

# BÜLTEN

EKİM 2024

## Midyat Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

---

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE  
HİPERAKTİVİTE  
BOZUKLUĞU**

---



# İÇİNDEKİLER

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite  
Bozukluğu Nedir?

---

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite  
Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

---

Öğretmenler Dikkat Eksikliği ve  
Hiperaktivite Bozukluğu  
Hakkında Neleri Bilmelidir?

---

Öğretmen DEHB Olan Öğrenciler İçin  
Sınıf İçerisinde  
Ne Yapmalıdır?

---

Ebeveynler DEHB tanılı çocukları  
için neler yapmalıdır?

---

DEHB Olan Öğrenciyi Fark Etmede  
Kullanılabilecek Gözlem Formu

---



# Midyat RAM

AYLIK BÜLTEN

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), içerisinde birbirinden oldukça farklı olan iki bozukluğu barındıran, çocukluk çağında yaygın görülen bireyin yaşına uygun olması gerekenden farklı olarak dikkatin az olması, aşırı hareketlilik ve dürtüsellikle karakterize edilen nörogelişimsel, genetik ve psikiyatrik bir bozukluktur.



## ÖNEMLİ

Detay

Dikkat hiç bir zaman tam olarak 'eksik' olamaz, dikkat her zaman bir yerdedir. Dikkat; sıkıcı, geleceğe yönelik olay ve durumlardan ziyade; anlık ve ilginç olan olay ve durumlardadır. Yani dikkatin 'eksikliği' değil de 'yanlılığı' söz konusudur. Bu durumda DEHB dikkatini yanlı olarak tanımlamak daha uygundur. Dikkatin kendisinin eksikliği olması değil de dikkatin esnekliğinde ya da dikkatin kontrolünde eksiklik mevcuttur. Kişinin dikkati nereye giderse eylemleri de o yönde hareket etmektedir (Crosby ve Lippert, 2017).



## AYIRICI Özellik

Dikkatsizlik, hareketlilik-dürtüsellik belirtileri zaman zaman DEHB olmayan bireylerde de görülür. Burada ayırıcı olan durum DEHB olan bireyin yaşamında bu belirtiler yaşamını olumsuz etkileyecek düzeyde daha sık ve yoğun olmasıdır. DEHB, bireyin sadece hareketli olması ya da dersi dinleyememesi gibi sınırlı ve basit bir sorun olmadığı gibi DEHB belirtilerinin sebep olduğu ikincil sorunlar ve DEHB'ye eşlik eden diğer psikiyatrik bozukluklar nedeniyle oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir (Sürücü, 2018).





# Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

BELİRTİLER

## DİKKAT EKSİKLİĞİ

Olan Birey

- Detaylara dikkat edemez, sık sık hata yapar
- Dikkatini koruma sıkıntı yaşar
- Dinlemez görünür
- Verilen komutları izlemede güçlük çeker
- Organizasyon sorunu yaşar
- Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz
- Eşyalarını kaybeder
- Dikkati kolayca dağılır
- Günlük işlerini unutur.

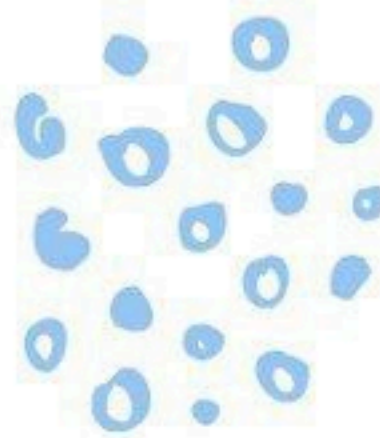
**Belirtilerin en az 6'sı  
6 ay süreyle  
gözlemlenmelidir.**

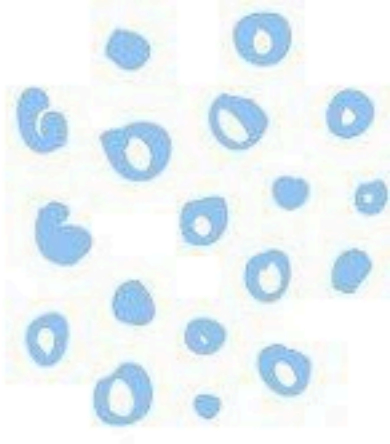
**Her ne kadar  
'Dikkat Eksikliği' ve  
'Hiperaktivite  
Bozukluğu' birlikte  
anılsa da DEHB'nin  
farklı bulgularının  
ön planda olma  
durumuna göre  
birlikte ya da ayrı  
ayrı gözlenebilir.**

## HİPERAKTİVİTESİ

Olan Birey

- Durduğu yerde sabit duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır
- Uzun süre aynı yerde oturmada sıkıntı yaşar
- Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinde yerinde duramaz
- Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar
- Çok konuşur
- Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabını söyler
- Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar
- Başkalarının sözünü keser.





# Öğretmenler

NE YAPMALI?

## Öğretmen Sınıf İçerisinde;

- Öğretmene yakın, pencereden uzak oturtmalı
- Fazla uyarıcı olmayan ortam
- Dikkat süresine göre çalışma süresi belirleme ( Her çalışmada çalışma süresini uzatma)
- Öğrencilerin rahatlamasını sağlayan eşyalarının yanlarında bulundurmasına izin verilmesi
- Görsel ipuçları oluşturma
- Çocukla konuşurken yakın olma ve dikkatini çekme
- Sosyal beceri dersleri verme
- Problem çözme seansları düzenleme
- Davranış anlaşmaları yapma
- İlgi çekici bir dil
- İlgi çekici uyarıcılar kullanma
- Yaşa uygun malzeme kullanma
- Farklı öğretimsel teknikler kullanma
- Sık tekrarlar yapma
- Mola zamanı kullanma



- Dinlenmek için etkinlik değiştirme
- Geri bildirim verme
- Simgesel ödül ve yaptırım sistemi kullanma
- Yaparak yaşayarak öğrenme
- Aile katılımı sağlama
- Öğrencilere görev verme
- Etkinlikler kolaydan zora olmalı
- Etkinliklerdeki hatalarını öğrencilerin kendileri bulması
- Egzersizleri süreli gerçekleştirme
- Dikkat süresine göre öğretim yapıldıktan sonra dikkatini tekrar toplanabilmesi için hareketli etkinlikler yapılması
- Beş duyuya hitap eden etkinlikler planlanmalı
- Yaparak-yaşayarak öğrenme süreçleri oluşturulmalı
- Yönerge nitelikleri dikkat çekici, kısa, açık ve somut bir ifadede olmalı
- Çocuğa özgü ödevlendirme
- Kısa süreli sınavlarla sık sık değerlendirme
- Sergilenen olumsuz davranışların bazılarının görmezden gelinmesi





# Öğretmenler

NE BİLMELİ?



## Öğretmen Öncelikle;

- DEHB'yi tanıma
- DEHB tanımını bilme
- DEHB belirtilerini öğrenme
- DEHB nedenlerini bilme
- DEHB'nin görülme sıklığını bilme
- DEHB'ye eşlik eden diğer bozuklukları tanıma
- Tanılama sürecini öğrenme
- Tedavi yöntemlerini öğrenme
- Öğrenciyi tanıma
- Güçlü yönlerini tanıma
- Geliştirilmesi gereken yönleri tanıma
- Öğrenme stillerini öğrenme
- Farklı ruhsal bozuklukları fark etmeli
- Davranışlarını belirlemelidir.



# Sınıf İçi Etkinlikler

NELER YAPILABİLİR?

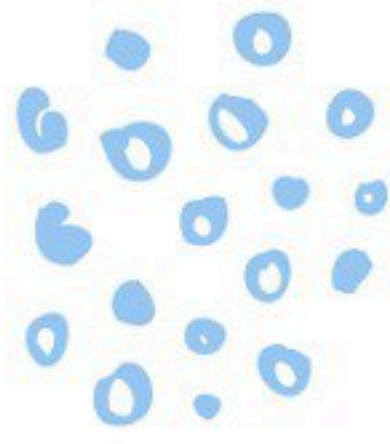
- Kitap okutma ve soru sorma
- Süreli egzersizler yaptırma
- Doğum tarihi, telefon numarası öğretme
- Kelime türetme
- Akılda tutma çalışması yaptırma
- Her sayıya ait sembollere uygun işlemleri yapma
- Hafıza kartları kullanma
- 3-5 nesneyi almaya gönderme
- Önceden gidilmiş yerlere yalnız gönderme
- Tekerleme söyleme
- Söylenileni tekrar ettirme
- Çocuğa masal anlatma
- Dikkatli dinleme çalışması
- Görsel ilizyon etkinlikleri kullanma
- Resimi hatırlama
- Renklere göre nesnelere sıralama



- Kademeli gevşeme tekniği
- Rol oynama egzersizleri
- Çıplak ayakla ayakta durarak kollar yana açık ve gözler kapalı durma
- Yapboz oyunu
- Domino oyunları
- Tangram
- Satranç
- İsim şehir hayvan
- Kulak kulağa
- Pirinçte taş ayıklama
- Küçük legolar ile aynısını yapma



- Büyüklüğüne göre nesnelere sıralama
- Resimlerdeki eksik parçaları tespit etme,
- Resimlerin gölgelerini bulma
- Kaç tane geometrik şekil olduğunu bulma
- Resimlerin simetriğini ve negatifini bulma
- Resimdeki üçgenleri sayma
- Resimdeki gizli hayvanları bulma
- Sözcük avlama
- Kelime yerleştirme
- Yazıda istenilen harfleri buldurma
- Eksik harfli kelimeyi bulma
- Aynı olanı bulma
- Farkı/farklı olanı bulma
- Eşi olmayanı bulma
- Bilmece sorma
- Kareli sözcük bilmeceleri
- Sırta harf yazma ve tahmin ettirme
- Derin nefes alıp verme



# Ebeveynler

## NE YAPMALI?

- Öğretmen ile yakın ilişkide olma
- Psikiyatrist ile iletişimi koparmama
- Etkili iletişim kurmak
- İyi bir model olmak
- Eleştirmek yerine kabul iletilisi kullanmak
- Ödül ve yaptırım sistemi uygulamak
- Görmezden gelme
- Mola yöntemi uygulamak
- Tutarlı olmak
- Duyguları anlamak
- Kural koymak
- Zaman planına uymak
- Aile oyunları oynama
- Birlikte iş yapma
- Ebeveynin kendine zaman ayırması
- Odayı sadeleştirme
- Sesleri azalma
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı sağlama
- Uyku alışkanlığı sağlama
- Spor ve egzersiz alışkanlığı sağlama
- Uygun teknoloji kullanımı sağlama
- Sorumluluk geliştirme



- Aile, doktor ve okulun iletişim halinde olması
- Rehber öğretmen ve psikolojik danışmandan destek alma
- Görsel uyarıcıları azaltma
- Dış uyaran sesleri azaltma
- Tek bir oyuncakla en az 25 dk oynama
- Televizyonda sık kanal değiştirmeme
- Ekran süresini 40 dakikadan fazla tutmama

### Öğrenciler;

- Omega3 takviyesi almalı
- B6- B12 vitaminleri almalı
- Asitli içeceklerden, hazır meyve sularından, kafeinli içeceklerden, katkı ve paketli gıdalardan, jelatin ve şekerden, salam ve sucuktan, trans ve doymuş yağlardan, paketli gıdalardan uzak durulmalı
- Öğle saatlerinde yarım saat süre ile uyumalı
- Motor beceri eğitimlerine dahil olmalı, düzenli olarak egzersiz yapmalı







# DEHB OLAN BİREYLERİ FARK ETME

## GÖZLEM ARACI

Aile Görüşmesi		DEHB Olan Bireyleri Fark Etme Gözlem Aracı	Öğretmen Gözlemi	
Evet	Hayır		Evet	Hayır
		<b>Gösterge</b>		
		Sırada bekleyemez		
		Kurallara uyamaz		
		Sık sık kendine zarar verir (kırık, yaralanma vb.)		
		Öfke patlamaları yaşar		
		Çabuk küser ve ağlar		
		Yeni ve farklı bir ortamda her zamankinden daha sakindir		
		Baskı kurmaya çalışıldığında asabi davranır, beklenmedik tepkiler verir		
		Diğer çocuklarla senkronize hareket etmesi gereken hareketlerde zorlanır		
		Yakan top, mendil kapmaca ve benzeri oyunlarda arkadaşlarına göre daha çok zorlanır		
		Sürekli hareket eder		
		Sürekli konuşur		
		Sık sık konuşanların sözünü keser		
		Sosyal ortamlarda arkadaş ilişkilerinde sorun yaşar		
		Saklambaç, tıp vb. sessizlik gerektiren oyunlarda zorluk yaşar		
		Okula gitmek istemez		
		Akranları ve diğer kişiler tarafından kolay yönlendirilir		
		Strateji gerektiren akıl oyunlarını oynamak istemez		
		Israrcı ve inatçıdır		
		Sık sık sakarlık yapar		
		Denge sorunları yaşar		

Aile Görüşmesi		DEHB Olan Bireyleri Fark Etme Gözlem Aracı	Öğretmen Gözlemi	
Evet	Hayır		Evet	Hayır
		<b>Gösterge</b>		
		Bulunduğu ortamda diğerlerini etkilemeyen küçük sesler onun dikkatini dağıtır		
		Aynı anda birçok uyarana (ses, ışık vb.)		
		Görevini yerine getirirken, diğerlerini izlemeye dalar		
		Yaşıtlarına göre farklı ilgileri vardır		
		Sıralı görevlerden birini yaparken diğerlerini unutur		
		Etrafındaki kişi, nesne ve olaylara yokmuş gibi davranır		
		Sürekli yorgun bir hali vardır		
		Ayrıntılara takılıp kalır ve konudan uzaklaşır		
		Diğer insanları veya dersi belli bir dakikadan sonra dinleyemez		
		iki oyuncak ile dönüşümlü olarak eşit sürelerle oynayamaz		
		iki ya da üç ayrı fonksiyonu çalışan araçların fonksiyonlarını ayıramaz (sesi, görüntü, hareket)		
		Bir resim ya da metinden istenen bölümleri bulup çıkaramaz		
		Önceden oluşturulan bir metni ya da resmi parçalara ayırdığınızda yeniden birleştiremez		
		Unutkandır		
		Dağınıktır		
		Ödev/görevlerini çoğu zaman bitiremez		
		Ayrıntıları gözden kaçırır		
		Liderlik görevleri almak istemez		
		Gönüllü olmak istemez		
		Sık sık hayallere dalar		