa etmek için kullanılabilir; ama ancak oyunu öğrenmenin düşmanı saymayı bırakıp onu antrenman sahası olarak görmeye başlarsak.

Öğrenme ortamı da tablonun bir parçası

Açıkça söylemeye değer: oda da önemlidir. Gürültü, dağınıklık, uzanabileceği mesafede ekranlar ya da rahatsız oturma yerleriyle dolu bir alanda konsantre olması istenen bir çocuktan gerçekten daha zor bir şey yapması isteniyordur. Bu, her dikkat dağılması anı için bir mazeret değildir, ama gerçek bir etkidir ve değiştirebileceğiniz az sayıdaki şeyden biridir. Daha sessiz bir köşe, boş bir yüzey, bedenine uyan bir sandalye, öngörülebilir bir rutin — bunlar dönüşümler değil, küçük ayarlamalardır ve tam da dikkat çevreye bu kadar duyarlı olduğu için fark yaratırlar.

Bir de odağı ne sıklıkla mümkün olan en kötü anda istediğimizi fark edin. Okuldan hemen sonra, atıştırmalıktan önce, kötü geçen bir gecenin ardından, bir büyüme atağının tam ortasında. Çocuğun kapasitesi gün boyunca değişir ve çevre, zamanlamayı da kapsar. Talebi ana uydurmak, çıtayı düşürmek değildir. Çocuğa bu talebi karşılamak için adil bir şans vermektir.

Bu, bir dahaki sefere yaşandığında ne anlama geliyor

Odak dağıldığında refleksiyle sorulan soru "bu çocukta ne sorun var?" olur. Daha faydalı bir soru şudur: "Bu çocuğun bedeni ve beyni şu anda ne istiyor?" Bazen cevap harekettir.

Bazen dinlenmedir. Bazen görevi daha küçük parçalara bölmektir, ya da ortamı değiştirmektir, ya da sadece daha alçak bir sesle konuşmaktır. Bunların hiçbirisi her seferinde işe yarayan çözümler değildir. Bunlar küçük, tekrarlanabilir ayarlamalardır ve haftalar içinde tek bir büyük stratejiden daha güvenilir biçimde birikirler.

Bu bölümün ikinci yarısında, bunu nasıl pratiğe dökeceğimize bakacağız — hareketin ve oyunun öğrenmeden bir mola olarak değil, öğrenmenin içine nasıl dokunabileceğine ve dikkatin daha iyi yerleşebilmesi için günün mekânlarını ve ritimlerini nasıl şekillendirebileceğimize. Şimdilik çıkarılacak ders daha basit: çocuğunuz odaklanamıyor gibi görünüyorsa, sorunun kafasında olduğunu varsaymayın. Bedenine, oyununa ve çevresine bakın. Cevap genellikle orada başlar.

Bu gece başlayın, başka hiçbir şeyi değiştirmeden önce. Gün içinde odağın genellikle çöktüğü o tek anı seçin — çoğu aile için bu okul sonrası zaman dilimidir, ama sizinki yatmadan önceki son yarım saat ya da akşam yemeğinden önceki bir saat olabilir. Bir hafta boyunca o anı düzeltmeye çalışmayın. Bunun yerine, o anın önüne on dakika gerçek hareket koyun. Gerçek hareket, kalp atışının biraz hızlanması ve bütün bedenin işe katılması demektir: merdivenlerden birkaç kez inip çıkmak, bahçede kovalama oyunu, iki şarkıda dans etmek, arabadan market poşetlerini taşımak, trampolininiz varsa üzerinde zıplamak. Ekran yok, hiçbir şeyi değiştirmeyecek kadar yavaş bir yürüyüş yok. On dakika, sonra doğrudan sırada ne varsa ona geçin.

Diyelim ki hareketten sonra ödev geliyor. Hareketi ödül ya da ceza haline getirmeyin — "bitirince o zaman oynayabilirsin" yok. Rutinin bir parçası olarak, dışarı çıkmadan önce mont giymek gibi, doğal bir tavırla en başa ekleyin. Bu çerçeveleme, etkinliğin kendisinden daha önemlidir. Hareket bir pazarlık kozu haline geldiği an, bir destek olmaktan çıkar ve üzerine pazarlık edilecek bir başka şeye dönüşür; o pazarlığı da en az göze alabileceğiniz günlerde kaybedersiniz.

Saatteki bir zamana değil, zaten güvenilir biçimde gerçekleşen bir şeye bağlayarak sürdürün. Okuldan eve yürüyüş, bir ebeveynin işten dönüşü, tabakların kaldırıldığı an — bu çapalar, "16.00 hareket zamanı"nın aksine yoğun günlerde de ayakta kalır. Bazı günler kaçırmayı bekleyin. Örüntü, asla şaşmadığınız günlerle değil, tekrar ettiğiniz günlerle inşa edilir. Birkaç hafta boyunca beş okul gününün dördünü başarırsanız, öğleden sonralarınızın şeklini şimdiden değiştirmişsinizdir.

Genellikle nerede ters gider

En yaygın tökezleme, bunu yargılanacak bir başka performansa dönüştürmektir. Bir ebeveyn hareket rutinine başlar, çocuk birkaç gün daha sakın görünür ve sonra ebeveyn

rutini uzatmaya başlar — yirmi dakika, sonra yapılandırılmış bir egzersiz programı, sonra çıkartmalı bir çizelge ve haftalık bir hedef. Bir ay içinde standartları olan bir görev haline gelmiştir ve bir zamanlar kovalama oyununa bayılan çocuk artık onu reddediyordur. Kendinizi hareketi ölçerken, süre tutarken ya da ödüllendirirken fark ederseniz, geri çekilin. İşe yarıyordur çünkü kolaydır ve biraz oyuna benzer. Bunu koruyun, kulağa ne kadar iddiasız gelse de.

İkinci tökezleme, hareketin odağı düzeltilmesini beklemek ve işe yaramamasını çocuğun umutsuz vaka olduğunun işareti saymaktır. Her şeyi düzeltmez. Yorgun, aç ya da hastalanmak üzere olan bir çocuk, on dakika koştuktan sonra bile ödev başında dağılmaya devam edecektir. Bu, yaklaşımın işe yaramadığının kanıtı değildir. Hareketin birkaç etkenden yalnızca biri olduğunun kanıtıdır ve o gün faydalı soru belki de yemek ya da uyku hakkında olacaktır.

Üçüncü tökezleme daha incedir: ebeveyn sessizce bütün düzenlemeye içerler — fazladan çabaya, sakın bir öğleden sonra olması gereken şeyin bozulmasına — ve çocuk oyunu değil, bu içermeyi hisseder. Bütün günün ardından merdivenlerden inip çıkması gereken sizseniz, bu gerçekten yorucudur. Ölçeği küçültün. Sizin de keyif aldığınız beş dakikalık mutfak dansı, ikinizin de dehşete düştüğü yirmi dakikalık isteksiz bir etkinlikten daha değerlidir.

Bu ne kadar sürer

Buradaki değişim yavaş ve inişli çıkışlıdır ve bunu açıkça söylemeye değer. Bir iki hafta içinde küçük bir fark görebilirsiniz, ama tutarsız olacak ve gözden kaçması kolay olacaktır. Birkaç ay içinde aileler genellikle okul sonrası zaman diliminin biraz daha az patlayıcı hale geldiğini fark eder — sakın değil, sadece daha az patlayıcı. Gerçekçi ölçek budur. Bu bir şalter değil, günün nasıl düzenlendiğinde kademeli bir değişimdir ve düzenlemek yapmaya devam edebileceğiniz bir şeydir.

Hiçbir şeyin işe yaramadığını hissettiğiniz bir döneme girdiğinizde, her şeyi baştan aşağı değiştirme dürtüsüne direnin. En küçük sürüme dönün: günün en zor kısmından önce on dakika hareket ve üzerinde çalışılacak boş bir yüzey. Yargılamadan önce bunu iki hafta uygulayın. Hâlâ işe yaramıyorsa, dürüst bir sonraki adım yeni bir strateji değil, bir konuşmadır — çocuğun öğretmeniyle ya da bir uzmanla, başka neler olabileceği üzerine.

Özetle

Hareket, odaktan bir mola değildir; ona giden yollardan biridir. Dikkatin en doğal biçimde pratik edildiği yer oyundur — kuralları, sıraları ve toparlanması gereken aksilikleri olan

oyunlarda. Oda ve zamanlama, çocuğun iradesi kadar önemlidir ve talebi ana uydurmak adalettir, çıtayı düşürmek değil. Küçük, tekrarlanan ayarlamalar — günün zor kısmından önce on dakika hareket, daha düzenli bir çalışma alanı, konsantrasyon istemek için daha nazik bir an — haftalar içinde tek bir büyük plandan daha fazlasını yapar. Sorunun kafasında olduğu sonucuna varmadan önce çocuğunuzun bedenine, oyununa ve çevresine bakın.

UYGULAMA

**

1. Odağın genellikle çöktüğü o tek zaman dilimini belirleyin ve beş okul günü boyunca hemen öncesine on dakika bütün bedeni kapsayan hareket koyun.
2. Hareketi saatteki bir zamana değil, her gün zaten gerçekleşen bir şeye (eve yürüyüş, bir ebeveynin dönüşü, masanın toplanması) bağlayın.
3. Boş bir yüzey, bedenine uyan bir sandalye ve uzanabileceği mesafede ekran olmayan bir çalışma alanı kurun — ve odağı her yerde değil, orada, o anda isteyin.
4. Haftanın sonunda, az da olsa değişen tek bir şeyi yazın ve yaptığınızın yalnızca en küçük sürümünü koruyun.

Dikkat Güçlüklerini Ayırt Etmek

Şu sahneyi bilirsiniz. Bir çocuk mutfak masasında önünde ödeviyle oturuyordur ve on dakika sonra pencereden dışarı bakmaya başlamıştır. Odaklanmasını istersiniz. İki dakika sonra, aslında açılmasına gerek olmayan bir kalemi açıyor. Bir kez daha hatırlatırsınız, bu sefer biraz daha az sabırla. İç çeker, omuzları düşer, "Çalışıyorum işte" der. Belki de gerçekten çalışıyordur. Belki de sizi en çok zorlayan kısım budur — çaba gerçektir, ama dikkat orada değildir.

Bu an, çoğu ebeveynin eninde sonunda kendine sorduğu bir soruyu gündeme getirir, genellikle zor bir günün ardından gece geç saatlerde: bu normal mi, yoksa bir şey mi var? Dürüst cevap, sorunun kendisinin fazla basit olduğudur. Dikkat güçlükleri farklı kılıklara bürünmüş tek bir şey değildir. Çok farklı yerlerden gelebilirler ve bu yerleri birbirinden ayırt etmek, öğrenebileceğiniz en faydalı şeylerden biridir — kimseye teşhis koyabilmek için değil, doğru soruna doğru şekilde karşılık verebilmek için.

Aynı davranış, farklı nedenler

Aynı tabloyu kaç farklı durumun yaratabileceğini bir düşünün. Ödev başında bir türlü yerinde duramayan bir çocuk, yatma saati giderek gece kaydı için yorgun olabilir. Bir diğeri aç olabilir ya da bütün gün ekran karşısında olmanın etkisinden yeni çıkıyordur. Bir başkası işin kendisini fazla kolay bulup sıkılıyor olabilir ya da fazla zor bulup sessizce kaybolmuştur. Bir diğeri, önündeki çalışma kâğıdıyla hiç ilgisi olmayan okuldaki bir şey yüzünden kaygılı olabilir.

Dışarıdan bakıldığında hepsi tıpatıp aynı görünür: dalıp giden gözler, kıpır kıpır eller, "Bir dakika sonra yapacağım." Yalnızca davranışa bakarsanız her seferinde aynı çözüme uzanırsınız — daha fazla hatırlatma, daha fazla baskı, daha fazla hayal kırıklığı — ve bu bazı çocuklarda işe yarar, bazılarında ise tamamen başarısız olur. Bunun nedeni hatırlatmaların kendi başına yanlış olması değildir. Nedeni, aynı yüzey davranışının altında bambaşka bir mekanizmanın besliyor olmasıdır.

Uyumsuzluk neden kusur olarak okunur

Burada neredeyse her şefkatli yetişkinin düştüğü bir tuzak var. Dikkati bir tür irade olarak görürüz, dolayısıyla dikkat kaydıgında çocuğun yeterince çabalamadığını varsayarak. Çocuklar da bu çerçeveyi hızla içselleştirir. Sadece uykusuz kalmış bir çocuk tembel olduğuna inanmaya başlar. Sıkılan bir çocuk okulda kötü olduğuna inanmaya başlar. Kaygılı bir çocuk beyinde bir sorun olduğuna inanmaya başlar. Bu sonuçların hiçbir

doğru değildir, ama yerleşip kalırlar, çünkü kimse durup gerçekte ne olduğunu sormamıştır.

O halde en çok önem taşıyan ayırım, çocuğun gelişiminin bir parçası olan dikkat farklılıkları ile koşullara verilen geçici, durumsal tepkiler arasındaki ayırımdır. Gelişimsel bir farklılık tutarlı olma eğilimindedir — evde ve okulda, sevilen etkinliklerde ve sevilmeyenlerde, günler değil aylar boyunca ortaya çıkar. Durumsal bir düşüş ise genellikle yenidir ve bir şeye bağlıdır: uykudaki bir değişiklik, stresli bir dönem, bir hastalık, yeni bir ekran alışkanlığı, olağandışı talepkâr geçen haftalar. Davranış aynı görünebilir; hangisiyle karşı karşıya olduğunuzu size söyleyen şey zaman çizelgesi ve örüntüdür.

Gündelik hayatta aldığı biçimler

Günlük hayatta bu, birkaç yinelenen biçimde ortaya çıkar. Dikkati yalnızca yapılandırılmış görevler sırasında çöken ama oyun sırasında gayet iyi duran çocuk vardır — bu örüntü genellikle çocuğun kapasitesine değil, görevin kendisine işaret eder. Sabahları odağı iyi olan ama öğleden sonra geç saatlerde kaybolan çocuk vardır, bu da genellikle yorgunluğa ya da birikmiş taleplere işaret eder. Sevdiği tek bir şeye derinlemesine odaklanabilen ve başka hiçbir şeye odaklanamayan çocuk vardır, bunu anlamak mücadele etmekten daha değerlidir. Bir de dikkati gerçekten her şeye aynı anda dağılmış olan, bunun birkaç ay önce doğru olmadığı çocuk vardır — dikkatle bakılmayı en çok hak eden de odur.

Bunların hiçbirisi bir hüküm değildir. Hepsi birer ipucudur. Biçimi fark etmenin amacı, dikkati çocuğun ya açıp ya da açmayı reddettiği tek bir düğme gibi görmeyi bırakmaktır.

Altında gerçekte ne oluyor

İşte sade hali. Dikkat tek bir kas değildir; birlikte çalışan bir dizi süreçtir. Bir parça sizi uyanık ve tetikte tutar. Bir diğeri neye odaklanacağınızı seçmenize ve gerisini görmezden gelmenize olanak tanır. Bir diğeri, onunla çalışırken bilgiyi zihinde tutar. Bir diğeri ise daha ilginç bir şey yapma dürtüsünü geri tutar. Bu süreçler çocukluk boyunca yavaşça olgunlaşır ve hepsi bedenin durumuna — uyku, yemek, hareket, stres — ve çevrelerindeki ortama karşı duyarlıdır.

Dolayısıyla dikkat zayıfladığında ilk soru "çocukta ne sorun var" değil, "bunlardan hangisi zorlanıyor ve neden" olmalıdır. Bir çocuk kötü uyuduysa uyanıklık sistemi düşük çalışıyordur ve hiçbir teşvik bunu düzeltmez — yalnızca dinlenme düzeltir. Oda gürültülü ve hareketliyse filtreleme sistemi fazladan iş yapıyordur ve göreve ayıracak daha az kapasitesi kalır. Görev çok zorsa çalışma belleği sistemi aşırı yüklenir ve çocuğun dikkati

bir kaçış biçimi olarak kayıp gider. Görev çok kolaysa tutunacak bir şey yoktur ve zihin daha ilginç olan her şeye doğru sürüklenir.

Neden tekrarlanır

Aynı mücadelenin gün be gün geri dönmesinin nedeni budur. Neden bir koşulsuz — kötü uyku, kaotik bir ödev ortamı, çocuğun seviyesine uymayan iş — o koşul yerinde kaldığı sürece davranış tıpatıp aynı şekilde ortaya çıkmaya devam edecektir. Anı yüz kere düzeltebilirsiniz, ama sorun o an değildir. Onu yukarı akışta bir şey besliyordur.

" sadece daha çok çabala"nın bu kadar sık ters tepmesinin nedeni de budur. Bu, çocukta çabasında yer almayan bir sorunu çözmesini ister. Ve çaba işe yaramadığında çocuk, asıl güçlükten daha kötü bir şey öğrenir: çabalamasının bir önemi olmadığını. Bu dersi tekrarlamak, dağınık bir ödev seansından çok daha pahalıya mal olur.

Cesaret verici diğer yüzü ise koşulların değiştirilebilir olmasıdır. Uyku korunabilir. Ödev alanı sadeleştirilebilir. Görev, sıgacak parçalara bölünebilir. Bunların hiçbirisi dramatik bir elden geçirme gerektirmez ve hiçbirisi bir gecede dönüşüm vaat etmez. Ama doğru soruyla başlar — "bu çocuk neden odaklanmıyor" değil, "şu anda odağı zorlaştıran ne ve bu geçici bir zorlanma mı yoksa kalıcı bir örüntü mü?" Bu soruyu doğru sormak, oyunun tamamıdır.

korunabilir ve daha erken bir saate çekilebilir; öğünler düzene sokulabilir; ödev çevresindeki gürültü azaltılabilir; görevin zorluğu ayarlanabilir. Bunların hiçbirisi dramatik çözümler değildir, ama her biri zaten zorlanan bir sistemden bir yük kaldırır. "Ne kadar daha" sorusundan önce "neden" diye sormanın pratik değeri budur.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Günün tek bir dilimini seçin — bütün günü değil, bütün haftayı değil — ve dikkatin kaybolduğu bir anın çevresinde gerçekte ne olduğunu izleyin. Diyelim ki okul sonrası ödev saati. Hiçbir şeyi düzeltmeden önce üç şeyi not edin: saat kaç, bir önceki saatte ne oldu ve görev çocukta ne yapmasını istiyordu. Okuldan hemen sonraki ilk şey miydi, arada mola yok muydu? Akşam yemeği geç mi kalmıştı? Oda gürültülü müydü? Çalışma kâğıdı geçen hafta yaptıklarından çok daha mı zordu?

Bu üç şeyi yazın, telefonunuza ya da bir zarfın arkasına. Hepsi bu. Adım budur. Henüz hiçbir şeyi düzeltmiyorsunuz; bir sonraki düzeltmenizin doğru hedefe yönelmesi için ihtiyacınız olanı topluyorsunuz.

Sonra bunu küçük ölçekte sürdürün. Bunu birkaç gün yapın ve bir örüntü arayın — aynı saat, aynı tür görev, aynı koşullar tekrar tekrar ortaya çıkıyor mu. Örüntü belirginse,

muhtemelen tartışmanız gereken bir karakter kusuru değil, değiştirebileceğiniz bir koşul bulmuşsunuzdur. Hiçbir örüntü görünmüyorsa ve güçlük her yerdeyse, farklı ortamlarda ve haftalar boyunca, bu da faydalı bir bilgidir ve tahmin yürütmeye devam etmek yerine bir uzmanla konuşmanın zamanı gelmiş demektir.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme, bir çözüme çok hızlı atlamaktır. Dalıp giden dikkati fark edersiniz, bir teoriniz vardır ve o akşama kadar tüm ev programını ona göre yeniden düzenlemişsinizdir. Sonra işe yaramaz, çünkü teori yanlıştır ve şimdi herkesin hevesi kırılmıştır. Yavaşlayın. Çok şeyi değiştirmeden önce biraz bilgi toplayın.

İkinci tökezleme, çocuğun neden olmadığı bir anda çocuğu suçlamaktır. Kendiniz yorgunken bu neredeyse otomatiktir: iç çekme, "sen hiç çabalamıyorsun ki." Herkesin başına gelir. Önemli olan bundan sonra ne yaptığınızdır — bunu kabul etmek otuz saniye sürer ve hasarın çoğunu geri alır. "Sinirlendim, ama bu adil değildi — sen yorgundun" yeterlidir. Çocuklar, adil olmayan bir an adlandırıldığında hızla toparlanırlar.

Üçüncü tökezleme, çok fazla şeyi çok erken beklemektir. Yatma saatini on beş dakika öne çekerseniz, perşembeye kadar dönüşmüş bir çocuk beklemeyin. Dikkatte gerçek değişim genellikle yavaş ve inişli çıkışlıdır — bazı günler daha iyi, bazı günler daha kötü ve eğilim ancak geriye dönüp bakıldığında, günlerde değil haftalarda görülür. İşe yaradığına dair tek bir dramatik kanıt arıyorsanız, aslında olan sessiz iyileşmeyi kaçırsınız.

Tökezlediğinizde

Tökezleyeceksiniz. Yanlış şeyi düzelteceksiniz ya da doğru şeyi yanlış tonda düzelteceksiniz. Onarım basittir: ne fark ettiğinizi söyleyin, şimdi ne olduğunu düşündüğünüzü söyleyin ve bunun yerine ne deneyeceğinizi söyleyin. "Dikkatsizlik yaptığını düşündüm, ama bence bu iş şu an için fazla zordu. Parçalara bölerek deneyelim." Bu cümle, bir çocuğun dikkati için aynı masada geçirilecek on dakika daha dırdırdan daha fazlasını yapar.

Kısa bir kapanış

Dikkat güçlükleri, odanın öbür ucundan göründükleri gibi olmakta nadiren haklıdır. Aynı kıpırdanma ve dalıp gitme yorgunluktan, çok zor ya da çok kolay bir görevden, gürültülü bir odadan, endişeden ya da tutarlı ve uzun süredir devam eden gelişimsel bir örüntüden kaynaklanabilir. Bunları birbirinden ayırt etmek bir teşhis değildir — çocuğun gerçek durumuna duyulan temel saygıdır ve gerçek sorunu çözmekle bir gölgeyle savaşmak arasındaki farktır.

Bunu kusursuz yapmanız gerekmiyor. Katı olmadan önce meraklı olmanız gerekiyor. Düzeltmeden önce biraz izleyin; çaba talep etmek yerine koşulları ayarlayın; ve herhangi bir değişikliğe gerçek olup olmadığını göstermesi için yeterince zaman tanıyın. Dikkatin etrafındaki koşullara yapılan küçük, istikrarlı ayarlamalar, ne kadar "lütfen odaklan" dersiniz deyin, ondan daha fazlasını yapar.

UYGULAMA

1. Günlük bir zaman dilimi seçin (örneğin okul sonrası ödev) ve beş gün boyunca her seferinde üç şeyi not edin: saati, bir önceki saatte ne olduğunu ve görevin ne istediğini.
2. Beş gün sonra, değiştirebileceğiniz tek bir yinelenen koşul arayın — uyku zamanı, yemek zamanı, gürültü veya görev zorluğu.
3. Yalnızca o tek koşulu değiştirin ve iki hafta boyunca diğer her şeyi olduğu gibi bırakın.
4. Dikkat sorunları evde ve okulda tutarlıysa ve aylardır sürüyorsa ya da kötüleşiyorsa, tek başınıza denemeye devam etmek yerine bir uzmanla görüşme ayarlayın.

Evde ve Okulda Küçük Adımlar

Önceki bölümleri okudun. Artık dikkatin ne olduğunu anlıyorsun — nasıl çalıştığını, neden sendeleğini, uykunun, ekranların ve telaşın ona ne yaptığını. Yine de bir salı akşamı, çocuğunun on dakika içinde dördüncü kez sayfadan uzaklaştığını izliyorsun ve tüm bu anlayış hiçbir işe yaramıyor. O zaman soru basit: bütün bunları, sıradan bir günde, yorgunken, ev gürültülüken ve kimsenin bir rutine ayıracak vakti yokken gerçekten yapabileceğin bir şeye nasıl dönüştürürsün?

Bu soru, hayatına göre farklı kılıklara bürünür. Belki kıvılcım noktası ev ödevidir — iki kez açılması gereken kalem, üç kez istenen bir bardak su, köpeğin ne yaptığını öğrenmeye duyulan ani acil ihtiyaç. Belki sabah rutinidir; ayakkabı giyme talimatının on beş dakikalık bir amaçsız dolaşmaya dönüştüğü yer. Belki sınıftır; öğretmenin çocuğunun parlak ama kalabalıkta kaybolmuş olduğunu söylediği ve bunun bir şikâyet mi, bir teşhis mi yoksa sadece bir gerçek mi olduğundan emin olamadığın yer. Ya da belki sorun daha sessizdir: çocuğun sevdiği şeylere gayet iyi odaklanır, geri kalan her şeyde dağınık ve bunun bir sorun mu yoksa sadece insan olmak mı olduğunu anlayamazsın.

Hepsini birden düzeltme dürtüsü

İnsanlar dikkati araştırmaya başladığında, doğal içgüdü büyük oynamaktır. Yeni rutinler, yeniden düzenlenmiş bir oda, daha sıkı kurallar, bir ödül tablosu, öğretmenle bir konuşma ve belki de evin işleyişi üzerine tam bir felsefi elden geçirme — hepsi pazartesiden itibaren. Bu neredeyse hiçbir zaman haftayı atlatmaz ve nedenini anlamak önemlidir, çünkü bu anlayış sonraki her şeyi şekillendirir.

Her şey birden değiştiğinde hiçbir şey test edilemez. Çocuk iyileşirse, hangi değişikliğin bunu yaptığını bilemezsin. Çocuk iyileşmezse, hangi değişiklikten vazgeçeceğini bilemezsin. Ve bütün bir hayatı elden geçirmek, çocuktan eski alışkanlıkları henüz zar zor idare ederken birkaç yeni alışkanlığı yerinde tutmasını ister. Bir sayfa ödevi bitiremeyen çocuk, bir yetişkin zamanı geldi diye birden yeni bir ödev rutininde, yeni bir düzenli masa politikasında ve yeni bir yatma saatinde aynı anda parlayacak değildir.

Aynısı senin için de geçerli. Yetişkinler yeni bir sistemin kendi bant genişliklerinden gerçekte ne kadar talep ettiğini hafife alma eğilimindedir — hatırlamak, uygulamak, ayarlamak. Sahip olmadığın rezervlerin olduğunu varsayan bir plan sessizce çöker ve çöküşün kendisi herkes için cesaret kırıcı olur. Mesele düşük hedeflemek değil. Mesele *gerçekten olabilecek kadar küçük* hedeflemek.

Tek bir şey, sabit tutulmuş

Yani ilk hamle neredeyse utanç verecek kadar alçakgönüllü: tek bir şey seç. Bir vizyon değil. Tek, belirli, tekrarlanabilir bir şey — günün aynı noktasında, aynı yerde, kabaca her seferinde aynı şekilde gerçekleşen bir şey.

Diyelim ki zorluk ev ödevi. Tek bir şey, ev ödevinin her zaman mutfak masasında, okul sonrası atıştırılmalardan hemen sonra, telefon başka bir odadayken başlaması olabilir. Bir tablo değil, bir zamanlayıcı pazarlığı değil, bir motivasyon konuşması değil — sadece sabit bir nerede ve sabit bir ne zaman. Diyelim ki bunun yerine sorun sabah. Tek bir şey, ayakkabıların bir gece önceden kapının yanında beklemesi ve giyinme adımının her şeyden önce, kahvaltıdan önce, ekrandan önce, pazarlıktan önce gerçekleşmesi olabilir. Bu son kısım kulağa geldiğinden daha önemlidir: rutinleri korumak en kolay o zaman, günün rekabet eden talepleri gelmeden önce gerçekleştiklerinde.

Tek bir sabit noktanın işe yaramasının nedeni alışkanlıkların nasıl oluştuğuyla ilgilidir. Aynı şekilde, aynı yerde, aynı zamanda gerçekleşen bir şey, çocuktan — ve senden — giderek daha az bilinçli karar gerektirmeye başlar. Karar vermek yorgun bir beyin için pahalıdır. Rutinin ne kadarı raylarda ilerlerse, gerçek göreve o kadar dikkat kalır. Bu tam olarak çocuğun zor anlarda ihtiyaç duyduğu kaynaktır.

Plan kurulduktan sonra onu savunma veya açıklama dürtüsüne direnmek isteyeceksin. Yeni sabit rutini duyurduğunda, bir kez, sade bir şekilde söyle ve sonra sadece yap. Tartışan çocuk genellikle rutin hakkında tartışmıyor, daha çok onun dayanıp dayanmayacağını test ediyordur. Sessizce dayanırsa, dersler veya drama olmadan, tartışma azalma eğilimindedir. Her akşam yeniden müzakere edilirse, hiçbir zaman ray haline gelmez.

Rutinin bir parçası olarak oda

Rutinle birlikte çalışan ve arka planda duran ikinci küçük kaldıraç daha var: mekânın kendisi. Çevreyi dikkatin basitçe gerçekleştiği bir yer olarak düşünmek kolaydır, ama bir çalışma alanı aslında bir davettir — ya başlamayı kolaylaştırır ya da gözlere kaçacak bir yer verir.

Evde bu nadiren bir tadilat gerektirir. Çalışma yüzeyinin işin ihtiyaç duyduğunu tutması ve fazla bir şey tutmaması anlamına gelir. En yüksek çekime sahip dikkat dağıtıcıların — tablet, oyuncaklar, büyük kardeşin oyunu — sabit rutin sırasında sadece kol mesafesinde değil, görüş alanının dışında olması anlamına gelir. Sandalyenin kendi başına bir sorun haline gelmeyecek kadar rahat olması anlamına gelir. Bir kalemle oynayabilen, bir posteri inceleyebilen ve bir santim bile kıpırdamadan kediye sevebilen bir çocuğun, tek bir şeye ayrılmış bir alanda zaten çalışan üç rakip etkinliği vardır.

Aynı mantık okuldaki sıra için de geçerlidir ve bundan bahsetmeye değer çünkü kontrol etmediğin ortam odur. Dağınık bir sıra, kapının yanında bir koltuk, sohbet etmek isteyen bir yan komşu — bunlar gerçek faktörlerdir, mazeret değil. Birçok sınıf çalışma alanını toplama ve dikkatin nasıl talep edileceği konusunda rutinler yürütür ve öğretmen oturma düzeni hakkında tahmin edebileceğinden çok daha fazla düşünmüştür. Buradaki işin sınıfı yeniden tasarlamak değil. Sadece öğretmenin ne fark ettiğini sormak ve evde gördüklerini söylemek — biri diğerine, böylece ikiniz de varsayım yerine gerçek bilgiyle çalışırsınız.

Bu neden tekrarlanıyor

İşte üzerinde durmaya değer kısım. Örüntü — amaçsızca dolaşan sayfa, bitmek bilmeyen su istekleri, dağılan sabah — genellikle hiçbir şeyin işe yaramadığının işareti değildir. Altında ne yürüyorsa hâlâ yürüdüğünün işaretidir. Ve altında yürüyen şey neredeyse hiçbir zaman tek bir düzgün nedeni değildir.

Uyku listenin en başına yakın durur, çünkü yorgun bir beyin masa ne kadar iyi düzenlenmiş olursa olsun dikkati sürdüremez. Ama uyku aynı zamanda görünmezdir. Makul bir saatte yatan bir çocuk bir süre uyanık kalıyor veya gece uyanıyor olabilir ve bunu hiç görmeyebilirsin. Bunu nazıkçe eşelemek — uykuya dalmak gerçekte ne kadar sürüyor, sabahlar öğleden sonralardan daha mı kolay yoksa daha mı zor — genellikle çaba hakkındaki herhangi bir konuşmadan daha fazlasını anlatır. Öğleden sonra ve akşam zorluklarının genellikle biriken yorgunluğun şeklini taşıdığını fark edeceksin, bu yüzden günün yanlış saatinde denenen küçük bir adım başarısız bir adım gibi görünebilir.

Gelişim diğer sessiz güçtür. Dikkati sürdürme kapasitesi çocukluk boyunca düzensiz bir şekilde büyür ve yaşla gerçekten sınırlıdır. Bir yaş büyük bir çocuğun hiç sendelemeden hallettiği bir görev, küçük biri için gerçekten kapasitesinin ötesinde olabilir ve bu kötü disiplin değildir — beynin olduğu yerdir. Bu hiçbir davranışı mazur göstermez, ama adımın boyutunu doğru ayarlamana yardımcı olur. Küçük bir şey seçtiğinde, orada olmasını dilediğin çocuğa değil, karşıdaki çocuğa uyan bir şey seç.

Son olarak, görevin kendisi önemlidir. Çok zor görevler kaçınma üretir; çok kolay görevler sürüklenme üretir. Su-ve-kalem-isteme rutini genellikle çocuğun gerçekten zor bulduğu bir şey karşısında zaman kazanma yoludur — nereden başlayacağını bilmediğinin ince bir duyurusu. İş daha küçük parçalara bölündüğünde, o özel kaçınma dansı genellikle kısalmır, çocuk disipline edildiği için değil, dansın nedeni küçüldüğü için.

Bunların hiçbirisi garantiyle gelmez. Sabit tutulan küçük adımlar işleri biraz daha iyi, biraz daha sık yapma eğilimindedir — dürüst özet budur. Bu bölümün ikinci yarısı, bu dürüst özeti yarın başlayabileceğin bir plana dönüştürmekle ilgili.

sistemin daha fazla irade gücüne değil, bir değişkene daha az ihtiyacı olduğunu. Bu da bizi şu ana kadar okuduğun her şeyle yapabileceğin en faydalı şeye getiriyor: bu fikirlerden birini al ve bugün gerçekten dene.

Bugün atabileceğin bir adım

İşte somut bir versiyon, sıradan bir akşama sığacak kadar küçük. Çocuğunun gününün en zor anını seç — zaten korktuğun anı. Bu gece, onun hakkında iki şey yaz: tam olarak ne zaman olduğunu ve tam olarak nerede olduğunu. Hepsi bu. Henüz hiçbir şeyi değiştirme. Sadece ne zamanı ve neredeyi adlandır.

Yarın, o ana bir ayarlama yap. Diyelim ki ev ödevi kıvılcım noktası. Ayarlama, yarından itibaren ev ödevinin mutfak masasında sabit bir saatte, tablet başka bir odadayken yapılması olabilir. Diyelim ki sabah. Ayarlama, kıyafetlerin ve ayakkabıların yatmadan önce kapının yanına konması ve giyinme adımının ilk iş olarak gerçekleşmesi olabilir. Tek değişiklik. İki değil.

Sonra — ve bu insanların atladığı kısım — nasıl devam ettireceğine önceden karar ver. Kural basit: önümüzdeki iki hafta boyunca, o an geldiğinde, o şeyi aynı şekilde yap, kötü gitse bile. Özellikle kötü gittiğinde. Değişiklik, ilk denemeler pürüzsüz olduğu için değil, öngörülebilir olduğu için tutunur. Her seferinde gerçekleşen, kusurlu bile olsa, bir rutin çocuğun yaslanabileceği bir şey haline gelir. Sadece iyi günlerde gerçekleşen bir rutin, herkese bunun isteğe bağlı olduğunu öğretir.

Ayrıca fark etmenin küçük bir yolunu isteyebilirsin. Ödül tablosu değil, yıldız sistemi değil — daha sessiz bir şey, her günün sonunda telefonuna bir not gibi: oldu mu olmadı mı? Bu kayıt kimseyi notlamak için değil. İki hafta sonra geriye bakıp şeyin gerçekten olup olmadığını görebilmen için, hafızana güvenmek yerine — ki yorgun bir akşamda hafızan sana içinde bulunduğun ruh halinin söylediğini söyleyecektir.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme adımın boyutudur. Üçüncü veya dördüncü gün civarında, yatma saatini, ekran kurallarını ve masayı da düzeltebileceğin aklına gelecek. Bu fikirlerin her biri acil ve açıkça doğru görünecek. Bütün planın başarısız olma ihtimalinin en yüksek olduğu an budur. Dürtü geldiğinde, ekstra fikri bir yere yaz ve orada bırak. Sadece ilk şey birkaç hafta işledikten sonra ekle. Her seferinde bir ray.

İkinci tökezleme çocuğun direnmesidir. Bu normaldir ve rutinin yanlış olduğu anlamına gelmez. Her akşam pazarlık eden bir çocuk genellikle, sahip olduğu tek yolla, bunun sürece mi sürmeyecek mi olduğunu soruyordur. Soruyu sürerek yanıtla. Planı bir kez,

sakince söyle ve sonra tartışmayı davranışına bırak. Kendini açıklarken, savunurken veya yeniden müzakere ederken bulursan, dur — açıklamak kötü olduğu için değil, pazarlığın kendisi rutinin ray haline gelmesini engellediği için. Gerçek bir sorun ortaya çıkarsa — bir program değişikliği, kötü bir gece, bir hastalık — bir kez, sade bir şekilde ayarla ve ertesi gün rutine dön.

Üçüncü tökezleme, ilk hafta daha iyi değil daha kötü görüldüğünde cesaretini kaybetmektir. Yeni bir rutin herkes için yeni kararlar demektir ve kararlar pahalıdır. Bir süre çocuk aynı şeyi yapmak için daha çok çalışıyordur. Biraz sürtünme bekle ve bunu başarısızlık olarak okuma. Bu aynı zamanda çıtayı daha da düşürmenin, gemiyi terk etmek yerine işe yaradığı yerdir: sabit ödev zamanı sürekli çöküyorsa, oturumu iptal etmek yerine küçült. Önemli olan rayın var olması, kısa olsa bile.

Ne kadar sürdüğüne gelince — dürüst bir sayı verilemez. Alışkanlıklar farklı hızlarda yerleşir ve bir çocuğun günü kimsenin kontrol etmediği faktörlerle doludur: uyku, açlık, bir yedek öğretmen, taşınan bir arkadaş. Makul olarak bekleyebileceğin şey ani bir dönüşüm değil, türde bir değişimdir. Rutin, duyurduğun bir şey olmaktan çıkar ve sadece olan bir şey haline gelir. Tartışma genellikle odaklanma iyileşmeden önce solar. Ve bazı günler hiç işe yaramaz, bu bir salıdır, bir hüküm değil.

Bu bölüm sana ne verdi

Bütün bunların içinden geçen ip, sabit tutulan küçüklüktür. Tek bir sabit ne zaman ve nerede. İş tutan ve fazla bir şey tutmayan bir çalışma alanı. Evde gördüğünü duyan bir öğretmen ve okulda öğretmenin gördüğünü duyan sen. Elden geçirme yok, tablo yok, bunun her şeyi düzelterceğine dair söz yok. Sadece çocuğun yaslanabileceği, karar gerektirmeyi bırakacak kadar uzun süre devam ettirilen bir öngörülebilir nokta.

Bunların hiçbirisi önceki bölümlerdeki anlayışın yerini almaz. Uyku hâlâ önemli. Ekranlar hâlâ önemli. Çocuğun gelişim aşaması hâlâ makul olarak neyi bekleyebileceğinin tavanını belirler. Bu bölümün sunduğu şey, bunu bilmekle, kimsenin bir rutine vakti olmayan bir salı akşamı bu konuda bir şey yapmak arasındaki pratik köprüdür. Köprü bilerek dar. Dar şeyler tutar.

UYGULAMA

**

1. Bu gece, çocuğunun gününün en zor anını yaz ve tam ne zamanını ve nerede olduğunu adlandır — henüz hiçbir şeyi değıştirme.
2. Yarın, o ana bir ayarlama yap ve en yüksek sesli dikkat dağıtıcıyı başlamadan önce görüş alanının dışına koy.
3. İki hafta boyunca, aynı rutini aynı saatte, sade bir şekilde ve yeniden müzakere etmeden yürüt — her gün olup olmadığını not et.
4. Yeni fikirler seni daha fazla eklemeye dürtüğünde, onları yaz ve ilk rutin iki hafta dayanana kadar bekle.

Kalıcı Bir Yol Haritası

Hiç fark ettiniz mi — çocuğunuzun odaklanmasına yardımcı olma konusunda nihayet ciddileştığınız hafta, çizelgeler, rutinler, geç saatlere kadar oturup yazdığınız plan — aynı zamanda her şeyin dağıldığı haftadır? Okul unutulmuş bir ödev için arar. Yatma saati bir saat kayar. Özenle seçilmiş ödev köşesi bir savaş alanına dönüşür ve cuma gününe gelindiğinde her şey başarısız olduğunuz bir proje gibi hissettirir.

Bu tanıdık geliyorsa, bir nefes alın. Bu ne yanlış yaptığınızın işaretidir ne de çocuğunuzun düzelemeyeceğinin işaretidir. Dikkati bir çaba patlamasıyla düzeltilecek bir şey olarak ele aldığımızda, zaman içinde desteklenecek bir şey olarak ele almak yerine, neredeyse her zaman olan şeydir bu. Örüntü her türlü sıradan biçimde karşımıza çıkar: mutfak masasında harika konsantre olan ama başka bir odadaki masada dağılan bir çocuk; eylülde işleyen ve kasımda çöken bir sabah rutini; bir hafta neşeyle uyulan ve sonra sessizce görmezden gelinen bir ekran süresi kuralı. Bazen kendi seçtiği bir şeye bir saat odaklanabilen ama sizin seçtiğiniz bir şeye sadece dakikalar ayırabilen bir çocuk gibi görünür. Bazen ortaya çıkan, bir süre devam eden ve sonra yok oluyormuş gibi görünen ilerleme gibi görünür — genellikle tam da ona güvenmeye başladığınız sırada.

Dikkat Nefes Alan Bir Beceridir

Anlamaya değer ilk şey, dikkatin hiçbir zaman sabit bir düğme olmadığıdır. Uykuyla, yemekle, hareketle, çocuğun etrafındaki gürültü ve ışıkla ve önündeki etkinliğin ilgi çekici mi yoksa sıradan mı olduğuyla yükselir ve düşer. Salı günü zorlanan bir çocuk, hiçbir dramatik şey değişmeden çarşamba günü parlayabilir, çünkü koşullar değişmiştir. Bu yüzden tek bir kötü öğleden sonra size neredeyse hiçbir şey söylemez ve iyi geçen bir hafta henüz bir alışkanlığın yerleştiğinin kanıtı değildir. Dikkat bir kişilik özelliğinden çok, nefes alan bir beceri gibi davranır — günle birlikte genişleyip daralır.

Bir kez böyle gördüğünüzde, umut verici bir başlangıcın ardından gelen çöküşü okumak kolaylaşır. Başarısız olmadınız; değişen koşullar altında gelişen bir becerinin doğal sarsıntısıyla karşılaştınız. İstikrarlı ilerleme bekleyen ebeveyn, normal dalgalanma karşısında cesareti kırılır. Dalgalanma bekleyen ebeveyn ise artık şaşırmasın ve zor bir güne, tüm çabanın anlamsız olduğu sonucuna varmadan yanıt verebilir. Sadece bu değişim bile zor bir akşamın nasıl hissettirdiğini değiştirir — başarısızlığın kanıtından, koşullarda bir şeyin ayarlanması gerektiğinin işaretine dönüşür.

Plan Neden Kayıp Gider

İyi planların kayma eğiliminde olmasının ikinci bir nedeni daha var ve bunun çocukla pek ilgisi yok, planın kendisiyle ilgili. Çoğumuz planları motivasyonun yüksek olduğu bir anda yaparız ve hayatımızın ideal bir versiyonu için yaparız — sakın sabahların, beklenmedik fazla mesainin olmadığı ve çocuğun ekranı ilk istediğimizde kapatmayı kabul ettiği versiyon. Sonra gerçek hayat gelir ve planda ona yer yoktur. Yalnızca iyi günlerde işleyen bir plan gerçekte plan değildir; bir dilektir. Tek bir parça kırıldığı anda tüm yapı anlamını yitirir ve hangi tek parçanın başarısız olduğunu bulmaktansa her şeyi bırakmak çok daha kolaydır.

Bu iki örüntünün altında basit bir şey yatar: dikkat bir günde inşa edilmez ve yoğunlukla inşa edilmez. Tekrarlanabilecek kadar nazik koşullar altında tekrarlar inşa edilir. Çocuğunuzun çoğu gün gerçekten tamamlayabileceği kısa bir rutin, bir kez güzelce işleyip sonra yıpranan iddialı bir rutinden daha fazlasını yapar. Bu, düşük hedeflemek için bir neden değildir — sürdürülebilir olanı hedeflemek için bir nedendir. Amaç mükemmel bir hafta değildir. Amaç, gelecek hafta ve ondan sonraki hafta da, işler değiştikçe küçük ayarlamalarla yeniden yaşayabileceğiniz bir haftadır.

Mücadelenin İçindeki Sinyal

Odak bozulduğunda, bunu karşı gelme, tembellik ya da umursamazlık olarak okumak cazip gelir. Çoğu zaman bunların hiçbirisi değildir. Bu bir bilgidir — uyku hakkında, görevin talepleri hakkında, ortamın nasıl düzenlendiği hakkında, çocuğun ne istendiğini anlayıp anlamadığı hakkında ya da sadece istikrarı koruyacak kadar pratik yapmamış bir beceri hakkında. Geç bir yatma saatinden sonraki bir gecede ödev sırasında çöken bir çocuk, size bir karakter kusurunu değil, işleyen mekanizmayı gösteriyordur. Aynı çocuğun tam bir gece uykusundan sonra aynı işi sakince yaptığını varsayın — çocukla ilgili hiçbir şey değişmemiştir, yalnızca koşullar değişmiştir. Bu her zorluk için bir mazeret değildir; bir hüküm vermeden önce nedeni aramayı hatırlatmaktır.

Bu yüzden izlemek, yargılamaktan daha önemlidir. Zor bir dönemden önce ne olduğunu, ne kadar sürdüğünü ve neyin onu hafiflettiğini fark etmek, günün iyi mi kötü mü olduğuna karar vermekten çok daha fazlasını anlatır. Zamanla bu gözlemler, bir kitaptan ödünç alınmış ya da başka bir aileden kopyalanmış bir plan yerine, çocuğunuza gerçekten uyan bir planın ham maddesi haline gelir. Ayrıntılar her çocuk için farklı görünecektir, çünkü dikkati destekleyen koşullar herkes için aynı değildir.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Gün bitmeden yapabileceğiniz bir şey var ve yaklaşık on dakika sürüyor. Bir yaprak kâğıtla oturun ve çocuğunuzun dikkati için günün en çok önem taşıyan üç anını sade bir

dille yazın — çoğu aile için bunlar sabah telaşı, okul sonrası saat ve ödev ya da yatma zamanıdır. Her biri için şu anda genellikle ne olduğunu anlatan tek bir cümle yazın. Ne olması gerektiğini değil; gerçekte ne olduğunu. "Sabahlar telaşlı ve sonunda biri bağırıyor." "Okuldan sonra bir saat ekranda kayboluyor." "Ödev geç başlıyor ve uzayıp gidiyor." O kâğıt sizin başlangıç noktanız ve varsayımlar üzerine kurulmuş mükemmel bir plandan daha değerlidir.

Sonra o üç andan birini seçin — sadece birini — ve onu biraz daha akıcı hale getirebilecek en küçük değişikliği yazın. Tam bir rutin değil, bir çizelge değil, bir ödül sistemi değil. Tek bir değişiklik. Okul sonrası saatin sorunlu nokta olduğunu varsayalım: küçük değişiklik, bir şeyler atıştırıp yirmi dakika hareket edene kadar ekranın kapalı kalması olabilir. Ödevin uzadığını varsayalım: küçük değişiklik onu on beş dakika daha erken başlatmak ya da kısa bir ilk blok için görünür bir zamanlayıcı kurmak olabilir, böylece net bir son görünürde olur. Değişiklik, kötü bir günde bile yapabileceğiniz kadar küçük olmalı. İddialı geliyorsa, daha da küçültün.

İşin çoğu onu sürdürmekte yatar ve püf noktası değişikliği her gün zaten olan bir şeye bağlamaktır. "Bu sefer tutarlı olacağız" değil, "çantasını kapının yanına bıraktıktan sonra, ekranlı herhangi bir şeyden önce atıştırmalık çıkar." Var olan bir ana tutturulmuş bir rutin, sıfırdan hatırlanması gereken bir rutinden çok daha iyi ayakta kalır. Yargılamadan önce bir iki hafta verin. Uyuyorsa, listenizdeki ikinci ana dokunmadan önce bir süre sabit tutun — mesele her şeyi bir anda değiştirmek değil, yapmaya devam etmeye istekli olacağınız bir şey inşa etmektir.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

En yaygın tökezleme, tek bir küçük değişiklikten tam bir elden geçirmeye sıçramaktır. İlk değişiklik birkaç gün iyi gider, güven yükselir ve aniden renk kodlu bir çizelge, yeni bir yatma saati, bir ödül kavanozu ve her akşam okuma pratiği yapma sözü ortaya çıkar. Bir hafta içinde o parçalardan ikisi başarısız olur ve tüm yapı onlarla birlikte çöker. Çözüm, bir dahaki sefere daha çok çabalamak değildir. İlk değişiklik sıkıcı hale gelene kadar — kimse duyurmadan gerçekleşene kadar — genişletme dürtüsüne direnmektir. Sıkıcı olan hedeftir. Sıkıcı hale gelmiş bir değişiklik, hayatın parçası haline gelmiş bir değişikliktir.

İkinci tökezleme, ilerlemeyi iyi günlerle ölçüp zor günleri unutmaktır. Sabah rutinini beş günün dördünde başaran bir çocuk beşinci gün başarısız olmuyordur; gelişen bir alışkanlık böyle görünür. Zor bir gün geldiğinde, her şeyin bozulduğunu ilan etme dürtüsüne direnin. Bunun yerine, daha önceki izleme sorusunu sorun: ne farklıydı? Geç bir gece, atlanmış bir öğün, okulda beklenmedik bir değişiklik, rutin başlamadan önce bir tartışma. Çoğu zaman

bir neden bulur, tek bir şeyi ayarlar ve devam edersiniz. Bazen hiçbir şey bulamazsınız ve devam etmek yine de doğru hamledir. Zor geçen bir akşam bir veridir, bir hüküm değil.

Üçüncü tökezleme, değişimi bir takvime göre beklemektir. Herhangi bir şeyin ne kadar süreceğini söylemek gerçekten zordur, çünkü bu çocuğa, değişikliğe ve koşullara bağlıdır — ve size bir sayı veren herkes tahmin ediyordur. Söylenmesi adil olan şudur: birkaç hafta sabit tutulan küçük bir değişiklik genellikle çabadan çok alışkanlık gibi hissettirmeye başlar, oysa birkaç gün sürdürülen büyük bir değişiklik iz bırakmadan kaybolma eğilimindedir. İlerlemeyi günlerle değil haftalarla değerlendirin ve hızdan çok yön arayın. Doğru yönde yavaş, inişli çıkışlı hareket, neredeyse her ailede gerçek ilerlemenin görüldüğü şeydir.

Hepsini Bir Araya Getirmek

Bu kitaptan tek bir şey alacaksanız, şu olsun: çocuklarda dikkat çevrilecek bir düğme değil, desteklenecek bir beceridir ve destek en iyi küçük, istikrarlı ve gerçek hayatınıza uygun olduğunda işler. Kavramlar — seçici dikkat, sürekli dikkat, çalışma belleği, dürtü kontrolü, yürütücü işlevler — hepsi yıllar içinde gelişen ve uyku, yemek, hareket, ekranlar ve anın talepleriyle değişen gerçek kapasiteleri tanımlar. Hepsini aklınızda tutmanız gerekmiyor. Çocuğunuza neyin yardımcı olduğunu ve neyin engel olduğunu fark etmeniz ve buna göre ayarlamanız gerekiyor.

Bunların hiçbirisi sizden mükemmel olmanızı istemiyor. Gözlemci olmanızı, değişiklikleri tekrarlanabilecek kadar küçük tutmanızı ve zor günleri başarısızlık değil bilgi olarak görmeyi istiyor. Üzerinde üç anın yazdığı o kâğıt ve sabit tutulan tek bir küçük değişiklik gerçek bir başlangıçtır. İlk an yerleşmiş gibi hissettirdiğinde ikinciye ekleyin. Hayat değiştiğinde ayarlayın, çünkü değişecek. Bütün yol haritası bu — bir varış noktasına giden düz bir çizgi değil, hafta beklükçe, çocuğunuz yanınızdayken geri döndüğünüz bir pratik.

UYGULAMA

- Çocuğunuzun dikkati için günün en çok önem taşıyan üç anını yazın ve her birinde gerçekte ne olduğunu tek bir cümleyle betimleyin.
- O anlardan sadece birini seçin ve onu daha akıcı hale getirebilecek en küçük değişikliği belirleyin — kötü bir günde bile yapılabilecek kadar küçük olsun.
- Bu değişikliği her gün zaten olan bir şeye bağlayın, böylece hatırlanmaya bağlı kalmasın.
- Her haftanın sonunda neyin yardımcı olduğunu ve neyin engel olduğunu not edin; tek bir şeyi ayarlayın ve devam edin.

Daha derine inmek isteyeneye

- Denise Abdale, *Jacob Gets Organized*, 2024 · ISBN 9798990814325
- Jeanne Ellis Ormrod, *Essentials of educational psychology*, 2006 · ISBN 9780133018103
- Martin L. Kutscher, *Kids in the syndrome mix of ADHD, LD, Asperger's, Tourette's, bipolar, and more!*, 2005 · ISBN 9781843108115
- Paul Cooper, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, 2013 · ISBN 9781136613128
- Sandra F. Rief, *The ADHD book of lists*, 2008 · ISBN 9781118937754
- Vivian Foster, *A Beginner's Guide on Parenting Children with ADHD*, 2022 · ISBN 9781958134085

— Son —