

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN BİREYLER İÇİN EĞİTİM ÖNERİLERİ

Yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtilerini en az iki ortamda ve altı ay süreyle gösteren, bu özellikleri yedi yaşından önce ortaya çıkan, özel eğitim hizmetlerine ihtiyacı olan bireylerdir.



Toplumdaki DEHB yaygınlığı yaklaşık olarak çocuklukta % 8, ergenlikte % 6 ve erişkinlikte % 4 olarak bildirilmektedir. Çocukluk çağında zaten var olan dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsel davranışlar ilk olarak okula başlamayla fark edilir hale gelmektedir. Sınıfta oturamayan, oyunlarda arkadaşları ile yoğun sorunlar yaşayan ve okuma faaliyetlerinde gecikebilen çocuklar görece hızlı fark edilip tıbbi yardım almaları için yönlendirilebilmektedir. Yani önde gelen belirtiler hiperaktivite olduğunda, dikkatsizlikle ilgili belirtiler önde olduğu durumlara göre daha erken tedavi başvurusu olmaktadır. Yine de tedavi arayışı ve etkin tedavilere ulaşma sayıları bozukluğun yaygınlığı değerlendirildiğinde oldukça düşüktür.

### NASIL FARK EDİLİRLER?

- Bir yerde oturamazlar, sürekli hareket halindedirler.
- Sürekli konuşur, bağırır, başkalarının yaptığı işten alıkoyarlar.
- Okul araç gereçlerini sık sık kaybederler. İsteklerini erteleyemezler.
- Sorulan soru tamamlanmadan cevap verirler.
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünürler.
- Grup içinde sırasını beklemekte zorlanırlar.
- Sakin ve gürültüsüz biçimde oynamakta zorluk çekerler.
- Başkalarına karşı itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık gösterirler.
- Dikkatleri çok kısa sürelidir ve çabuk dağılırlar.
- Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler.

- Başladıkları işi bitirmeden bir diğerine başlarlar.
- Günlük işlerde genellikle unuttuklarıdır.
- Çalışmalarını plansız, düzensiz karmakarışık bir biçimde sürdürürler.
- Yapacakları işin sonunu düşünmeden hareket ederler.
- Sürekli kendileriyle ilgilenilmesini isterler.

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRENCİ İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Öğrencinizi duvar tarafında olacak şekilde ön sıraya oturabilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin sınıf içinde yakınında oturan öğrencilerin, öğrenciye uygun model olabilecek kişiler olmasına dikkat edebilirsiniz.



- ✓ Daha önce işlenen konuları sık sık tekrar edebilirsiniz.
- ✓ Yazısını geliştirici çalışmalar yapabilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin tuttuğu ders notlarını kendi notlarınızdan ya da arkadaşının defterinden kontrol etmesine imkan tanıyabilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin sınıf içinde belli zamanlarda hareket etmesini sağlayacak görevler verebilirsiniz.
- ✓ Sınıf ortamında öğrencin dikkatini dağıtacak olan materyalleri sınıfın arka tarafına alabilirsiniz.
- ✓ Sınıf içinde bireysel, grup çalışması ve bireysel ödüllendirmeler için köşeler oluşturabilirsiniz.
- ✓ Metni okuma ile ilgili stratejiler geliştirin. (Örnek: metni okurken önemli bölümlerini renkli kalemle işaretleme)
- ✓ Sınıf kurallarını belirleyin, bu kuralları tek tek öğretin ve kuralların yazılı/görsel olarak yer aldığı bir pano hazırlayabilirsiniz.
- ✓ Okul ve aile iş birliğinin sağlanması ve öğrencinin düzenli izlenmesi amacıyla günlük ve haftalık davranış bildirim kartları hazırlayabilirsiniz.

- ✓ Sınava hazırlanma becerileri öğretin. (işlenen konuların sınav öncesi özetini yapma ve öncelikli konuları belirleme)
- ✓ Ders sırasında öğrencinin dikkatinin artması için sözel uyarılar verin ya da fiziksel etkinlikler planlayabilirsiniz.
- ✓ Verdiğiniz yönergenin öğrenci tarafından anlaşılıp anlaşılmadığını belirlemek için gerekirse yönergeyi tekrar ettirebilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin dağınıklığını önlemek amacıyla bölümlere ayrılmış tek ödev defteri kullanmasını sağlayabilirsiniz
- ✓ Ödevleri daha kolay yapılabilir parçalara ayırın her bir parçayı tamamladığında ödüllendirebilirsiniz.
- ✓ Sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunda bunu belirten bir işaret seçebilirsiniz. (Örnek: beyaz bir kâğıdı havaya kaldırması, elini havaya kaldırması vb.)
- ✓ Öğrencinin ödevlerini yapıp yapmadığını hergün kontrol edebilirsiniz ve ödev ile ilgili bildirimler verebilirsiniz.
- ✓ Teneffüslerde öğrencinin birlikte oynayıp dolaşabileceği gönüllü arkadaşlar görevlendirebilirsiniz.
- ✓ Sınıf içi etkinlikleri öğrencinin başarabileceği şekilde düzenleyebilirsiniz
- ✓ Öğrencinin grup çalışmalarına katılımını destekleyebilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin uygun olmayan davranışını önlemek için yapmakta olduğu davranış yerine istenilen davranışa yönelik yönerge verebilirsiniz. (Örnek: Sürekli kalem çeviren öğrencinize kalemi çevirme demek yerine "Defterini aç." denmesi gibi.)
- ✓ Sınıf içinde öğrencinin hareketliliğini kontrol altına tutmaya yönelik belli aralıklarla tüm sınıfın katılacağı gevşeme ve esneme egzersizleri yapabilirsiniz
- ✓ Sınavlarda küçük molalar ve ek zaman verebilirsiniz.
- ✓ Öğrencinin okula uyumda yaşadığı güçlüklerin üstesinden gelmesi için okul rehber öğretmeni ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyebilirsiniz.

### Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü

<http://sisliram.meb.k12.tr/>

0212 272 17 79



Instagram

sisliram