

ÖĞRENCİNİZİN SİZE İHTİYACI VAR

BAHÇELİEVLER ŞEHİT SIDKI KARA İLKOKULU
Rehberlik Servisi

08/11/2021

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan bir öğrenci ile ders yapmak bazen dayanılmaz ve yıldıracı olabilir; fakat bir öğretmen olarak öğrencinizin bu davranışlarını kontrol altına almasında ve azaltmasında **yardımcı olabilirsiniz**. Şunu akıldan çıkarmamak gerekir ki: DEHB fizyolojik bir bozukluktur, tıpkı bir görme bozukluğu gibi. Beyindeki bazı maddelerin eksikliğine bağlı olarak oluşan dikkat eksikliği, kendini kontrol edememe ve konsantrasyon bozukluklarına yol açar. Bu **öğrencinizin elinde değildir**.

Bu bilgilendirme bülteni, size bu konuda yol göstermek için hazırlanmıştır:

- Öğrencinize, sorunları ile başa çıkabilmeleri için yardım eli uzatabilirsiniz.
- Öğrencinizin enerjisini pozitif alanlara yöneltmesi için destek olabilirsiniz.

Tüm bunlar öğretmen-öğrenci ilişkilerinizi rahatlatacak ve öğrencinizin hayatta daha başarılı olmasını sağlayacaktır.

UNUTMAYIN! Öğrencinizin, kendi davranışsal becerilerini geliştirirken ona yol göstermenize, rehberlik etmenize ihtiyaç duyar. **Öğrencinizin size ihtiyacı vardır**.

Öğrenciniz sessizce oturmak, sırasını düzenli tutmak, sizin söylediklerinizi yapmak istese bile bir şekilde dağılır ve kendini, istemediğiniz o şeyleri yaparken bulur. Bütün bu yaptıklarını nasıl yaptığını bilmez ve elinde olmadan yapar.

Eğer Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan öğrencinizin davranışlarını elinde olmadan yaptığını aklınızda tutarsanız, öğrencinize daha pozitif ve destekleyici yollarla cevap verebilirsiniz. Unutmayın ki **“öğrenciniz bunu istemeden yapıyor.”** Sabır, şefkat ve çok destekle Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile başa çıkmayı başarabilir ve mutlu bir okul ortamı oluşturabilirsiniz.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan öğrencinizi anlamaya başlamak için önce DEHB ile bilgi sahibi olmak da fayda vardır. Bu bültende Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun tanı ve tedavisi hakkında kısa bir bilgilendirmeden sonra, size yardımcı olması için örnek modeller gösterilmiş ve tavsiyeler verilmiştir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Nedir?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu temel olarak üç belirtiden oluşan psikiyatrik ve gelişimsel bir bozukluktur.

- **Dikkat eksikliği** (Kolayca dikkatin dağılması, detayları kaçırma, konsantrasyon zorluğu vb.)
- **Hiperaktivite** (Durmadan konuşmak, yerinde duramamak, sakarlık vb.)
- **Dürtüsellik** (Sabırsızlık, duygularını kontrol edememek, sırada bekleyememek, kendini frenleyememek vb.)



Tanı

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı çoğunlukla çocuk okula başladığı zaman konulmaktadır. Ancak bu belirtiler okul öncesi dönemde de görülmektedir. Bunun nedeni, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğun davranışlarındaki farklılığın okul ortamında daha çok öne çıkmasıdır. Okuldaki diğer arkadaşlarından farklı bir şekilde daha aktif veya dikkati dağınık olan çocuk öğretmenin dikkatini çeker ve genellikle öğretmenin yönlendirmesiyle çocuk hekime götürülür.

Tedavi

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu en çok çalışılan psikiyatrik bozukluklardan ve standart ilaç tedavisi uzun zamandır kullanılmaktadır. İlaç tedavisi rahatsızlıkla ilgili semptomların birçoğu ile başa çıkmaya yardımcı olsa da tek başına yeterli değildir. Çocuğun, ailenin ve öğretmenin de dahil olacağı Davranışsal Düzenleme Çalışmaları, çocuğun dünyayı nasıl algıladığının anlaşılması ve kabul edilmesi için son derece önemlidir. Aynı zamanda çocuğun kendi davranışlarını nasıl yönlendirmesi gerektiği hakkında kendini disipline etmesi için de önemlidir.

Öğretmenin Tanı ve Tedavideki Yeri

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı genellikle çocuklar okula başladıktan sonra konur, çünkü yaşlılarıyla arasındaki farklılıklarının en belirgin olduğu yer okuldur.

Öğretmenleri olarak sizler, bu çocukların davranış farklılıklarına dikkat ederek ve aileyi bu konuda uzman kişilere yönlendirerek, hastalığın tanı ve tedavisine giden yolda çok büyük rol üstlenmektediresiniz.

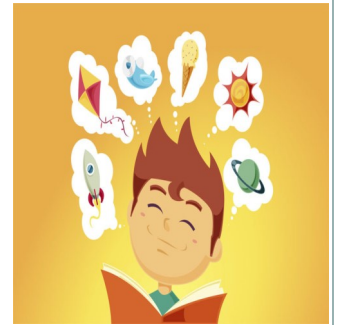
Tanı konduktan sonra, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğun tedavisinde aile ve **siz, öğretmenlerin desteği** çok önemlidir.

- Çocuğun davranışsal tedavisi aile, öğretmen ve doktor iş birliği ile beraber gerçekleşmelidir.
- Aynı zamanda, ilaç tedavisine başlandıktan sonra çocuğun okul içindeki davranışlarını takip edecek kişi yine öğretmendir.
- Çocuğa uygun dozun bulunmasında aile kadar öğretmenin de rolü vardır.
- Öğretmenler, yapılacak doz ayarı uygulamasında, çocuğun okul içerisindeki davranışlarını değerlendirip doktora ileterek tedavide aktif rol oynar.

Unutmamalıdır ki, bu bozukluğun sebebi anne, baba veya öğretmenin sorumsuz ve kötü birer birey olmaları değildir.

Hangi Durumlar İle Karşılaşabilirsiniz?

- Sınıfta yerinde duramayan çocuk tüm sınıfın dikkatini dağıtır.
- Ders sırasında sıkça sizin sözünüzü keser.
- Okula sıkça kitap, defter veya ödevlerini unutmuş olarak gelir.
- Ödevler ve defterdeki notlar çok kötü ve özensiz bir el yazısıyla hazırlanmıştır.
- Bir soru yöneltildiğinde tamamen alakasız yanıtlar alınır.
- Özellikle beden eğitimi derslerinde bu çocuklar en olmadık şekillerde kendilerine zarar verebilmektedirler.



Peki Ne Yapmalı?

Durum 1: Sınıfta yerinde duramayan çocuk sıra arkadaşının veya çevresindeki arkadaşlarının dikkatini dağıtır.

Dikkat: Çocuğu eleştirmek ve sert uyarılarda bulunmak çocuğun bu hareketini daha da hararetli bir şekilde sürdürmesine neden olur.

Çözüm Önerisi:

- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuk kapı, pencere gibi dikkat dğitabilecek yerlerden uzağa oturmalıdır.
- Mümkünse öğretmene yakın ön sıraya oturtulması çocuğun kontrolünün daha kolay sağlanmasına yardımcı olur.
- Der boyunca sık sık çocuk ile göz teması kurmak ve çocuğa adıyla hitap ederek derse katılımını sağlamak çocuğun derse konsantrasyonunu kolaylaştırır.
- Aynı zamanda çocuktan ders sırasında söylenenleri tekrar etmesini istemek çocuğun derse odaklanmasına ve katılımına yardımcı olur.

Durum 2: Ders sırasında çocuk sık sık sözünü keser.

Dikkat: Çocuğa susmasını söylemek onu daha çok kışkırtmanızla sonuçlanır. Cezalandırma size bu çocuğu kontrol etmede yardımcı olmayacaktır.

Çözüm Önerisi:

- Çocuk sözünü kesse bile yapabileceğiniz en iyi şey aslında bu durumu göz ardı etmektir. Bu davranışına dikkat çekmek yerine görmezden gelmek çoğunlukla daha iyi sonuç verir.
- Eğer çocuk ısrarla sözünü kesmeye devam ederse, yanına gidip ona kısa, açık ve sakın talimatlar vermek gereklidir. Örneğin, “**Lütfen dur, şimdi ... dersimizin zamanı**” gibi onu sakinleştirecek cümleler kurulmalıdır.
- Verdiğiniz talimatlar ne kadar sakın ve açık ise sonuçlarını o kadar hızlı görürsünüz.
- Aynı zamanda çocuktan ders sırasında söylenenleri tekrar etmesini istemek çocuğun derse odaklanmasına ve katılımına yardımcı olur.

Durum 3: Çocuk okula ders kitaplarını, defterini veya en önemlisi ödevlerini unutmuş halde gelir.

Dikkat: Özellikle çocuğu herkesin önünde azarlamamaya özen gösteriniz. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar çok hassastırlar ve eğer **çocuğu uyarmak gerekiyorsa bunu herkesten uzakta ve özel bir alanda yapılması gerekir.**

Çözüm Önerisi:

- Ödevlerin deftere not edilmesini sağlamak hem çocuğun bu ödevleri hatırlamasına yardımcı olur hem de ailelerin çocuklarının ödevlerini takip etmelerini kolaylaştırır.
- Ancak, bu durum öğretmen ve aile ile ortak yürütülmelidir. Çünkü çocuk ödevler için yapılan kontrollerden ailesinin ona güvenmediği sonucunu çıkarabilir.
- Eğer çocuk ödevini yapmadıysa bu problemi özel olarak çözmek daha iyi sonuç verir.
- Bu tür durumlar için özel küçük kurallar koyulmalıdır ve bunların, istisnası olmadan, her zaman uygulanmasına dikkat edilmelidir.

Durum 4: Hazırladığı ödevler son derece özensiz bir el yazısıyla hazırlanmıştır.

Dikkat: Çocuğa el yazısının özensizliğı için kızılmamalıdır. Çocuğun özensiz bir el yazısı ile hazırladığı ödev için ne kadar çok çaba harcadığının farkında olunmalıdır. Bu çocuk için en büyük sorun önce ödevi hatırlamak, sonra da onu tamamlamaktır. Kötü el yazısı yüzünden çocuğun notunu kırmak veya onu azarlamak önerilmemektedir.

Çözüm Önerisi:

- Çocuk ödevi hazırladığı için takdir edilmelidir.
- Eğer daha iyi bir el yazısı ile hazırlaması isteniyorsa, bunun için ödül konularak çocuk teşvik edilebilir.
- Büyük çocuklardan ödevlerini büyük harflerle hazırlamaları istemek ve küçük çocuklara da yazılarını nasıl basitleştirebileceklerini göstermek yardımcı olur.

Durum 5: Çocuğa dersle ilgili soru yönelttiğinizde son derece basit bir yanıt aldınız.

Dikkat: Çocukla dalga geçilmemelidir ve çocuk herkesin önünde azarlanmamalıdır. Eğer sınıf arkadaşları çocuk ile alay ederlerse, bu durum uygun bir şekilde durdurulmalıdır.

Çözüm Önerisi:

- Çocuğun dikkatini derse toplamak için sorunuzu tekrar aynı kelimeleri kullanarak yöneltin.
- Çözümüne ulaşması için ona yöneltici ipuçları vererek konuya odaklanmasına yardımcı olun.

Durum 6: Çocuk bazen kitabını bulamadığı vb. bahanelerle dersi kaynatmaya çalışır.

Dikkat: Çocuğa kızılmamalı ve sert uyarılarda bulunulmamalıdır.

Çözüm Önerisi:

- Bu tür durumlar için, çocukla minik anlaşmalar yapılabilir. Örneğin, “eğer derse sen de diğerleri gibi başlarsan sana bir puan vereceğim.” gibi ödül temalı anlaşmalar çoğu derse katılmaya teşvik eder.
- Bu puanlar, çocuğun yaşına bağlı olarak günlük veya aylık olarak toplanabilir ve toplam bir sınırın üstüne çıktığında çocuğa küçük ödüller verilebilir. Örneğin, bu ödül ders notlarına ertı beş puan veya defterine yapıştırılacak bir çıkartma olabilir. Böylece çocukta bir şeyleri başarmış hissi uyandırabilir.

Durum 7: Çocuk beden eğitimi dersin sürekli olarak kendini yaralıyor.

Dikkat: Çocuğa bunun için kızılmamalıdır. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar sıklıkla önlerindeki tehlikeyi fark edemezler.

Çözüm Önerisi:

- Çocuk daha az tehlike raz eden aktivitelere yönlendirilmelidir.
- Eğer çocuk çok heyecanlıysa ve bu durum tehlike arz ediyorsa, öğretmen çocuğu oyun oynaması için serbest bırakmak yerine çocuktan kendisine yardım etmesini isteyebilir. Böylece kendi gözetiminde ona bir şeyler yapmış olma hissiyatını verebilir.
- Öğretmenler çocuğa destek oldukça çocuk bu çabayı görür ve hisseder. Bu çabaya karşılık vermek isteyen çocuk daha çok çalışmaya ve davranışlarına dikkat etmeye başlar. Zaman içerisinde çocukta davranışsal olarak düzelme başlar.

Özet

- **Açık bir ders planı oluşturun!**
- **Bir öğretmen olarak ona her zaman yardımcı olmaya hazır olduğunuzu gösterin!**
- **Güçlü olduğu tarafları öne çıkarın!** Her çocuğun güçlü olduğu bir konu vardır. Bu başarısını dile getirmek ve onu herkes içinde övmek, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğu derslere katılmaya teşvik eder ve motive eder. Kendine güveni artar.
- **Uzun süreli işleri küçük parçaları bölerek verip bunları sırayla tamamlamasını bekleyin!**
- **Kendine olan saygısı konusunda dikkatli olun!** Çocuğa kalabalık ortamlarda kızmayın veya uyarılarda bulunmayın. Bu konuşmaları birebir yapmaya özen gösterin.
- **Çocuğu görebileceğiniz ve kolayca göz teması kurabileceğiniz, kendisine iyi örnek olabilecek bir arkadaşının yanında bir yere oturtun!**
- **Yönergelerinizi mümkün olduğunca tahtaya yazarak verin!**
- **Ödev dosyası oluşturun!** Bu dosya hem çocuğun hem de ailenin ödevleri takip etmesini kolaylaştırır.
- **Çocuğa verdiğiniz görevlerin basit, açık ve anlaşılır olmasına özen gösterin!** Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuğa yapılmaması gereken şeyleri söylemek yerine doğrudan yapılması gerekenleri söyleyin. Kısa ve aynı kelime grupları ile söylediklerinizi pekiştirin.
- **Dikkatinin dağıldığını ya da uygun olmayan başka işlerle uğraştığınızı fark ederseniz hemen ikaz etmeyin!** Kendi aranızda özel anlamı olan işaretlerle bunu anlatmaya çalışın (ör: gidip elinizi omzuna koymak, masaya iki kere kalemle vurmak...vs.); bu şekilde başkalarının dikkatinin ona yönelmesini ve utanmasının engellemiş olursunuz.
- **Okulda ve sınıfta uyması gereken açık ve net kurallar koyun!** Bu kurallar istisnalar olmadan uygulayın.
- **Yaptıklarını ödüllendirin!** Ödüller konusunda gerçekçi olun. Belli görevleri sonucunda küçük ödüller çocuğu motive eder.
- **Yerinde duramadığını ya da dikkatini veremediğini hissettiğiniz zaman ufak işler (ör: tahtayı silmek, kısa bir okuma parçası okutturmak... vs.) verin ve tamamladığında sözel olarak olumlu geri bildirimde bulunun.**
- **Aile ve doktor ile devamlı iletişim halinde olun!** Çocuk hakkında aile ve doktora devamlı bilgi verin. Bu sayede hastalığın ve tedavinin seyri hakkında nasıl bir yol izleneceği daha kolay kararlaştırılır.
- **Aileyi, çocuğu şikayet etmek için sık sık çağırmayın!** Aile problemin farkındadır. Bu konuda hiçbir şey yapmayan ve zaten stresli olan anne babada daha fazla stres oluşturur. Üstelik şikayet için ailesinin sıklıkla çağırılması çocuğa da stres yükü bindirir. Sürekli şikayet veliyle aranızdaki iletişimi bozar ve ilerleyen süreçte aranızdaki işbirliğini olumsuz etkileyebilir. Tolere edilebilen olumsuzlukları sınıf içinde çözmeye çalışın.



BAHÇELİEVLER ŞEHİT
SIDKI KARA İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Rehberlik Bülteni



Armağan İlci Mah. Muratpaşa Cad.
No:1
Merkez / BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23
www.bahcelievlerio.meb.k12.tr
E-posta: 701460@meb.k12.tr

Çocuklarda Dikkati Artıran 8 Yöntem

- **Sürekliliği olan bir çalışma düzeni yaratın**
Zamanı ve çerçevesi belli olan rutin bir çalışma düzeni oluşturmak faydalı olabilir.
- **Hareketli faaliyetleri her zaman önemseyin**
Çocukların hareket etmesi dikkatlerinin dağılmasını değil, toplanmasını kolaylaştırır.
- **Denge oyunları oynamasını sağlayın**
Bu tür oyunlar, çocuğun kendi bedenini algılaması, fark etmesi ve yönetmesi gibi birçok beyin fonksiyonunu aktif hale getirir.
- **Sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirin**
Böylece, hem hareket ihtiyacı giderilmiş, hem yeni arkadaşlıklar kurması sağlanmış olur.
- **Nefes ve gevşeme egzersizleri öğretin**
Bu egzersizler, bedensel ve ruhsal enerjiyi dinginleştirerek dikkatin kısa sürede toplanmasını ve devamlılığını sağlayacaktır.
- **Erteleme pratikleri yapın**
Çocuk bir şey istediğinde, o isteği daha sonraki bir zaman diliminde yapmak ve çocuğun bu süreyi beklemesini sağlamak zaman içinde sabır duygusunu geliştirecektir.
- **Söylediklerinizi tekrarlatın**
Çocuğa çeşitli yönergeler vererek, aynı yönergeleri tekrarlamasını istemek de işitsel dikkat açısından etkili bir uygulamadır.
- **Gözlerini kapatarak gördüklerini anlatın**
Çocuğa bir kitaptaki resimleri gösterin ve bir süre bakmasını isteyin. Süre tamamlandıktan sonra gözlerini kapatarak resimde gördüklerini anlatmasını isteyin. Bu uygulama da görsel dikkat açısından çok etkilidir.

Hiperaktivite Belirtileri

- Yerinde duramazlar
- Oturması gerektiği yerlerde oturmakta güçlük çekerler
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler
- Yerli yersiz koşup tırmanırlar
- Çok konuşurlar
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını verirler
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar
- Sırasını beklemekte zorlanırlar

Dikkatsizlik Belirtileri

- Yönergeleri başından sonuna kadar izleyemezler
- Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar
- Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler
- Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler
- Ayrıntıları gözden geçirirler
- Düzensiz görünürler
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar
- Unutkandırlar