

Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu

Fiziksel Düzenlemeye ilişkin Uyarlamalar
Eğitsel Düzenlemelere ilişkin Uyarlamalar
Sosyal Etkileşime ilişkin Uyarlamalar
Velilere Öneriler



2022

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ise bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe, ataklık ve dürtüsellik özelliklerinin belirgin olduğu, etkinlik ve görevleri sürdürme ve tamamlamada güçlük çekilen, bu özellikler nedeni ile belirgin sorunlar yaşanan gelişimsel bir bozukluktur.

Fiziksel Düzenlemeye İlişkin Uyarlamalar

- Hiperaktif bir çocuk için büyük bir okul yerine, küçük bir okul ve mevcudu az bir sınıf daha elverişlidir. Kalabalık gruplar içinde dikkatlerini toplamaları zordur.
- Mümkünse çocuk öğretmenin gözü önünde, ön sırada pencere ve kapıdan uzak olacak şekilde oturtulmalıdır.
- Öğrencinin etrafına sakin, dikkatli, sınıf kurallarına uyan işbirliğine açık öğrenciler oturtulmalıdır.
- Sınıf düzeni oluşturulurken bir sınıfa üçten fazla hiperaktif çocuk yerleştirilmemelidir.
- DEHB olan öğrencinin oturduğu yer dikkatini dağıtıcı materyallerden uzak olmalıdır.
- Sınıf içinde öğretim amacına uygun olmayan materyaller kaldırılmalı ya da oturma düzeninde öğrencilerin arka kısmına gelecek şekilde düzenlenmelidir.
- DEHB olan çocuklar için sınıftaki sıralar ve diğer malzemeler değişik şekillerde düzenlenerek farklı öğrenme ortamları oluşturulmalıdır.

Eğitsel Düzenlemelere İlişkin Uyarlamalar

- Çocuğa bilgileri aktarılırken modeller, objeler ve resimler kullanarak anlatılmalıdır. Böylece konular daha ilginç hâle gelecek ve çocuk dikkatini daha kolay bir şekilde anlatılana verecektir.
- Uzun sürebilecek ödev ve etkinlikleri küçük parçalara bölerek verilmelidir. Böylece çocuk hem yaptığı işi gözünde büyütmeyecek hem de sık sık bir işi tamamladığını görerek bir sonraki iş için motive olacaktır.
- Her bir çocuk için belli çalışma alışkanlıklarını sağlayacak ve istenmeyen davranışlarını kontrol edecek etkin bir sistem geliştirmek gerekmektedir. Ödül puanları, başarıyı grafiklerle göstermek, çıkartmalar, yıldızlar vermek çocuğu mutlu edip heveslendirecektir.
- Dikkatin dağıldığı düşünüldüğünde sadece öğretmen ve çocuk tarafından bilinen, diğerlerinin anlamayacağı bir şifre, bir işaret onu utandırmadan dikkatini anlatılana vermesini sağlayacaktır.
- Çocuğun attığı küçük olumlu adımları görüp, onun farkında olduğunuzu hissettirmek önemlidir, çocuk izlendiğini ve sevildiğini hissederse daha çok çabalayacaktır.

- Arada sırada küçük işler vererek kendini toparlamasına ve de şarj olmasına yardımcı olun.
- Yapmasını istediğiniz işi nasıl yapabileceğini çocuğa "ayrıntılılarıyla" anlatmak faydalı olacaktır (Örneğin, sınıfı toplamasını istiyorsanız; önce nelerden başlayacağından, hangi eşyaları nereye kaldıracağına kadar bütün ayrıntıları tek tek anlatın.).
- Çocuk için Bireysel Eğitim Planları hazırlamak ve bunları düzenli olarak uygulamak gereklidir.
- Sınıf içinde sessiz olma alıştırmaları ve nefes egzersizlerinin yapılması çocuğun dikkat toplamasını arttıracak, çocuğun yaratıcılığını ve değer duygusunu geliştirecektir.
- Öğrencinin yapabildiklerine odaklanılmalıdır.
- Öğretim yöntemleri çeşitlilik oluşturmalıdır.

Sosyal Etkileşime İlişkin Uyarlamalar

- Çocuğunuzun okulda başarılı olması konusunda yardımcı olan tedavi yöntemleri sosyal sorunların çözümüne de yardımcı olabilir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile ilgili alacağınız tıbbi destek, diğer çocukların çocuğunuzdan uzak durmasına neden olabilecek dürtüsellik gibi davranışları da azaltabilir.
- Dikkat Dağınıklığı problemi yaşayan çocuğunuz sınıf arkadaşlarıyla konuşma konusunda gerginse, bunu aşabilmesi için arkadaşları ile birlikte olabileceği oyun tarihlerini ayarlayın. Çocuğunuzun sosyalleşebileceği faaliyetleri önceden planlayın ve ona göz kulak olmak için orada olun.
- Çocuğunuz herhangi bir etkinliğe gitmeden önce, orada onu neyin beklediğini ve başkalarının ondan neler bekleyebileceği hakkında mutlaka konuşun. Bu, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite sorunu yaşayan çocuğunuzun sosyalleşmesini kolaylaştırabilir.
- Çocuğunuzun eğlenebileceği ve başarabileceği hobileri arayın. Bunlar sanat, video oyunları, spor ya da gibi şeyler olabilir. En iyi olduğunu düşündüğünüz şey için kaydolmak yerine, çocuğunuzun karar vermenize yardımcı olmasına izin verin.



- Tek seferde çok fazla şey yapmaya çalışmayın. Sırayla ya da paylaşarak yapma gibi onunla aynı anda çalışmak için bir ya da iki alışkanlık geliştirin.
- Çocuğunuzun arkadaş edinmeyi öğrenmesi ve sınıfta daha iyisini yapması için tasarlanmış programlar vardır. Bir okul rehber öğretmeni genellikle onları yönlendirebilir.
- Arkadaşlık edinme konusunda olabilecek çatışmaları gidermek için öğretmenlerle birlikte çalışın.
- Çocuğunuzla ortak zaman etkinliklerinde bulunun, sinemaya, tiyatroya gidin ve çeşitli aktivitelerde bulunun.

Velilere Öneriler:

- Çocuğun doktoru, öğretmenleri ve rehber öğretmeni ile devamlı iş birliği içinde olunmalıdır.
- Çocuğa açık, kısa ve kesin yönergeler verilmeli ve yönergeleri dinlediğinden emin olunmalı, gerekirse yanına kadar gidip yönerge tekrar edilmelidir.
- Yetişkinlerin isteklerini doğru olarak anladıklarından ve istenen şeyin yerine getirilip getirilmediğinden mutlaka emin olunmalıdır.
- Çocuğun güçlü ve güçsüz yanlarının neler olduğu belirlenmeli ve başarıma duygusu sürekli yaşatılmalıdır.
- Kesin olarak yapılması istenmeyen davranışlarla izin verilebilecek davranışları onunla önceden konuşmak ve bunlarda anne-baba olarak kararlı ve tutarlı olmak gereklidir.
- Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmamasına dikkat ediniz ve kuralları yazıp asınız.
- Ödüller, çocuk için anlamlı ve güçlü olsun.
- Sık sık geri bildirim veriniz, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösteriniz.
- Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım ediniz.

- Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurunuz.
- Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanınız.
- Bir karakter sorunuyla değil, biyolojik bir sorunla mücadele ettiğinizi daima aklınızda tutunuz.
- Çok konuşup nasihat vermeyiniz, davranışlarınız bunlardan daha öğretici olacaktır.
- Espri anlayışınızı kaybetmeyiniz ve sabırlı olunuz.
- Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörölü olunuz. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz.
- Anne baba olarak çocuğunuzu her durum ve koşulda, kayıtsız şartsız sevmeli, bunu ona hissettirmelisiniz.
- Çocuğunuzun kendini kontrol edebilme yetisinin az olduğunu, davranışlarının kasıtlı olmadığını bilmeli, sabırlı olmalı, tahammüllü davranmalısınız.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuğunuzdan mükemmellik beklemeyin, ufak hatalarını büyütmeyin, bazı hatalarını görmezden gelin.

- Onunla basit ve anlaşılır cümlelerle konuşun. Anladığından veya dinlediğinden emin olun. Önemli komutları tekrarlayın.
- Konuşurken sizi dinlemediğini düşünüyorsanız omzuna ufakça dokunun.
- Çalıştığı ortamda ev içi sesleri mümkün olduğu kadar azaltın. Sessizlik dikkatlerini dağıtıyor ve müzikle daha iyi çalışıyorlarsa bu imkânı ona sağlayın.
- İmkân var ise ona çalışması için ayrı bir oda hazırlayın. Onun ders çalışma saatlerinde mümkünse eve kalabalık misafir çağırmayın.
- Oda sade döşenmeli, dinlendirici ve açık renkler tercih edilmeli, duvarlar mümkün olduğunca boş olmalı ve dikkati dağıtacak süs eşyaları asılmamalıdır.
- Çalıştığı ortamda asla televizyon olmamalıdır.
- Ders çalışma masasının üstünde çalışacağı materyallerin dışında bir şey olmamalıdır. Çalışmaya başlamadan önce özellikle masasının üstünü toplaması teşvik edilmelidir.

**GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ADRES: İNÖNÜ MAHALLESİ AYDIN
DOĞAN KÜME EVLER NO: 32/3
MERKEZ / GÜMÜŞHANE**

Telefon : 0 (456) 213 43 47

Faks : 0 (456) 213 25 73

E-posta : 254496@meb.k12.tr



@gumushaneram



gumushaneram

İŞİMİZ GÜCÜMÜZ İNSAN