

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU BÜLTENİ (ÖĞRETMENLER İÇİN)

- \*Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Nörobiyolojik bir bozukluk olmakla birlikte üç farklı tipi vardır: Dikkat eksikliği önde olan tip, hiperaktivite ve dürtüselliğin önde olduğu tip ve bileşik tip (hiperaktivite ve dikkat eksikliği bir arada yer alır).
- \*Diğer bozukluklarla birlikte görülme olasılığı vardır.
- \*Yaşa uygun gelişimsel becerilerde 2-4 yıllık bir gerilik olabilir. Gelişimsel gerilikler genellikle motor beceriler, öz-bakım becerileri, kişisel sorumluluk, bağımsızlık ve akran ilişkilerinde görülür. Akranlarına göre daha az olgun ve sorumluluk sahibidirler.
- \*DEHB tanısına sıklıkla çocukların ailelerinde de rastlanır.
- \*DEHB'nin tedavisinde, bir çok çocuk için ilaç etkilidir.
- \*DEHB görülme sıklığı, kızlara oranla erkeklerde daha fazladır.
- \*Kızlarda DEHB' nin dikkat eksikliği önde gelen tipi, erkeklerde ise hiperaktif- dürtüsel tip daha fazla görülmektedir.
- \*DEHB farklı zeka seviyesindeki çocuklarda görülebilir.
- \*DEHB'li öğrenciler sınıf ortamında yapılacak düzenlemelerle birlikte normal sınıf ortamında eğitim alabilirler.



### DİKKAT EKSİKLİĞİ

Dikkatini ayrıntılara veremez, hatalar yapar.  
Konuşulanları dinlemiyormuş gibi görülür.  
Yönergeleri izlemez, verilen görevleri tamamlayamaz.  
Organizasyonda sıkıntılar yaşar. Planlama yapamaz.  
Sürekli zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınır.  
Sıklıkla sahip olduğu eşyaları kaybeder.  
Günlük etkinliklerde unutkanlıktır.

## **HİPERAKTİVİTE**

Sürekli olarak hareket halindedir.



Oturmakta sıkıntı çeker.  
Etkinliklere katılmakta sıkıntı çeker.  
Çoğu zaman çok konuşur.

## **DÜRTÜSELLİK**

Sırasının gelmesini beklemekten hoşlanmaz.  
Çoğu zaman başkasının sözünü keser.  
Çoğu zaman çevresindeki insanları dinleyemez.  
Sabırsız bir davranış örüntüsü sergiler.

## **ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER**

- \*DEHB'li çocuklarla yapılacak çalışmalarda çocuklara fiziksel olarak yakın olmaya çalışın.
- \*Göz temasını kullanarak söylediğinizi anlayıp anlamadığını kontrol edin.
- \*Soru sormadan önce öğrencinin dikkatini çekmek için isimle hitap edin.
- \*Yapılan çalışmalarda sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edin.
- \*Psikolojik danışman, özel eğitim uzmanı ve çocuk psikiyatristi gibi uzmanlardan yardım alın
- \*Çocuğu gözleyerek nasıl öğrendiğini bulun.
- \*Planlama yapmasına yardımcı olun.
- \*Kurallar koyun ve kuralları görebilecekleri bir yere asın.
- \*Yapacağınız değişikliklerden öğrencinizi haberdar edin.
- \*İletişim kurmasına yardımcı olun, yol gösterin.
- \*DEHB'li öğrenciyi masanızın yanına ya da ders esnasında en çok bulunduğunuz yere yakın bir yere oturtun.
- \*Okul dışı zamanlarını nasıl değerlendirmesi gerektiği konusunda öğrencinizi yönlendirin.
- \*Dikkat ve dinlenme oyunları oynayın.
- \*Kısa süreli olmak şartıyla sınıf dışına çıkmasına izin verin.
- \*Sık sık denetleyin ve gelişimin değerlendirin.
- \*Dikkatini çekebilmek için farklı etkinliklerden yararlanın.
- \*Sınıf duvarlarına dikkat dağıtıcı panolar asmayın.
- \*DEHB'li çocukları hoşlandıkları, başarılı bir öğrenci ile eşleştirin.

- \*Olumlu yönlerini, başarılı oldukları alanları bulmaya çalışın, cesaretlendirin.
- \*Sınıf arkadaşlarına DEHB hakkında bilgi verin, dışlanmasını engelleyin.
- \*Kitap okurken ve dinlerken not alma tekniklerini öğretin.
- \*Yerine getirebileceği sorumluluklar verin.
- \*Etkinliklere katılmasını sağlayın.
- \*Ev ödevlerinin niceliğinden çok niteliğine önem verin.
- \*Büyük ödevleri küçük parçalara ayırın.
- \*Zamana dayalı sınavların sıklığını azaltın.
- \*Sözel testler uygulayın çünkü el yazısı DEHB' li çocuklara oldukça zor gelir.
- \*Arkadaşlarıyla yardımlaşması için olanaklar sağlayın.
- \*Öğrencinin velisi ile işbirliği halinde olun.
- \*Sık tekrarlar yapın.
- \*Müfredat programını çeşitli etkinliklerle süsleyin.
- \*Sözel olmayan ipuçlarından yararlanın. Dersi anlatırken yanına gidin, omzuna dokunun (dikkati dağıldığında).
- \*Tamamladıkları işlerde bir dosya tutmalarını sağlayın.
- \*Zaman zaman dinlenme fırsatı verin.
- \*Talimat verirken;
  - Açık, net bir ifade kullanın.
  - Renkli, canlı talimatlar verin.
  - Yavaş ve kısa konuşun.
  - Her seferinde bir tane talimat verin.
  - Konuşurken öğrenci ile göz teması kurun.
  - Verdiğiniz talimatlar birkaç duyuya hitap etsin.
  - Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı önceden gösterin.
  - Çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını kontrol edin.
- \*Beklentilerinizi öğrenciye göre ayarlayın, diğer öğrencilerle kıyaslamayın.
- \*Ödev defterini günlük olarak kontrol edin.
- \*Öğrencinize konuların önemli noktalarını vurgulayın.

Bahçelerüstü Mah. Arif Yıldız Cad. No111 Mamak/ANKARA  
03123681040  
<http://mamakram.meb.k12.tr/>



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi