



- ❖ Nörobiyolojik bir bozukluktur.
- ❖ Farklı üç tipi vardır: Dikkat eksikliği önde olan tip, hiperaktivite ve dürtüsellik 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.

## ANNE- BABALARA ÖNERİLER

DEHB tedavi edilebilir bir bozukluktur. Bundan dolayı *erken teşhis ve tedavi çok önemlidir.*

- ❖ Gün içinde yapılması gereken işlerle ilgili olarak bir planlama yapın, zamanlamalar kesin olsun, çocuğunuzu bu konuda haberdar edin ve planı görebileceği bir panoya asın.
- ❖ Ev kurallarını gözden geçirerek, herkesin ev içinde uyması gereken kuralları belirleyin, uyulmadığında uygulanacak yaptırımların neler olacağını çocuğunuzla paylaşın.
- ❖ Çocuğunuzun davranışlarıyla örnek olun, çocuğunuzun neyi yapmaması gerektiğinden çok neyi yapması gerektiğini vurgulayın.
- ❖ Çocuğunuzun olumlu davranışlarını, başarılı olduğu alanları belirleyerek ödüllendirin.
- ❖ Talimatları anlamakta güçlük çektikleri için önce çocuğun dikkatini çekin, talimatları açık, net ve kısa cümlelerle ifade edin. Talimatlarınızı anladığından emin olun.
- ❖ Tutarlı davranışlar sergileyin, verdiğiniz sözleri tutun.
- ❖ Fiziksel cezalardan kaçının.
- ❖ Çocuğunuzun denetim altında tutun.
- ❖ Çocuğunuzun akranlarıyla kıyaslamayın.

- ❖ Çocuğunuzun arkadaş çevresi içinde gözleyin, ilişki kurmasına yardımcı ve destek olun.
- ❖ Çocuğunuza boş zamanını değerlendirmesi konusunda yol gösterin, çünkü DEHB' li çocuklar boş zamanlarını değerlendirme konusunda sıkıntı yaşarlar.
- ❖ İlgi ve yeteneklerini belirleyin ve bu alanlara yönlendirin.
- ❖ Çocuğunuza ev içinde yaş ve seviyesine uygun sorumluluklar verin.
- ❖ Akademik sorunlar yaşayabileceğini kabul ederek, beklentilerinizi buna göre belirleyin.
- ❖ Sınıf mevcudu az olan ve hoşgörülü bir öğretmen seçimi çok önemlidir.
- ❖ Çantasını hazırlaması, giyinmesi, kahvaltı etmesi için yeterli zaman verin.
- ❖ Sade bir şekilde düzenlenmiş, içinde çok fazla uyarıcı olmayan, gürültüsüz bir çalışma odası belirleyin.
- ❖ Çalışma süresince gerekli olan materyaller masada hazır bulundurun.
- ❖ Çalışma süresi ve çalışılan konu bölümlere ayrılmasına yardım edin.
- ❖ Çalışma programı yapmasına yardımcı olun, plana nasıl uyduğunu günlük, haftalık periyotlarla kontrol edin.



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

(ANNE-BABALAR İÇİN)

Tel: 0 312 368 25 45 & 368 10 40  
www.mamakram.com



- ❖ Nörobiyolojik bir bozukluktur.
- ❖ Farklı üç tipi vardır: Dikkat eksikliği önde olan tip, hiperaktivite ve dürtüsellik 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.



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (ÖĞRETMENLER İÇİN)