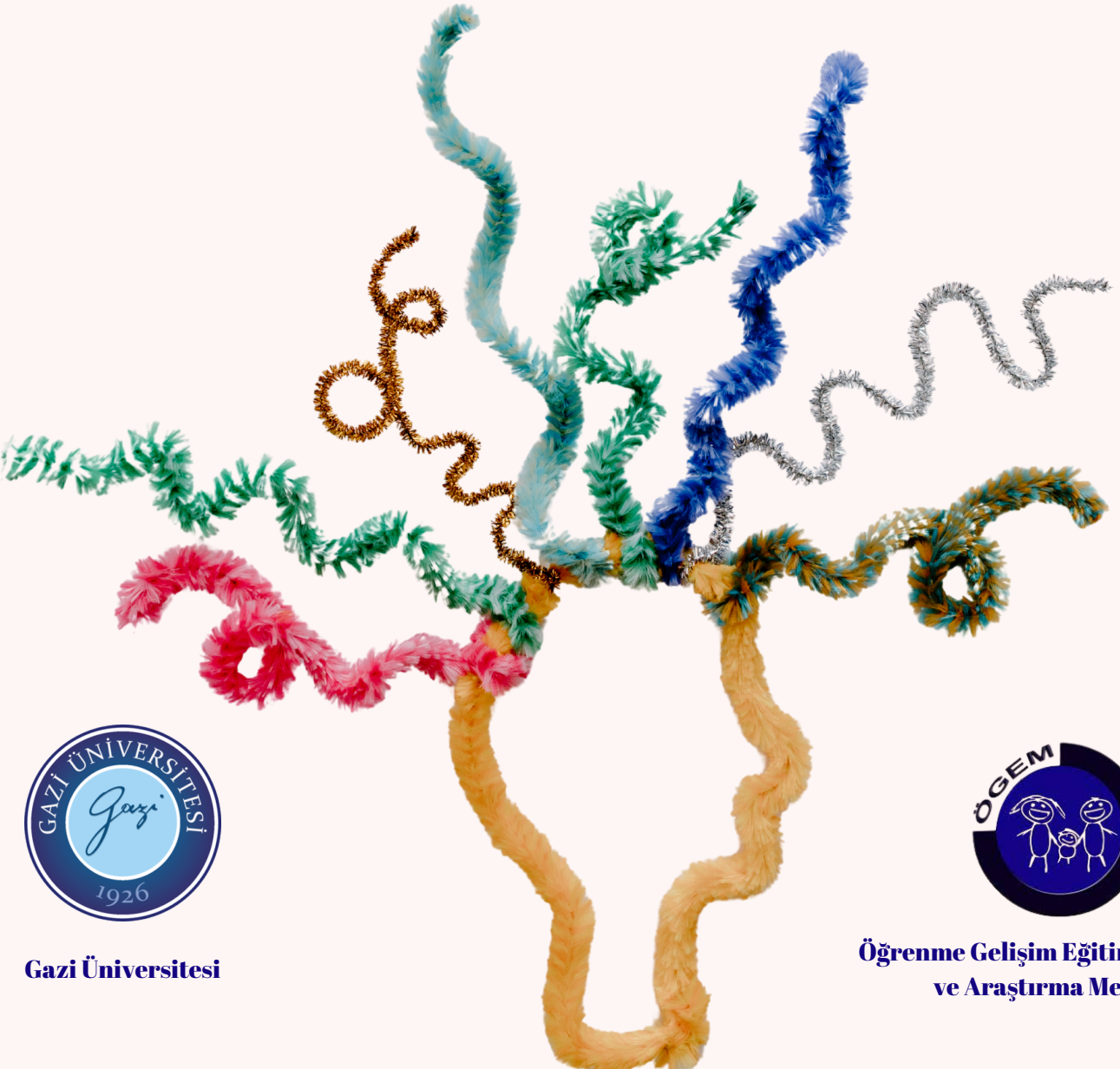


DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

TANIDAN GÜNLÜK YAŞAMA: BİLGİLENDİRME, DESTEK VE
UYGULAMALAR REHBERİ



Gazi Üniversitesi



Öğrenme Gelişim Eğitim Uygulama
ve Araştırma Merkezi

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENME GELİŞİM EĞİTİM UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ (ÖGEM)

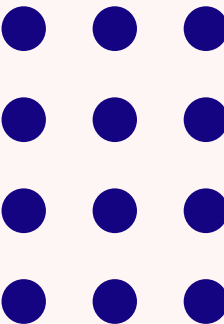
Gazi Üniversitesi Öğrenme Gelişim Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (ÖGEM), 2005 yılında eğitimde yenilikçi yaklaşımlar sunmak üzere kurulmuştur. Merkezimiz, 0-14 yaş aralığındaki çocukların gelişimsel değerlendirmelerini gerçekleştirirken, ailelere bu yönde rehberlik hizmetleri sunmaktadır. Bu sihirli süreç, alanında uzman Gazi Üniversitesi Özel Eğitim Bölümü öğretim üyelerinin desteğiyle özenle sürdürülmektedir. ÖGEM, toplumun her kesimine hitap eden bilimsel ve eğitici etkinlikler düzenlemektedir.

Seminerler, konferanslar ve çalıştaylarla güncel konuları ele alan merkezimiz, öğrenme güçlüğü, otizm, ağır ve çoklu yetersizliği olan çocukların eğitimi gibi alanlarda ulusal ve uluslararası etkinliklere ev sahipliği yapmaktadır.

Merkezimizin düzenlediği etkinlikleri ve duyuruları takip etmek için ÖGEM [web sitemizi](#) ziyaret edebilir, bizleri sosyal medya kanallarımız üzerinden izleyebilirsiniz.

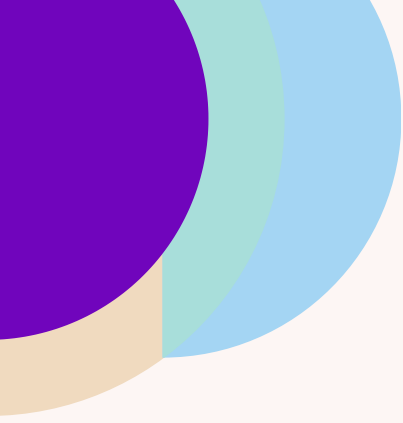


gaziogem2020



İÇİNDEKİLER

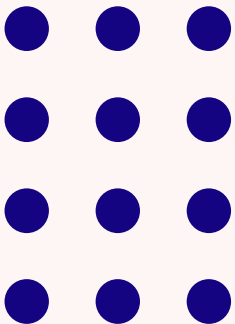
- Giriş
- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?
- Yaygın Özellikler ve Eğitsel Düzenlemeler
- Eğitim Süreçleri ve Müdahale Stratejileri
- Kaynaklar



KİTAPÇIĞIN AMACI

Bu kitapçık, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukların ailelerine ve öğretmenlerine rehberlik etmek; bu süreçte karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkabilmeleri için bilgi ve destek kaynakları sunmak amacıyla hazırlanmıştır.

Kitapçık, bireylerin DEHB'nin tanımını, belirtilerini ve eğitsel düzenlemelerini daha iyi anlamalarına, çocuklarının bireysel ihtiyaçlarına uygun uyarlamalar yapabilmelerine, eğitim ve müdahale süreçlerine etkin şekilde katılmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Ayrıca, değerlendirme ve bireyselleştirilmiş eğitim planlaması süreçleri hakkında bilgi sunarak, ailelerin ve eğitimcilerin çocukların gelişimini daha etkili biçimde desteklemelerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) NEDİR?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), çocuğun yaşlarına kıyasla dikkatini sürdürmede, hareketliliğini kontrol etmede ve dürtülerini yönetmede daha fazla zorlandığı nörogelişimsel bir durumdur. Okul çağındaki çocukların yaklaşık %5-8'inde görülen DEHB, çocukluk döneminde en sık karşılaşılan gelişimsel farklılıklardan biridir. Belirtiler çoğunlukla okul öncesi dönemde fark edilmeye başlar ve kişinin yaşamı boyunca çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. DEHB'li çocuklar sadece dikkat ve hareketlilik alanında değil; ders başarısı, arkadaşlık ilişkileri ve duygularını ifade etme gibi konularda da zaman zaman zorlanabilirler. Bu zorluklar, çocuğun okulda kendini göstermesini, ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini etkileyebilir. DEHB'nin tek bir nedeni yoktur. Genetik yatkınlık, beyindeki yapısal ve işlevsel farklılıklar, nörokimyasal süreçler (özellikle dopamin ve noradrenalin dengesindeki değişimler) ve çevresel etkenler birlikte etkili olmaktadır. Yani DEHB, çocuğun ya da ailenin bir "hatası" değil; biyolojik temeli olan bir gelişimsel farklılıktır. DEHB üç farklı biçimde görülebilir: dikkat güçlüğü'nün ön planda olduğu tür, hareketlilik ve dürtüsellik'in ön planda olduğu tür ve her ikisinin bir arada görüldüğü bileşik tür. Bununla birlikte, her çocuğun kendine özgü güçlü yanları ve ihtiyaçları olduğundan, eğitim ve destek süreçlerinin bireysel farklılıklara göre şekillendirilmesi gerekir. DEHB yalnızca çocuğu değil, ailesini ve eğitimcilerini de yakından ilgilendiren bir süreçtir; bu yüzden birlikte öğrenmek ve birlikte yol almak büyük fark yaratır.



DEHB'NİN BELİRTİLERİ VE TÜRLERİ

DEHB'nin belirtileri genel olarak üç başlıkta ele alınabilir: dikkat güçlüğü, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik. Bu belirtiler her çocukta farklı yoğunlukta ve farklı kombinasyonlarda ortaya çıkabilir.

Dikkat Güçlüğüne İlişkin Belirtiler

- Ödevinde veya etkinliklerinde küçük ayrıntıları gözden kaçırabilir; örneğin bir matematik işleminde toplama yerine çıkarma yapabilir.
- Bir göreve ya da oyuna uzun süre odaklanmakta zorlanır; kısa sürede ilgisi başka yöne kayabilir.
- Kendisiyle konuşulduğunda dalgın görünebilir; sanki başka bir şey düşünüyormuş gibi bir izlenim verebilir.
- Birden fazla adımdan oluşan yönergeleri takip etmekte güçlük çekebilir; başladığı işi yarıda bırakabilir.
- Eşyalarını, ödevlerini ya da günlük işlerini düzenli tutmakta zorlanabilir.
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işlerden (ödev yapma, kitap okuma gibi) kaçınma eğilimi gösterebilir.
- Kalemını, silgisini, defterini ya da okul malzemelerini sık sık kaybedebilir.
- Bir pencereden geçen kuş, koridordaki bir ses gibi dış uyaranlarla dikkati kolayca dağılabilir.
- Günlük rutinlerde unutkanlıklar yaşayabilir; örneğin beslenme çantasını evde bırakabilir ya da söyleneni kısa sürede unutabilir.

DEHB'NİN BELİRTİLERİ VE TÜRLERİ

Aşırı Hareketliliğe İlişkin Belirtiler

- Oturduğu yerde ellerini, ayaklarını oynatır; sandalyesinde sürekli kıpırdanır.
- Derste ya da yemek masasında oturması beklenen zamanlarda yerinden kalkmak ister.
- Koşmaması veya tırmanmaması gereken yerlerde koşturabilir, tırmanmaya çalışabilir.
- Sessizce oynanan oyunlarda ya da sakin etkinliklerde uzun süre kalması güçtür.
- Sürekli bir şeyler yapmak ister; çevresindekiler onu "hiç durmayan, enerjisi bitmeyen bir çocuk" olarak tanımlayabilir.
- Çok ve hızlı konuşabilir; bazen karşısındakine söz sırası vermekte zorlanabilir.

Dürtüselliğe İlişkin Belirtiler

- Soru henüz bitmeden cevap verebilir; sabırsızlıktan değil, aklına gelen düşüncüyü hemen paylaşma ihtiyacı duyduğundan.
- Sıra beklemeyi gerektiren durumlarda (oyun, kantin, söz hakkı) beklemekte zorlanabilir.
- Başkalarının konuşmasını ya da oyununu farkında olmadan bölebilir.
- Bir davranışın sonucunu düşünmeden harekete geçebilir; örneğin arkadaşının elindeki oyuncağı sormadan alabilir.

DEHB Türleri ve Eş Tanılar

DEHB her çocukta aynı biçimde görünmez. Bazı çocuklarda dalgınlık ön plandayken, bazılarında hareketlilik daha belirgindir. Bu farklılıklara göre DEHB üç tür altında ele alınır:

- **Dikkat Güçlüğü'nün Ön Planda Olduğu Tür**

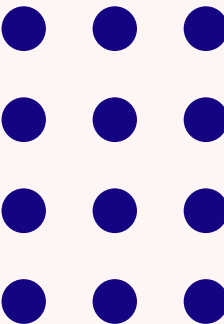
- Bu tür çocuklar genellikle "sessiz ve sakin ama dalgın" olarak tanımlanır. Eşyalarını sık kaybederler, başladıkları işi tamamlamakta zorlanırlar ve günlük rutinlerinde unutkanlıklar yaşarlar. Aşırı bir hareketlilik gözlenmediği için çevreleri tarafından fark edilmeleri daha geç olabilir. Özellikle kız çocuklarında bu tür daha sık görülür ve "uslu ama başarısız" gibi yanlış bir algıyla karşılaşmaları mümkündür.

- **Hareketlilik ve Dürtüselliğin Ön Planda Olduğu Tür**

- Bu gruptaki çocuklar, enerjileriyle çevrelerinde hemen dikkat çekerler. Yerlerinde oturmakta zorlanır, sürekli hareket halindedirler ve akıllarına geleni hemen söyleme ya da yapma eğilimi gösterirler. Dikkat güçlüğü belirtileri arka planda kalabilir. Küçük yaş gruplarında bu türe daha sık rastlanır.

- **Bileşik Tür**

- Hem dikkat güçlüğü hem de hareketlilik-dürtüsellik belirtileri bir arada görülür. Uygulamada en sık karşılaşılan tür budur. Çocuk hem dalgın ve unutkan olabilir hem de yerinde durmakta ve sırasını beklemekte zorlanabilir.



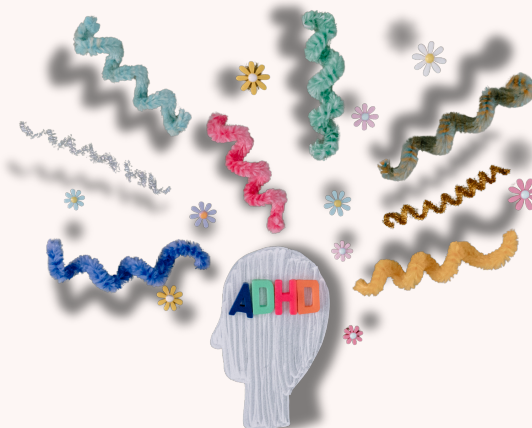
DEHB Türleri ve Eş Tanılar

Birlikte Görülebilen Diğer Durumlar (Eş Tanılar)

DEHB'li çocuklarda bazen başka gelişimsel ya da duygusal güçlükler de eşlik edebilir. Bu, çocuğun "daha zor" olduğu anlamına gelmez; ancak ihtiyaçlarının daha geniş bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiğine işaret eder. Birlikte görülebilen durumlar arasında şunlar sayılabilir:

- Okuma, yazma veya matematik alanında özgül öğrenme güçlüğü (disleksi, disgrafi, diskalkuli)
- İnatçılık ve karşı gelme davranışları (karşıt olma-karşı gelme bozukluğu)
- Davranım güçlükleri
- Kaygı (anksiyete)
- Çökkünlük (depresyon)
- Tik bozuklukları

Bu durumların farkında olmak, çocuğun bütüncül bir gözle değerlendirilmesini ve destek planının ona gerçekten uygun biçimde hazırlanmasını kolaylaştırır. Eş tanılar bazen DEHB belirtileriyle iç içe geçebildiğinden, profesyonel bir değerlendirme süreci bu ayrımı yapabilmek açısından yol gösterici olacaktır.



Dikkat ve Bilişsel Gelişim: Özellikler ve Eğitsel Düzenlemeler

DEHB olan çocuklarda dikkat ve bilişsel işlevlerde yaşanan güçlükler, öğrenme süreçlerini doğrudan etkiler. Bu çocukların öğrenme süreçlerinde gözlemlenen başlıca özellikler şunlardır:

Dikkat Süresi: DEHB'li çocukların dikkat süreleri kısa ve değişkendir. Özellikle ilgi çekmeyen veya tekrarlayan görevlerde dikkatlerini sürdürmekte zorlanırlar. Ancak ilgi duydukları alanlarda yoğun odaklanma (hiperfokus) gösterebilirler.

Yönetici İşlevler: Planlama, organize etme, zaman yönetimi, çalışan bellek ve esneklik gibi yönetici işlevlerde güçlükler yaşanır. Bu durum, görevleri başlatma, sürdürme ve tamamlama süreçlerini olumsuz etkiler.

Akademik Performans: DEHB'li çocuklar genellikle zeka düzeylerine oranla beklenen akademik performansın altında kalırlar. Bu durum, bilişsel bir yetersizlikten çok dikkat ve yönetici işlev güçlüklerinden kaynaklanır.

Eğitsel Düzenlemeler

Yapılandırılmış Öğrenme Ortamı: Öğrenme ortamı açık kurallarla düzenlenmiş, rutinlerle desteklenmiş ve tahmin edilebilir olmalıdır. Günlük program görsel çizelgelerle sunulmalıdır.

Kısa ve Net Yönergeler: Yönergeler tek seferde tek bir adım olarak verilmeli, gerektiğinde tekrarlanmalıdır.

Görev Bölümü: Uzun görevler kısa, yönetilebilir parçalara bölünmelidir. Her parçanın tamamlanması pekiştirilmelidir.

Sık Mola: Çocuğun fiziksel olarak hareketli olmasına izin veren kısa molalar planlanmalıdır.

Görsel ve İşitsel Hatırlatıcılar: Zamanlayıcılar, renkli işaretleyiciler, yapışkan notlar ve görsel takvimler kullanılmalıdır.

Tercihli Oturma Düzeni: Çocuk öğretmene yakın, dikkat dağıtıcı uyaranlardan (pencere, kapı) uzak bir yere oturtulmalıdır.

Davranış Düzenlemesi ve Eğitsel Düzenlemeler

DEHB olan çocuklarda hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri, sınıf içi uyumu ve günlük yaşam düzenini doğrudan etkiler. Bu çocuklarda sıkça karşılaşılan davranışsal özellikler şunlardır:

Dürtü Kontrolü: Sırasını bekleyememe, aniden konuşma, başkalarının etkinliklerine müdahale etme gibi davranışlar sıkça görülür.

Duygusal Düzenleme: Öfke patlamaları, hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve duygusal tepkilerde aşırılık yaşanabilir. Duygusal düzensizlik, DEHB'nin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Zaman Algısı: Zamanı yönetme ve tahmin etmede belirgin güçlükler yaşanır. Bu durum, görevlerin zamanında bitirilememesine ve gecikmelere yol açar.

Kurallara Uyum: Kuralları bilmelerine rağmen, dürtüsellik nedeniyle uygulamada zorlanabilirler.

Eğitsel Düzenlemeler

Olumlu Pekiştirme Sistemi: İstenilen davranışlar hemen ve tutarlı bir şekilde ödüllendirilmelidir. Pekiştirme tabloları ve sözlü onaylama gibi yöntemler etkili biçimde kullanılabilir.

Net ve Tutarlı Kurallar: Sınıf kuralları kısa, açık ve görsel olarak sunulmalı; kurallar tutarlı biçimde uygulanmalıdır.

Hareket Fırsatları: Ders sırasında çocuğa tahtayı silme, materyal dağıtma gibi görevler verilerek harekete olan ihtiyaç kontrollü biçimde karşılanabilir.

Davranış Sözleşmeleri: Çocuk ile birlikte, hedef davranışlar ve karşılığında alacağı ödüller belirlenerek yazılı bir sözleşme oluşturulabilir.

Geçişler Hakkında Bilgilendirme: Etkinlik değişimlerinden önce sözel veya görsel uyarılar verilerek çocuğun geçişlere hazırlanması sağlanmalıdır.

Sosyal Beceri Öğretimi: Sıra bekleme, paylaşma, dinleme gibi sosyal becerilerin doğrudan öğretimi ve rol yapma etkinlikleriyle pekiştirilmesi gereklidir.

Sosyal ve Duygusal Gelişim ve Eğitsel Düzenlemeler

DEHB olan çocuklar, sosyal ve duygusal gelişimlerinde çeşitli güçlüklerle karşılaşabilirler. Bu güçlükler, akran ilişkilerinden aile içi etkileşimlere kadar geniş bir alana yayılır.

Akran İlişkileri: Dürtüsel davranışlar ve kuralları takip etmede yaşanan güçlükler nedeniyle akranları tarafından dışlanma riski yüksektir. Oyun kurallarına uymama, sıra bekleyememe ve söz kesme gibi davranışlar arkadaşlık ilişkilerini zorlaştırır.

Benlik Algısı: Tekrarlayan başarısızlık deneyimleri, olumsuz geri bildirimler ve akran reddi, çocuğun öz saygısını ve öz yeterlik algısını olumsuz etkileyebilir.

Duygusal Dalgalanmalar: Hızlı duygu geçişleri, hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve yoğun duygusal tepkiler, sosyal etkileşimlerde güçlüğe neden olabilir.

Motivasyon: Ödül gecikmesine karşı düşük tolerans gösterirler. Anında karşılanamayan beklentiler motivasyon kaybına yol açabilir.

Eğitsel Düzenlemeler

Sosyal Beceri Grupları: Küçük grup etkinlikleri ile paylaşma, sıra bekleme, empati kurma gibi beceriler çalışılabilir.

Olumlu Geri Bildirim: Çocuğun güçlü yönleri ve başarıları düzenli olarak vurgulanmalı, öz saygısı desteklenmelidir.

Duygusal Okuryazarlık: Duyguları tanıma, isimlendirme ve ifade etme becerileri görsel kartlar ve etkinliklerle öğretilmelidir.

Problem Çözme Becerileri: Sosyal çatışma durumlarında alternatif çözüm yolları üretme becerisi, rol yapma ve senaryo çalışmalarıyla desteklenmelidir.

Aile İletişimi: Çocuğun sosyal gelişimi hakkında ailelerle düzenli bilgi paylaşımı yapılmalı ve evde destekleyici stratejiler önerilmelidir.

Akademik Beceriler ve Eğitsel Düzenlemeler

DEHB olan çocukların akademik performansları, dikkat ve yönetici işlev güçlüklerinden doğrudan etkilenir. Zeka düzeyleri genellikle normal veya üstü olmasına karşın, okul başarıları beklenenin altında kalabilir.

Okuma ve Yazma: Uzun metinlere odaklanmada güçlük, yazı yazarken dikkatin dağılması, yazım hataları ve düzensiz el yazısı sık görülür.

Matematik: Çok adımlı problem çözme süreçlerinde dikkat kaybı yaşanabilir. İşlem hataları genellikle bilgi eksikliğinden değil, dikkat dağınıklığından kaynaklanır.

Ödev Tamamlama: Ödevleri başlatma, sürdürme ve zamanında teslim etme konusunda yaygın güçlükler gözlenir.

Organizasyon: Çanta, dolap ve masa düzeni genellikle dağınıktır. Materyallerin kaybedilmesi sık yaşanır.

Eğitsel Düzenlemeler

Öğretimsel Uyarlamalar: Ders anlatımında çok duyulu materyaller (görsel, işitsel, dokunsal) kullanılmalıdır. Interaktif öğretim yöntemleri tercih edilmelidir.

Sınav Düzenlemeleri: Ek süre tanınması, sınavların kısa bölümlere ayrılması, sessiz bir ortam sağlanması gibi uyarlamalar yapılabilir.

Ödev Yönetimi: Ödevler kısa ve somut olarak verilmeli; ödev defteri veya dijital hatırlatıcılarla takip edilmelidir. Günlük olarak kontrol sağlanmalıdır.

Aktif Öğrenme: Dramatizasyon, doğrudan öğretim, işbirlikli öğrenme ve proje tabanlı etkinlikler gibi çocuğun aktif katılımını gerektiren yöntemler tercih edilmelidir.

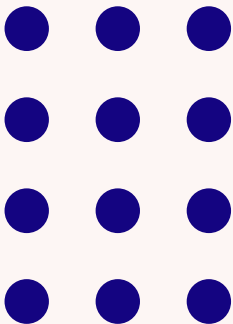
Not Alma Desteği: Çocuğa hazır not şablonları verilebilir veya akran notu paylaşımı sistemi oluşturulabilir.

Renk Kodlaması: Dersler ve materyaller için farklı renkler kullanılarak organizasyon kolaylaştırılabilir.

Teknoloji Desteği: Zamanlayıcı uygulamalar, dijital planlayıcılar ve eğitim yazılımları çocuğun öğrenme sürecini destekleyebilir.

EĞİTİM SÜREÇLERİ ve MÜDAHALE STRATEJİLERİ

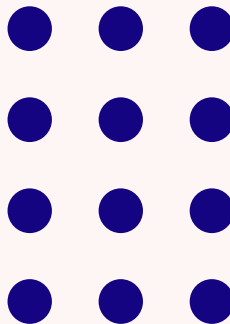
DEHB olan çocuklar, eğitim süreçlerinde kapsamlı, bireyselleştirilmiş ve çok yönlü yaklaşımlara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu öğrenciler için planlanan eğitim ve müdahaleler, yalnızca akademik becerileri geliştirmeyi değil, aynı zamanda günlük yaşamda bağımsızlık kazanmalarını ve topluma etkin bir şekilde katılmalarını sağlamayı amaçlamalıdır.



İşlevsel Becerilerin Öğretimi

DEHB olan çocuklar için işlevsel becerilerin öğretimi, günlük yaşamlarında bağımsızlık kazanmaları açısından büyük önem taşır. DEHB'li çocuklar, planlama, organize etme, zaman yönetimi ve öz düzenleme gibi yönetici işlevlerde güçlük yaşadıklarından, bu becerilerin sistematik biçimde öğretilmesi gerekir.

- **Kişisel bakım ve günlük rutin becerileri (sabah rutini, okul hazırlığı, kişisel hijyen) görsel çizelgeler ve adım adım yönergelerle öğretilebilir.** Çocuğun her adımı sırasıyla takip etmesini sağlayan kontrol listeleri bu süreçte etkili bir araçtır.
- **Zaman yönetimi becerilerinin öğretiminde görsel zamanlayıcılar** (ör. Time Timer), saat kullanımı eğitimi ve zamanı somutlaştıran etkinlikler kullanılabilir. DEHB'li çocukların zamanı algılamakta ve tahmin etmekte güçlük çektikleri unutulmamalıdır.
- **Organizasyon becerilerinin geliştirilmesinde renk kodlama sistemi, dosya düzenleme, çanta kontrolü rutini ve etiketleme gibi stratejiler öğretilebilir.** Bu becerilerin otomatikleşmesi için düzenli tekrar ve pratik yapma fırsatları sağlanmalıdır.
- **Öz düzenleme becerilerinin öğretiminde, çocuğa kendi davranışını izleme, değerlendirme ve düzenleme stratejileri kazandırılır.** Kendini izleme çizelgeleri, hedef belirleme çalışmaları ve öz değerlendirme formları bu amaçla kullanılabilir.
- **İşlevsel becerilerin öğretim süreci, aile ve okul arasındaki iş birliği ile daha etkili hale gelir.** Evde ve okulda tutarlı bir yaklaşım benimsenmesi, becerilerin genellenmesini ve kalıcılığını artırır.



İşlevsel Becerilerin Öğretimi

Teknoloji ve Destekleyici Araçların Kullanımı

Teknoloji, DEHB olan çocukların eğitiminde ve günlük yaşam becerilerinde önemli bir destek aracı olarak kullanılabilir. Uygun teknolojik araçlar, çocuğun dikkat, zaman yönetimi ve organizasyon becerilerini güçlendirmeye yardımcı olur.

Zamanlayıcı ve Planlayıcı Uygulamalar: Görsel zamanlayıcılar (Time Timer gibi), dijital takvimler ve hatırlatıcı uygulamalar, çocuğun zamanı yönetmesine ve görevleri sıralamasına yardımcı olur.

Odaklanma Uygulamaları: Beyaz gürültü, doğa sesleri veya odaklanma müzikleri sunan uygulamalar, ders çalışma sırasında dikkat süresini artırabilir.

Organizasyon Araçları: Dijital not uygulamaları, kontrol listesi yazılımları ve renk kodlama sistemleri, çocuğun materyallerini ve görevlerini düzenlemesine destek olur.

Eğitim Yazılımları: Oyunlaştırılmış öğrenme platformları, çocuğun ilgisini çekerek öğrenme motivasyonunu artırabilir. Kısa ve etkileşimli dersler içeren uygulamalar DEHB'li çocuklar için uygundur.

Giyilebilir Teknolojiler: Titreşimli hatırlatıcı bileklikler gibi giyilebilir cihazlar, çocuğun dikkati dağıldığında onu nazikçe uyarabilir.

Dijital Ödev Takip Sistemleri: Öğretmen ve aile arasında paylaşılan dijital platformlar, ödev takibini ve iletişimi kolaylaştırır.

Not: Teknolojik araçların seçiminde çocuğun yaşı, gelişim düzeyi ve bireysel ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır. Ekran süresinin kontrol altında tutulması ve teknolojinin bir araç olarak kullanılması, amaç haline getirilmemesi önemlidir.

İşlevsel Becerilerin Öğretimi

🏠 Ev Ortamı İçin Ailelere Yönelik Öneriler:

Tutarlı Günlük Rutinler Oluşturun: Sabah, öğle, akşam ve uyku zamanları için sabit rutinler belirleyin. Rutinleri görsel çizelgelerle destekleyin.

Kuralları Açık ve Kısa Tutun: Az sayıda, net kural belirleyin ve bunları yazılı olarak görünür bir yere asın.

Olumlu Pekiştirmeyi Öncelikli Kullanın: İstenilen davranışları hemen ve tutarlı biçimde ödüllendirin. Olumsuz davranışlara aşırı tepki vermekten kaçınin.

Ödev İçin Yapılandırılmış Ortam Sağlayın: Sabit bir çalışma alanı, belirli bir çalışma saati ve dikkat dağıtıcılardan arındırılmış bir ortam oluşturun.

Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Edin: Düzenli spor ve fiziksel aktivite, DEHB belirtilerinin yönetiminde destekleyici bir etki gösterir.

Uyku Düzenine Dikkat Edin: Yeterli ve düzenli uyku, dikkat ve davranış düzenlemesi için çok önemlidir. Yatmadan önce ekran kullanımını sınırlandırın.

Beslenmeye Özen Gösterin: Dengeli beslenme ve düzenli öğünler, çocuğun genel sağlığını ve dikkat kapasitesini destekler.

Öğretmenle Düzenli İletişim Kurun: Okuldaki gelişmeleri takip edin ve öğretmenle ortak stratejiler belirleyin.

İşlevsel Beceilerin Öğretimi

Okul Ortamı İçin Öğretmenlere Yönelik Öneriler:

Oturma Düzenini Planlayın: Çocuğu öğretmene yakın, pencere ve kapıdan uzak bir yere oturtun.

Kısa ve Net Yönergeler Verin: Tek seferde bir yönerge verin ve çocuğun anladığından emin olun.

Görsel Destekler Kullanın: Görsel çizelgeler, renkli işaretler ve semboller ile öğrenmeyi destekleyin.

Sık ve Kısa Molalar Tanıyın: Ders sırasında çocuğa hareket etme fırsatı veren kısa molalar planlayın.

Görevleri Bölün: Uzun ve karmaşık görevleri küçük, yönetilebilir parçalara ayırın.

Aktif Katılımı Teşvik Edin: Çocuğa sınıf içinde sorumluluk verin (tahtayı silme, materyal dağıtma vb.).

BEP Hazırlayın: Her öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına uygun bir plan oluşturun ve düzenli olarak güncelleyin.

Çocuğu Etiketlemekten Kaçının: DEHB bir kişilik özelliği değil, bir nörogelişimsel farklılıktır. Çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olun.

Güçlü Yönleri Vurgulayın: Çocuğun başarılı olduğu alanları fark edin ve bu alanlarda ona fırsatlar sunun.

Aile İle İş Birliği Yapın: Ailelere düzenli geri bildirim verin ve ortak stratejiler belirleyin.

Sınav Uyarlamaları Yapın: Ek süre, sessiz ortam, sınavı bölümlere ayırma gibi düzenlemeler uygulayın.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Ardıç, A. (2018). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların sosyal beceri eğitimi. Özel Eğitim Dergisi, 19(3), 443–467.
- Barkley, R. A. (2020). Taking charge of ADHD: The complete, authoritative guide for parents (4th ed.). Guilford Press.
- Barkley, R. A. (Ed.). (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment (4th ed.). Guilford.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). ADHD in the schools: Assessment and intervention strategies (3rd ed.). Guilford.
- Kurnaz, A. (Ed.). (2022). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu. Pegem Akademi.
- Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (t.y.). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin eğitiminde öğretmen el kitabı. MEB Yayınları.
- Özbay, A., & Kayhan, Z. (2024). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) nedenleri ve tedavi yöntemleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 23(89), 394-406.
- Özmen, S. K. (2011). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nda Çok Yönlü Eğitim Uygulamalarının Etkisi. Education and Science, 36(161), 256-270.
- Özmen, S. K., & Özmen, S. K. (2010). Okulda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB). Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 1-10.
- Phelan, T. W. (2024). DEHB hakkında her şey (S. Güleç, Çev. Ed.). Nova.
- Rief, S. F. (2016). How to reach and teach children and teens with ADD/ADHD (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Sürücü, Ö. (2019). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Anne Baba–Öğretmen El Kitabı. Bilgi.
- Şahin, N., & Keskin, G. (2019). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda davranışçı ebeveyn eğitiminin etkililiği. Türk Psikiyatri Dergisi, 30(2), 114–122.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2023). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu broşürü. <https://www.turkpsikiyatri.org>
- Willcutt, E. G. (2012). The prevalence of DSM-IV attention-deficit/hyperactivity disorder: A meta-analytic review. Neurotherapeutics, 9(3), 490–499.
- Wolraich, M. L., Hagan, J. F., Allan, C., et al. (2019). Clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of ADHD in children and adolescents. Pediatrics, 144(4), e20192528.



HAZIRLAYANLAR

Gazi Üniversitesi Öğrenme Gelişim Eğitim
Uygulama ve Araştırma Merkezi (ÖGEM) adına;

Dr. H. Cansu Bilgiç

