

DIKKAT DAĞILMASIN

Erken Çocukluk ve İlk Okul Yıllarında
Dikkat ve Odaklanmayı Geliştirme Rehberi

Mesken

Mesken Kitap: 8

Dikkat Dağılması

Erken Çocukluk ve İlk Okul Yıllarında Dikkat ve Odaklanmayı Geliştirme Rehberi

Prof Sam Wass and Dr Gemma Goldenberg

Kitabın Orijinal Adı: Take Action on Distraction

The Definitive Guide to Improving Attention and Focus in The Early Years and Key Stage One

Genel Yayın Yönetmeni: Hüseyin Türkan

Çeviren: Zeynep Demir Yavuz

Tasarım: M. Ediz Altındış

Bu kitabın ilk baskısı 2025 yılında Bloomsbury Publishing tarafından Birleşik Krallık'ta yapılmıştır. Eserin Türkçe telif hakları Atlas Publishing Lab aracılığı ile Mayıs 2025'te alınmıştır.

Bloomsbury Publishing Plc

50 Bedford Square, London, WC1B 3DP, UK

© Sam Wass & Gemma Goldenberg, 2025

Sertifika No: 82818

ISBN: 978-625-98690-8-7

I. Baskı: İstanbul, Nisan 2026

Baskı

PLT Kağıt Matbaa Ajans Hizmetleri Küçükçekmece/İstanbul

Sertifika No: 73787

© 2026 Mesken Kitap

İletişim

Sultantepe Mah. Cumhuriyet Cad. No: 39/1

Fıstıkağacı İş Merkezi, Üsküdar/İstanbul

Mesken Kitap, Nokta Yayın Grubu'nun tescilli markasıdır.

Nokta Yayın Grubu, İlke İlim Kültür Eğitim Vakfı İktisadi İşletmesi'ne aittir.

DIKKAT DAĞILMASIN

**Erken Çocukluk ve İlk Okul Yıllarında
Dikkat ve Odaklanmayı Geliştirme Rehberi**

**Prof. Samm Was
Dr. Gemma Goldenberg**

Çeviri: Zeynep Demir Yavuz

Mesken

Gemma: Oğullarım Ted, Louis ve Leo'ya... Ne zaman odaklanmaya niyetlensem gürültünün, dağınıklığın ve hareketin dikkat üzerindeki etkisini bana yaşayarak öğreten çocuklarıma. Tükenmeyen ilhamım oldunuz; size minnettarım.

Sam: Freddie ve Rose'a... Çocukluklarının büyük bir kısmını labaratuvarında, doktora öğrencilerimin onlara kablolarla dolu, tuhaf şekilli şapkalar taktığı deneylerin içinde geçiren çocuklarıma. Evde bile, babalarının merakı uğruna, durmaksızın yeni deney fikirlerine maruz kalan iki küçük deneğe... Affedin çocuklar. Sizi seviyorum.

İÇİNDEKİLER

Yazarlar Hakkında.....	6
Giriş.....	8
Bölüm 1: Ben Değil Beynim Yaptı!.....	13
Bölüm 2: Biraz Sessizlik, Lütfen!.....	21
Bölüm 3: 1-2-3 Bana Bak!.....	37
Bölüm 4: Tekrar ve Tekrar!.....	47
Bölüm 5: Baskı Altında.....	61
Bölüm 6: Tam Kararında!.....	75
Bölüm 7: İleri Sar!.....	87
Bölüm 8: Özgürlük Doğasında Var.....	99
Bölüm 9: Bazı Çiçekler Farklı Bir Toprağa İhtiyaç Duyar.....	119
Sonuç.....	139
Kaynakça.....	141

YAZARLAR HAKKINDA

Bu kitabın amacı, nörobilim ve psikoloji alanındaki bilgileri kolayca erişilebilen ve hızlı okunabilen bir biçimde sunmak; kuramsal bilgiyi gündelik eğitim uygulamalarıyla ilişkilendirerek, sahada doğrudan kullanılabilir pratik öneriler ve stratejiler geliştirmektir.

Yazar ekibi olarak, bu tür bir aktarımı gerçekleştirebilmemizi mümkün kılan yetkinlik ve deneyimlere sahip olduğumuzu düşünüyoruz. Hem gelişim alanındaki akademik araştırmalarda hem de erken çocukluk eğitimi ile ilkokulun ilk kademelerinde (1. ve 2. sınıf), sınıf ortamında doğrudan uygulamalı çalışmalarda yer aldık. Akademi, deneysel araştırma, danışmanlık, eğitim ve okul koçluğunu kapsayan ortak mesleki geçmişimiz, nörobilim ile eğitim alanları arasında etkin biçimde köprü kurabilmemizi sağlamaktadır.

PROF. SAM WASS, çocuk psikoloğu ve nörobilimcidir. Oxford Üniversitesi'nden deneysel psikoloji alanında birincilik derecesiyle mezun olmuş, doktora çalışmasını Beyin ve Bilişsel Gelişim Merkezi'nde tamamlamıştır. Doktora tezinde, bebekler için dikkat ve odaklanma üzerine bilgisayar destekli eğitim programları tasarlamıştır. Doktora sonrasında, otizmlili çocuklarda dikkat süreçlerini ölçmeye yönelik araştırmalar gerçekleştirmiştir. Ardından Cambridge Üniversitesi bünyesindeki Tıbbi Araştırma Konseyi Biliş ve Beyin Bilimleri Birimi'nde, British Academy doktora sonrası araştırma bursu ile çocuklarda dikkat ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yürütmüştür. Devamında, Ekonomik ve Sosyal Araştırma Konseyi (ESRC) tarafından verilen araştırma bursunu kazanarak farklı sosyoekonomik statülerden gelen çocuklarda dikkat gelişimini araştırmış ve bu çalışmalar kapsamında Doğu Londra Üniversitesi'ne geçmiştir.

2020 yılında, yetişkin-çocuk etkileşimlerinde dikkatin paylaşılan bir durum olarak

nasıl geliştiğini incelemek üzere Avrupa Araştırma Konseyi'nden beş yıllık bir araştırma bursu almaya hak kazanmıştır. Hala Doğu Londra Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren Erken Çocukluk Bilimi Enstitüsü (Institute for the Science of Early Years (ISEY)) bünyesinde çalışmalarını sürdürmektedir. Burada, farklı sosyoekonomik çevrelerden gelen çocuklarda dikkat ve stres süreçlerini inceleyen; dikkat eksikliği, otizm ve kaygı gibi durumların erken gelişimine odaklanan çok sayıda araştırma projesi yürütülmektedir.

Prof. Wass, bilimin kamusal alanda anlaşılır biçimde aktarılmasına da aktif olarak katkı sunmaktadır. Televizyon, radyo ve ulusal gazetelerde erken çocukluk uzmanı olarak yer almaktadır. Kendisi, Channel 4'ün ödüllü yapımı 4-5 ve 6 Yaşındaki Çocukların Gizli Yaşamı adlı programda psikolog olarak görev almıştır. Ayrıca Birleşik Krallık Eğitim Bakanlığı, Birleşik Krallık sağlık otoriteleri, Save the Children, LEGO®, Disney+ ve birçok kurum için medya sözcülüğü yapmıştır. Birleşik Krallık'ta ve dünyanın farklı ülkelerinde çok sayıda erken çocukluk eğitimcisine eğitimler vermiş; yakın dönemde Gemma Goldenberg ile birlikte www.nestkids.co.uk platformunu kurmuştur.

DR. GEMMA GOLDBERG, Londra'da anaokulu ve okul ortamlarında öğretmen ve müdür yardımcısı olarak görev yapmış; bu alanlarda yaklaşık yirmi yıllık deneyime sahip bir psikolog ve eğitim uzmanıdır. Psikoloji alanında yüksek lisans ve doktora derecesine sahiptir. Doktora çalışmasında, kapalı ve açık öğrenme ortamlarının çocukların dikkat, stres ve davranışları üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Gemma'nın araştırması, dünya genelinde bu alanda yapılan ilk çalışmalardan biri olma niteliği taşımakta olup, elde edilen bulgular @phd_and_three adlı popüler Instagram hesabı aracılığıyla dünyanın dört bir yanındaki eğitimcilerle paylaşılmıştır. Çalışma, sınıf ortamında dikkatini sürdürmekte en çok zorlanan çocukların, aynı etkinlikler açık alanda yürütüldüğünde görevde kalma ve odaklanma becerilerinde belirgin iyileşmeler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Dr. Goldenberg ayrıca Chartered College of Teaching (Birleşik Krallık'ta öğretmenlik mesleği için kurulmuş bir eğitim kurumu) bünyesinde araştırma ve öğrenme uzmanı olarak görev almış; öğretmenler için araştırma temelli mesleki gelişim materyalleri üretmiş ve *Education in Times of Crisis* başlıklı rapor serisi gibi çalışmalara imza atmıştır. *Nursery World* dergisi ve *Early Years Educator* gibi saygın yayınlara düzenli olarak yazılar yazmakta; eğitim konferansları ve mesleki etkinliklerde sıkça konuşmacı olarak yer almaktadır.

Sam ile birlikte, çocuklarla çalışırken nörobilimi eğitim uygulamalarına entegre et-

mevi amaçlayan; anaokulları, okullar ve ebeveynlere destek sunan www.nestkids.co.uk danışmanlık girişimini kurmuştur. Bu çalışmalar kapsamında ülke genelinde hem çevrim içi ortamda hem de okullarda düzenli olarak eğitim ve danışmanlık hizmetleri sunmaktadır.

ÇEVİRMEN HAKKINDA

UZMAN PSİKOLOG&ÇEVİRMEN ZEYNEP DEMİR YAVUZ, Uzman Psikolog&Çevirmen Zeynep Demir Yavuz, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Aynı zamanda çift anadal programıyla İngilizce Mütercim-Tercümanlık alanında ikinci lisans eğitimini de başarıyla tamamlamıştır. Lisans eğitiminin ardından, gelişim psikolojisi odaklı yüksek lisans eğitimini tamamlamış, annelerin uyutma davranışlarını incelediği tez çalışmasıyla mezun olmuştur. Şu anda Klinik Psikoloji alanında ikinci yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. Sahada çalışmaya yönelik birçok psikolojik değerlendirme ve danışmanlık eğitimini tamamlamıştır. Uzman psikolog ve aile danışmanı olarak; çocuklar, ergenler ve yetişkinlerle bireysel psikolojik danışmanlık çalışmaları yürütmekte, aynı zamanda çiftlere, ailelere ve ebeveynlere yönelik danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Psikoloji alanındaki birikimini, dil ve anlam konusundaki yetkinliğiyle harmanlayarak çeviri çalışmalarına yönelmiştir. Özellikle metinlerde; anlamın bütünlüğünü, duygunun yoğunluğunu ve dilin inceliğini korumayı hedeflemektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.