

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



## **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir ?**

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur. Son 25-30 yıldır Çocuk Psikiyatrisi kliniklerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı popülaritesini korumaktadır.

DEHB'nun farklı alt tipleri bulunmaktadır:

- 1.Dikkat Eksikliğinin önde olduğu tip
- 2.Hareketlilik ve dürtüsellğin önde olduğu tip
- 3.Birleşik Tip

## **Hiperaktivite ön plandaysa,**

- \*Yerinde duramaz,
- \*Oturması gerektiği halde oturamaz,
- \*Yerli yersiz koşup tırmanır,
- \*Aşırı konuşur,
- \*Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çeker,
- \*Her zaman bir şeylerle uğraşır,
- \*Cevapları ağızından geçirir,
- \*Sırasını beklemekte zorlanır,
- \*Olaylara veya konuşmalara müdahale ederek yarıda keser.

## **Dikkat Eksikliği ön plandaysa,**

- \*Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemez,
- \*Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanır,
- \*Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gerekli malzemeleri kaybeder,
- \*Dinlemez,
- \*Detayları gözden geçirir,
- \*Düzensiz görünür,
- \*Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanır,

## **Nedenleri :**

*İspatlanmış kesin bir sebep gösterilemiyor. Bazı olası sebepler şunlardır:*

- Genetik nedenler
- Beyin hasarı
- Nörotransmitterler
- Gıda ve katkı maddeleri

- Psikososyal etkenler

### **BELİRTİLERİ :**

- Aşırı hareketlidirler. Sınıfta yada oturması beklenen durumlarda oturmaz ve yerinden kalkar el ve ayaklarını sürekli oynatırlar
- Sürekli konuşur, bağırır, başkalarını yaptığı işten alıkoyarlar.
- Düzensiz oldukları için eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybederler. Okula götürülmesi gereken eşyaların çoğu çantasında yoktur yada gereksiz olanlar vardır.
- Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler
- Sorulan soru, tamamlanmadan önce cevap verme eğilimleri vardır.
- Karşısındakini dinlememe, sık sık konuyu değiştirme görülür.
- Her şeye karışma, mobilyaların üzerinde gezme, ev içinde koşuşturma görülür.
- Yalan söyleme, hırsızlık görülebilir.
- Akılları başka bir yerdedir, dinlerken karşısındakinin gözlerine bakarlar ama dinlememiş yada duymamış görüntüsü verirler. Bu yüzden tekrar tekrar aynı şeylerin kendilerine söylenmesine yol açarlar.
- Başkalarına karşı itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık gösterirler.
- Saygısız ve küfürlü konuşurlar.
- Zekaları normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen genellikle okul başarıları düşüktür. Çünkü dikkat dağınıklığı ve aşırı hareketliliği çocukta öğrenme güçlüğü ortaya çıkarır.
- Dikkatleri çok kısa sürelidir ve çabuk dağılır
- Zihinsel çaba gerektiren iş ve görevlerden kaçınırlar.Eğer ısrar olursa daha büyük sorunlar çıkarabilirler.
- Günlük işlerinde genellikle unutkanlırlar

### **Sınıfta Dikkat Sorunları Olan Çocuklarla Çalışmanın Yolları**

- Çocuğun o gün neler yapılacağını önceden bilmesi sağlayacak ve hep uyulan bir sınıf düzeni geliştirin.
  - \* Çocuğun öğretmenin gözü önünde, pencereden uzak ve tahtaya yakın bir yerde oturmasını sağlayın.
  - \* Kendi başına yapılabilecek ödevleri, diğer çocuklardan ayrı bir köselede dikkati dağılmadan yapmasına izin verin.
  - \* Çocuğun ödevlerini yaparken gerektiğinde ara vermesine olanak tanıyın. Bu aralara diğer çocuklardan daha sık ihtiyaç duyacaktır.
  - \* Oyun saatlerini azaltma ve teneffüs iptalinden kaçının. Oyun saatleri çocuğun fazla enerjisinden kurtulması için iyi bir fırsattır.
  - \* Farklı aktivite düzeyleri gerektiren dersleri gün içine dağıtın. Müzik, beden eğitimi, resim gibi yardımcı dersleri daha çok dikkat gerektiren Türkçe,matematik gibi derslerin arasına koyun.
  - \* Dikkat sorunları olan yaşça daha büyük öğrencilerin, verimli çalışma ve dinleme alışkanlıkları kazanabilmeleri için çalışma yöntemleri ile ilgili ek özel dersler almaları yararlıdır.
  - \* Ders çalışırken belli alışkanlıklar edinmelerini sağlayacak ve istenmeyen davranışlarını kontrol edecek etkin bir sistem geliştirin. Ödül puanları, çocuğun basarisini grafikler ile göstermek, çocuğu çıkartmalar veya yıldızlar ile ödüllendirmek, çocuğu istenilen davranışları göstermesi için heveslendirecektir.
  - \* Yeni şeyler öğretip, yanıtlar istemeden önce çocuğa sözel ya da görsel bazı ipuçları verin. Örneğin çocuğa yalnızca onun anlayacağı bir işaret vermek onu utandırmadan dikkatini anlatılana vermesini sağlar.
  - \* Uzun sürebilecek ödevleri küçük parçalara bölün. Böylece çocuğa bir işi tamamlamış olma duygusunu tattırılmış olursunuz.
  - \* Çocuğun her zaman aynı performansı göstermesini beklemeyin. Çocuğun çabaları sonuç

mükemmel olmasa bile destekleyin.

\* Mümkünse derste islediklerinizi ve ödevleri yazılı hale getirin.

### **Sınıf Öğretmenine Genel Öneriler**

• Bu çocuklara bir şeyleri öğretmeyi istiyorsanız, onlarla konuştuğunuzda fiziksel olarak yakın olun. Uygun olan zamanlarda çocuğa dokununuz. En iyi olanı elin omuza konmasıdır.

• Sınıfa soru yöneltirken önce soruyu sorun sonra çocuğun ismini söyleyin. Önce çocuğun ismini söylerseniz diğerleri soruyu savuşturduğunu düşünüp dinlemeyecektir. Soru sormadan önce etrafa bakarak ara verin ve şüpheli bir beklenti yaratın. Sorulan soruya muhakkak birinin cevap vermek zorunda olduğunu belirtin. Çocuğun ismini bir soruda ya da anlatılan bir konuda telaffuz edin.

Dikkati dağılan bir çocuğa kolay bir soru sorun; konu ile ilgili olması şart değildir

. Cevap vermeden önce 10-20 saniye bekleme alışkanlığına sahip olun. Zaman zaman çocuğa soruyu tekrarlayın.

• Mola tekniğini uygulayın. Mola iki türlü olabilmektedir. Birinci tür molada öğrenci olumsuz davranış yapıldığı ortamda kalmaktadır. Öğrenci başını sıranın üzerine koyarak 2-3 dakika öylece kalır. İkinci türde ise, ortamdan uzaklaştırılır. Mola yeri sınıfın ayrı bir köşesi ya da başka bir oda olabilir.

• DEHB’li çocukların kısa süre için sınıfı terk etmelerine siz izin verin. Eğer bu durum sınıfın kuralları içerisine dahil edilirse, böylelikle çocuk, dersten tamamen kopmaktansa bir an için sınıfı terk edip geri gelebilir ve kendini gözleme ve denetlemenin yollarını öğrenmeye başlar.

• Büyük, uzun ödevleri küçük parçalara ayırın. Bu DEHB’li öğrenciler için çok önemlidir. Ağır ödevler çocuğu ezebilir ve çocuk, “Bunu asla yapamayacağım” şeklinde duygusal bir tepkiyle geri çekilir• Sınıfa DEHB ile ilgili bir hikâye okumak DEHB’li çocukları “deli” olarak gören sınıf arkadaşları için yararlı olabilir.

• Bir şey söyleyeceğiniz zaman göstererek söylemeyi tercih edin. Pek çok DEHB’li çocuk, görsel olarak daha iyi öğrendiği için, söylediğiniz şeyleri aynı zamanda da yazarsanız, bu durum çok faydalı olabilir.

• Her derste bir hayal kurma etkinliği yaptırın.

• Bu çocuklarla birlikte ders esnasında kullanabileceğiniz özel işaretler oluşturun.

• Doğru söylemediklerini kabul ettirerek onları yalanla yüzleştirmeyin.

• “Ben dili”ni kullanın. Örneğin “Sen dır dır ettiğinde ben kendimi kötü hissediyorum, kendimi kötü hissetmeme neden oluyorsun.” Çocuğa da “ben dili”ni kullanmasını öğretin. Örneğin, size şöyle diyebilir : “Öğretmenim, lütfen bir kez daha anlat ya da defterime yaz, yoksa anlayamıyorum.”

• DEHB’li öğrenciler için her ders plânında fiziksel hareketler plânlamalıdır. Kalem açmak için kalkmak, öğretmen masasını düzeltmek, yandaki sınıftan tebeşir almak, kağıtları öğrencilere dağıtmak bu çocuklara sağlanabilecek diğer fiziksel hareket olanaklarıdır.

Okulunda yoğun olarak spora yönelmesi sağlanabilir. Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.

\*Övgüyü ve cesaretlendirmeyi çok seven bu çocuklar, özellikle cesaretlendirme olmadığı zaman sinirlenirler.

\*Anlamlı ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir.

***Türkan DUMAN***  
***Rehber Öğretmen***