



KİLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN
UYGULAMALI ETKİNLİK KİTABI

Mustafa ELMALI
Uzman Psikolojik Danışman



Memet Mustafa DOĞAN
Rehber Öğretmen

MAYIS 2014 / KİLİS

ÖNSÖZ

Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bütün dünyada, insanın olduğu her sektörde ana damarlardan biri haline gelmiştir. Bütün basamaklarında insan faktörünün etkili olduğu eğitim-öğretim hizmetlerinde de artık rehberlik ilkeleri ve çalışma prensipleri vazgeçilmez bir unsur olmuştur.

Eğitim sürecinde öğrenci, veli ve öğretmenlerin aldıkları profesyonel hizmetler ne kadar artarsa eğitimin kalitesi de o oranda artacaktır. Her ne meslekten insan yetiştirirsek yetiştirelim mutlu ve huzurlu bir yapıda olmazsa sorunlar yaşamaktadır. Temel amacımız bireyin potansiyellerini ortaya çıkararak hem kendine hem topluma en iyi şekilde hizmet verebilmesini sağlamaktır.

Son zamanlarda eğitim ortamlarının en önemli sorunlarından biri "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu"dur. Bu sorun bireyin kendisi kadar içinde bulunduğu eğitim ortamını da olumsuz etkilemektedir. Bu soruna sadece tıbbi açıdan bakmak yetersiz kalmaktadır. Çocuğun en çok vakit geçirdiği ev ve okul ortamının iyileştirici etkisini artırarak sorunu en aza indirebilmek mümkündür. Piyasada ve internet ortamında konuyla ilgili birçok teorik yayın bulunmaktadır. Ancak öğretmenlerin ve ailelerin faydalanacağı uygulanabilir özellikte derli toplu kaynaklara ulaşmak oldukça zordur.

Bu açığı gidermeyi amaçlayan, kurumumuz rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri bölümü tarafından hazırlanan bu çalışmanın öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve tüm paydaşlarımıza katkı sunmasını ümit eder, çalışmayı yapanları tebrik ederim.

Selma ÖZTÜRK
Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Müdür V.

TEŞEKKÜR...

"Dikkat: Aktivite VAR..." isimli kitap Rehberlik ve araştırma merkezinde görevli arkadaşların gayretli ve özverili çalışmalarının, ortak gayretlerinin ve mesleki tecrübelerinin sonucunda oluşturulmuş her sayfası yoğun bir emeğin ürünü olan bir kitaptır.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kitabının hazırlanması için gerekli tüm desteği veren eski ve yeni idarecilerimize, kapak tasarımında çizimi ile destek olan kurum personelimiz Sibel TUTUNMAZ'a, düzeltme ve değerlendirme aşamasında katkı veren Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı M.Akif BERKSÖZLÜ, Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü Öğretmenleri Meltem ÖZCAN ve Elif TAMBAY'a, Mehmet Ferhat Koçarlan İlkokulu Psikolojik Danışmanı Halil ÖZKARACA'ya ve tüm Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü personeline teşekkür ederiz.

Mustafa ELMALI
Uzman Psikolojik Danışman

Memet Mustafa DOĞAN
Rehber Öğretmen

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
TEŞEKKÜR	II
İÇİNDEKİLER	III
GİRİŞ	1
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	3
DEHB Nedir? Belirtileri Nelerdir? Nedenleri Nelerdir?	3
DEHB'ye Eşlik Eden Sorunlar	6
Tanımlama ve Tedavi	6
DEHB Konusunda Yanlış Bilgiler ve İnanışlar	8
Öneriler (Sınıf Öğretmenleri – Aileler)	9
DEHB'nin Yaşam Boyu Sonuçları	16
DEHB'li Çocukların Hakları Beyannamesi	18
<i>Dikkat Eksikliği Bozukluğu Nedir?</i>	19
<i>Belirtileri Nelerdir? Nedenleri Nelerdir?</i>	20
<i>Öneriler (Sınıf Öğretmenleri – Aileler)</i>	22
Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?	25
Belirtileri Nelerdir? Nedenleri Nelerdir?	26
Tanımlama ve Tedavi	28
Öneriler (Sınıf Öğretmenleri – Aileler)	28
<i>Dürtü Kontrol Bozukluğu Nedir?</i>	32
<i>Belirtileri Nelerdir? Nedenleri Nelerdir?</i>	34
<i>Tanımlama ve Tedavi</i>	36
<i>Öneriler (Sınıf Öğretmenleri – Aileler)</i>	37
<i>DEHB ile İlgili Dikkat Edilecek Genel Öneriler</i>	41
DEHB ETKİNLİKLERİ	50
Etkinlik Uygulama Kriterleri	52
Rehber Öğretmen Etkinlikleri	54
Sınıf Öğretmeni Etkinlikleri	72
Aile Etkinlikleri	79
Genel Etkinlikler	87
EKLER	109
ÖLÇEKLER	146
KAYNAKÇA	155

GİRİŞ

Sosyal yapıda ortaya çıkan gelişmeler, sosyal ilişkileri değiştirerek, eğitim alanında öğrenci merkezli yaklaşımları ve uygulamaları gündeme getirmiştir. Eğitim-öğretim ortamlarının ve imkanlarının kişisel özellikleri dikkate alarak yapılandırılması, öğrenci kişilik hizmetlerinin de ön plana çıkmasında etkili olmuştur. Bu bağlamda da engeli veya bireysel farklılıkları olan öğrencilerin eğitim-öğretim etkinliklerinden en üst düzeyde yararlanarak sosyal yapıyla bütünleşmeleri gerekmektedir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite (DEHB) olan öğrencilerin de eğitim imkanlarından en üst düzeyde yararlanabilmesi ve sosyalleşebilmeleri için desteklenmesi gerekmektedir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Ev ortamında bir anne çocuğunu şöyle anlatıyor: " Mehmet'i oyun oynarken izlemek insanın başını döndürüyor, hareket eden Mehmet olduğu halde yorulan siz oluyorsunuz. Yemekte masadakileri deviriyor ve hiç durmadan konuşuyor. Okulda da sırasında oturamıyor, sürekli ayağa kalkıp sıraların arasında dolaşiyor, arkadaşlarıyla konuşuyor, öğretmeni dinlemiyor, sınavlarda pek başarılı olamıyor, ödevlerini yalnız başına yapmakta güçlük çekiyor ve sık sık eşyalarını kaybediyor." İse "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" (DEHB) olarak adlandırılan rahatsızlığın belirtileri sayılabilir.

DEHB'nin ne yazık ki, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel belirtileri yok. DEHB, kişiden kişiye farklılıklar gösterebilen birtakım özel davranışlara bakılarak tanınabiliyor. İlk olarak 1902 yılında bir bozukluk olarak tanımlanan DEHB, o yıllarda ailelerin yumuşak tutumundan kaynaklanan "aşırı yaramazlık" sorunu olarak kabul ediliyor ve tedavisinde ailelere çocuklarına daha sert davranmaları öneriliyordu. Oysa günümüzde, DEHB olan çocuklara sert davranmanın durumu daha da ciddileştireceğini söyleniyor. Zaman içinde DEHB ile ilgili olarak birçok sav ileri sürülmüşse de, bugün konunun uzmanları birçok konuda hemfikir.

Elinizde bulunan bu kitapla kavramsal anlamda DEHB in kısaca ne olduğunu, açıklayarak özellikle okullarımızda görev yapan rehber öğretmenlere(psikolojik danışman), sınıf öğretmenlerine yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Yaptığımız araştırmada, DEHB' le ilgili bir çok kaynakta çok fazla sayıda bilgi olmasına rağmen onlara nasıl yardımcı olunacağı konusunda yeterli uygulama örneği ve yönlendirici etkinliklerin az olduğunu ya da dağınık bir şekilde verildiğini gördük.

Bundan dolayı rehber öğretmenlerin (Psikolojik Danışman), sınıf öğretmenleri ve ana-babaların kullanacağı, evde, okulda ve sınıfta oyun ağırlıklı etkinlikleri toparlayarak bir araya getirmeye çalıştık. Bu etkinlerin DEHB li çocukların problemlerini çözmeye yardımcı olacağı kanaatindeyiz.

İçerik

Bu kitap öncelikle DEHB nedir? DEHB li öğrenci kimdir? Özellikleri nedir? Tedavi süreci Nasıldır? Gibi sorulara cevap arayan bilgilendirme bölümünden ve bu çocukların tedavisine destek olunması ve okula kazandırılmasına yardımcı olan etkinliklerden oluşmaktadır.

Bu kitap Rehber Öğretmenler(Psikolojik Danışman), sınıf öğretmenleri ve ana babalara yönelik olarak hazırlanmış uygulama ve etkinlik ağırlıklı bir kitaptır.

Etkinlikler bölümü 4 ana bölüm altında toplanmıştır.

1.Bölümde; Rehber Öğretmenlerin (Psikolojik Danışmanlar) uygulayabileceği etkinlikler mevcuttur.

2. Bölümde; Sınıf Öğretmenlerinin uygulayabileceği etkinlikler mevcuttur.

3. Bölümde; Anne Babaların ev ortamında uygulayabileceği etkinlikler mevcuttur.

4. Bölümde; Genel etkinlikler mevcuttur. Burada DEHB problemi ile karşı karşıya kalan her kesimden kişilere yönelik(DEHB li kişinin kendisi, rehber öğretmen, sınıf öğretmeni ve ana-baba) etkinlikleri mevcuttur.

Ayrıca etkinlikler, Problem çeşidine göre not düşülerek belirtilmiştir. (DEHB li çocuklar için, sadece Dikkat Eksikliği Problemi olanlar için, Sadece Hiperaktivite Problemi olanlar için ya da Dürtüsellik problemi yaşayanlar için)

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

TANIM:

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.

Bir duruma veya konuya yoğunlaşma (konsantrasyon) güçlüğü nedeniyle okulda

öğrenilmesi gereken bilgiyi öğrenememe, verilen görevleri zamanında yapamama, organize olamama ve kendilerinden istenileni sırayla yapmada sabredememe durumudur.

DEHB başta bireyin kendisi olmak üzere aileyi ve toplumu ilgilendiren yönleriyle çocukluk çağının en önemli psikiyatrik sorunlarından biridir. Erken teşhis edildiğinde de tedaviden elde edilen sonuçların yüz güldürücü olması, DEHB in başta sağlık ve eğitim alanlarında çalışanlar olmak üzere çocuk ile ilgili tüm profesyoneller ve aileler tarafından mutlak bilinmesi gerekir. DEHB Aşırı Hareketlilik, Dikkat Eksikliği ve Dürtüsellik olarak sınıflandırılabilen 3 temel belirti kümesinden oluşur.



BELİRTİLERİ:

Çocukta gelişimsel olarak aşağıdaki 3 temel sorun ortaya çıkmaktadır:

1. Kısa dikkat süresi (poor attention span)
2. Yetersiz dürtü kontrolü (weak impulse control)
3. Aşırı hareketlilik (hyperactivity)

Dikkat Sorunları: Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük, dış uyarımlarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını ve oyuncaklarını sık sık kaybetme ve düzensizlik gibi belirtiler dikkat sorunlarının bulunduğu gösterir.

Dürtüsellik: Acelecilik, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk cevap verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunları bulunduğunu düşündürür.

Aşırı Hareketlilik: Çocuklar erişkinlere göre daha canlı ve hareketlidir. Ancak bu hareketlilik çocuğun kendi yaşlarıyla karşılaştırıldığında belirgin düzeyde daha fazla olduğundan aşırı hareketlilikten söz edilir.

Ayrıca çocukta aşağıdaki belirtiler de sıklıkla görülür:

- ✓ Sık sık etkinlik değiştirme, Bir aktiviteden diğer aktiviteye kayma,
- ✓ Verilen ödevlerden çabuk sıkılma,
- ✓ Çevresel uyaranların varlığında dikkatin çabucak dağılması,
- ✓ Ders esnasında hayallere dalma (akademik ölçüt),
- ✓ Konu üzerinde belli bir süre çaba göstermeyi sürdürmemesi, Dikkatini sürdürmede güçlük çekme,
- ✓ Kuralları umursamama, Sırasını bekleyememe,
- ✓ Kıpır kıpır olma ve yerinde oturmada güçlük çekme,
- ✓ Aşırı hareketlilik veya kıvranma, Huzursuzluk,
- ✓ Çok konuşma, sıklıkla ne söylendiğini dinlememe,
- ✓ Sıklıkla bir şeyler kaybetme,
- ✓ Sınıfta sorulara birden atlayıp cevap verme, sıklıkla araya girme, söz kesme,
- ✓ Sessizce oynamada güçlük çekme,
- ✓ Sıklıkla tehlikeli aktivitelerle uğraşma belirtisi gösterir.
- ✓ Genellikle yürüme gibi motor davranışları erken gelişirse de kendi kendine giyinme, pabucunu bağlama, düğmesini ilikleme gibi ince motor hareketlerinde geri oldukları, hep sakar ve beceriksiz çocuklar olarak tanımlandıkları görülür.



- ✓ İnsan resmi çizmelerinde, geometrik şekilleri kopya etmede başarılı değillerdir,
- ✓ Arkadaşlarının onların beceriksizliğini anlayıp alay etmemesi için kendileri arkadaşları ile alay eder,
- ✓ Kardeşleriyle olan ilişkilerinde kabalıklarına, saygısızlıklarına, vurup kırıcılıklarına, onları korkutarak veya döverek eziyet ettiklerine sıklıkla rastlanır. Kardeşlerin daha başarılı olduğu durumlarda ortaya çıkan imrenme ve kıskanma duyguları ilişkileri büsbütün bozar.

DEHB belirtilerinin 12 yaşından önce başlaması ve en az 6 aydan beri okul ve ev ortamında devam ediyor olması gerekir. Başlangıcı genellikle 3 yaş dolaylarında olmakla birlikte, tanı düzenli öğrenim için gerekli dikkat süresi ve yoğunlaşmasının gelişmesinin beklendiği ilkökul yıllarında konulmaktadır. DEHB tanısı Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğinde uzman bir ekip (çocuk psikiyatristi, klinik psikolog ve özel eğitim uzmanı) tarafından konulur.

NEDENLERİ:

- ✓ **Kalıtım:** Bu çocukların ailelerinde yine aynı özellikler anti-sosyal kişilik bozuklukları, alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılıkları görülebiliyor.
- ✓ Gebelikte sigara, bağımlı madde kullanımı,
- ✓ Gebelik dönemindeki bazı alerjik durumlar,
- ✓ Doğum sırasında yaşanan güçlükler (erken doğum),
- ✓ **Beyindeki Bazı Kimyasal Maddelerin Dengesindeki Bozukluk:** Eser elementler (Çinko- bakır fazlalığı ve çinko- demir eksikliği, Kurşun), Toksin fazlalığı ya da eksikliği,
- ✓ **Diyet:** Gebelik döneminde yanlış beslenme, diyet alışkanlıkları,
- ✓ Beyin hasarları, Beynin Bazı Bölgesinde (Ön Kısımında Olabiliyor) Kanlanma,
- ✓ Nörofizyolojik etmenler,
- ✓ **Besin Alerjileri:** Boyalı gıdaların (boyalı şekerler...), Yiyeceklerdeki şeker-katkı maddeleri, çocuklarda dikkat eksikliğine yol açtığına ilişkin görüşler vardır.
- ✓ **Çevresel Faktörler:**Psikososyal Etmenler, (çatışmalar, aile sorunları, uyarı yoğunluğu,aşırı başarı beklentisi) dikkat toplamayı olumsuz yönde etkilemektedir.

- ✓ **Bunların dışında, yoğun uyaran akışı** (fazla televizyon izleme, aşırı bilgisayar oynama, aşırı oyuncak bolluğu vb.) gibi çevre şartları, yorgunluk, yanlış cezalandırma ve uzun süren hastalıklar sayılabilir.

DEHB YE EŞLİK EDEBİLECEK BAZI BOZUKLUKLAR:

Karşı gelme bozukluğu: Çocuğun veya ergenin yaşına göre normal sayılmayacak derecede itaatsiz olma durumu, tartışmacı tavrı ve aileye karşı koyması gibi davranışlarla kendini gösterir.



Davranım Bozukluğu: Davranım bozukluğunda temel özellikler, başkalarının temel haklarına saldırı, toplumsal değerlere ve kurallara uymamaktır. DEHB olan çocukların yaklaşık %20-30'unda davranım bozukluğu belirtileri görülür.

DEHB TANISI NASIL YAPILYOR -TANILAMA SÜREÇLERİ

DEHB' i tek başına değerlendirecek hiç bir test yoktur. Birçok testten toplanılacak veriler değerlendirmede yardımcı olabilir. Dikkat eksikliği ve hiperaktifitenin teşhisi konurken;

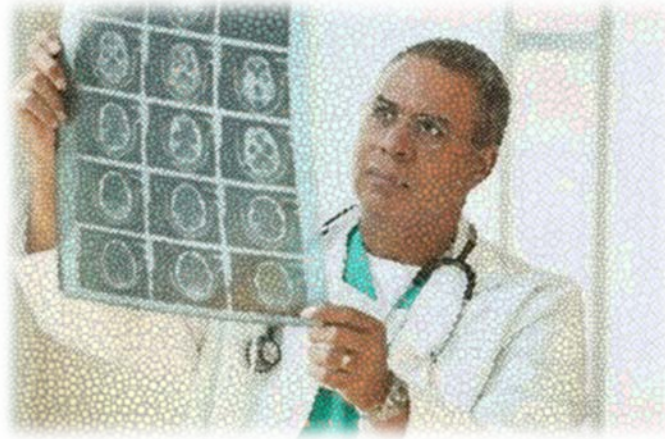
- a) Bireyin özgeçmişinin alınması,
- b) Geniş bir anemnez formunun hazırlanması (Gözlem formları, DSM-IV Tanı Kriterleri, Conners DEHB Ölçeği, Burdon Dikkat Testi vb.)
- c) Ve bireyin gelişim aşamaları hakkında bilgi toplanması gerekir.

TEDAVİ

DEHB'nin tedavisinde psikososyal ve tıbbi girişimleri içeren çok yönlü tedavi (multi-modal) yaklaşımları söz konusudur: Anne-baba eğitimi, Bilişsel-davranışçı tedaviler, Özel eğitim programları, Diyetin düzenlenmesi, İlaç Tedavisi.

Bireysel farklılıklar açısından her çocuk için ayrı bir tedavi düşünülmelidir. *Nedene yönelik değil, belirtilere yönelik tedavi söz konusudur.* DEHB uzun gidişli bir hastalık olduğundan tedavisi de çok yönlü ve uzun dönem için planlanıp uygulanmalıdır. Bireysel ve grup tedavisi (oyun, konuşma, grupta etkileşim vb) şeklinde eğitimsel açıdan

olabildiği gibi, medikal tedavi yöntemleri de verilebilmektedir. Tedavide olumlu sonuç alabilmek için doktor-ana-baba-öğretmen işbirliğinin sağlanması ve sürdürülmesi gerekmektedir. Çocuğun gereksinimlerine *yatkın, ilgili, sevecen, kronolojik yaşına değil gelişimsel yaşına göre kurallar koyup, disiplin uygulayan ve bunda tutarlı olan bir aile ortamı bu çocuklar için en yararlı ortamdır. Aşırı hoşgörülü ve aşırı disiplin ise uygun olmayan ortamdır.*



Tedavide kullanılan ilaçlarla; öğrenmede artış, davranışlarda düzelmeye, dikkat dağınıklığında, aşırı hareketlilikte, saldırgan davranışlarda, konsantrasyon güçlüğünde ve dürtüsellikte azalma olmaktadır. İlaç tedavisi ve psikolojik destek ile; çocuk, aile ve okul çevresinden olumlu tepkiler alır. Bunun sonucunda kendini daha iyi hisseder. Olumlu davranışlar geliştirmeye ve uyumlu yaşamaya çalışır. Burada çocuğa yapılan yardım ve tedavilerin birbirini destekler nitelikte olması ve sürekli iletişimin sağlanması önemli rol oynamaktadır.

Psiko-ruhsal anlamda tedavi sürecinin yapılandırılması seanslar halinde aşağıdaki şekilde gerçekleştirir.

Tanışma dönemi: *1.seans-İlk görüşme:* Anamnez (hastalığın öyküsü) alınır, yani aile ve çocuk şikayetlerini bildirir. Şikayetlerinin ayrıntıları öğrenilir, değerlendirilir. *2.seans-İkinci görüşme:* Çocuğa testler uygulanır, aileden izin alarak çocuk hakkında bilgi edinmek için öğretmenle iletişime geçilir.

Tedavi sürecinde: *1.seans-Aileye bilgi ve destek verilir: Gerekli durumlarda doktor ilaç tedavisini başlatılır. Öğretmene çocukla ilgili tavsiyeler verilir.*

2. ve 3. seans: Çocuğa davranış terapisi verilir.

4. seans: Aile ile gidişatı değerlendirme (ilaç ve terapi). Kardeş (ler) varsa bu görüşmeye dahil edilir ve olası problemler değerlendirilir.

5. ve 6. seans: Çocuğa davranış terapisi ve sonlandırma.

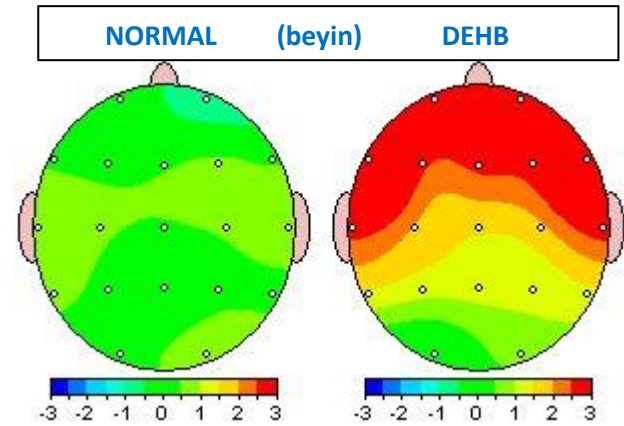
DEHB KONUSUNDA YANLIŞ BİLGİLER VE İNANIŞLAR:

1-DEHB modern çağın hastalığı değildir. İlk kez bilimsel anlamda 100 yıl önce tanımlanmıştır. Tıbbi hastalıklar içinde hakkında en fazla araştırılmış ve tanınal geçerliliği en yüksek bozukluklardan biridir.

2- DEHB'li çocuğun davranışlarını normal kabul ederek "çocuktur yapar, zamanla düzeler" demek çocuk üzerine kumar oynamak gibidir. Tedavi edilmeyen DEHB olgularında başta akademik başarısızlık olmak üzere, ileriki yaşamlarında ağır davranış bozuklukları ortaya çıkma riski yüksektir.

3- DEHB oluşumunda suçlu, aile değildir. DEHB biyolojik temeli olan bir bozukluktur. Dolayısıyla DEHB bir terbiye edebilme sorunu değildir.

4- DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılık yapmazlar. Bedensel olarak kalıcı yan etkileri yoktur. Aileler doktor kontrolünde bu ilaçları güvenle kullanabilirler. İlaçların bir kısmı akademik performansta da artışa neden olduklarından gereksiz yere ve yüksek dozlarda kullanılmasını önlemek



amacıyla özel reçeteler ile satılır. Böyle satılması ilacın tehlikeli olduğu anlamına gelmez.

5- DEHB tanısını mutlaka bir Çocuk Psikiyatrisi koymalıdır. DEHB'nin benzer belirtiler gösteren başka psikiyatrik bozukluklar ile karışma riski vardır. Ayrıca DEHB başka psikiyatrik bozukluklar ile birlikte görülebilir. Örneğin, Depresyon, Kaygı Bozukluğu, Tikler, Takıntılar gibi.

6- Her ilaç ilk kullanıldığında bazı istenmeyen yan etkiler oluşturabilir. Böyle bir durumda ilacı kesmeden önce mutlaka hekiminize danışmalı ve hekim gerekli görürse ilacı kesmelisiniz. Tedavide farklı ilaç alternatifler gündeme gelebilir.

7- DEHB'nin bilimsel tedavisi dışında ailenin ilgisini çekecek alternatif bazı yöntem uygulayanlar az sayıda olsa da vardır. Bilimsel olmayan bu yöntemlere ailelerin itibar etmemesi gerekir. (örneğin, müzikle tedavi, bilgisayar kullanılarak tedavi, biyofeedback uygulaması, diyet tedavisi, polivitamin uygulamaları gibi).

ÖNERİLER

"SINIF ÖĞRETMENLERİ NE YAPMALI?"

DUYGU DURUM DALGALANMALARI

- Güven veriniz ve cesaretlendiriniz.
- Olumlu davranışını ve çalışmasını sıkça övünüz.
- Öğrenci sinirlenirse tehdit içermeyen yumuşak bir tarzda konuşunuz.
- Öğrencinin söyleneni kavradığına emin olunması için söylediklerini tekrarlayınız.
- Öğrenciye sınıf içinde liderlik rolü vermek için fırsat kollayınız.
- Öğrencinin okul dışı ilgileri ve başarıları için aile ile sıkça görüşünüz.
- Eve olumlu yazılı mesajlar gönderiniz.
- Öğrenci ile baş başa görüşmek için zaman yaratınız.
- Eğer öğrenci içe dönük ya da ileri derecede utangaç ise sınıf arkadaşları ile ilişkiye girmesi için cesaretlendiriniz.
- Çocuğun zorlanması ya da sıkıntıya girmesi ile ilgili belirtilere dikkat ediniz, gerginliği azaltmak ve öfke patlamasından kaçınmak için cesaret veriniz ya da iş yükünü azaltınız.
- Öfkesini bastıran ya da kolay öfkelenen çocuklarla konuşmak için daha çok zaman ayırınız.
- Öfkenin nasıl denetlenebileceğini kısaca anlatınız Ortamdan uzaklaşması için cesaretlendiriniz yatışma yöntemlerini kullanınız.(yüz yıkama, gevşeme) öfke gelişirse yakını bir erişkinle konuşunuz.



OKUL BAŞARISI

- Eğer okuma zayıf ise; okuma için ek süre veriniz, yazıyı önceden okumasını sağlayınız, okuma gelişimi belli bir aşamaya gelinceye kadar sesli okumadan kaçınınız.
- Eğer sözel anlatım zayıfsa; öğrenciyi yeni fikirler ve deneyimler hakkında konuşmak için cesaretlendiriniz. Öğrencinin kolayca konuşabileceği konuları seçiniz.
- Eğer yazı dili zayıf ise; bildirim için yazı dışındaki seçenekleri kabul ediniz. İmkan varsa bilgisayar, daktilo ya da teyp kaydını kabul ediniz. Büyük miktarlarda yazılı görev vermeyiniz, çoktan seçmeli ya da boşluk doldurma biçiminde sınav uygulayınız.
- Eğer matematik zayıf ise; rakamları yerleştirebilmesi için hemen geri bildirimler veriniz; örnek olması için yanlış yaptığında doğru hesaplama yöntemini hemen gösteriniz.
- Eğer imkan varsa bilgisayar klavyesi kullanma becerilerini geliştirmesi için cesaretlendiriniz veya ödevlerini telefona kaydederek yapmasına izin veriniz.

ÇALIŞMAYI DÜZENLEME

- Ders çalışmayı düzenlemek için ailenin yardımını isteyiniz.
- Yapılmış ev ödevlerini denetleyiniz.
- Günlük / Haftalık gelişmeleri eve rapor ediniz.
- Düzenli olması için sırasını ve defterini sıkça kontrol ediniz.
- Dağınıklığı cezalandırmak yerine düzenli olmaya özendiriniz.
- Öğrencinin yedek olarak evde defter ve kitap bulundurmasını sağlayınız.
- Bir seferde yalnız bir görev veriniz.
- Kısa sürede ulaşabileceği hedefler için öğrenciyi eşlik ediniz.

UYUM

- Küçük hataları görmezden geliniz.
- Dikkatinizi olumlu davranışları pekiştirmek için kullanınız.
- Uygunsuz davranışları çocuğu azarlamadan, eleştirmeden "bu davranışını beğenmiyorum" şeklinde ifade ediniz.
- Arkadaşları arasında eleştirmekten ve azarlamaktan kaçınınız.

- Sınıfta öğrenciler arası davranış denetleme sistemini gösteriniz.

SOSYALLEŞME

- Uygun davranışı ödüllendiriniz. Örneğin sınıfta alkışlatmak gibi.
- Sosyal ilişkileri gözleyiniz.
- Sosyal davranışlar için hedef belirleyiniz ve bir ödül düzeni oluşturunuz.
- Sözel olarak ya da özel işaretlerle uygun sosyal davranışları başlatınız.
- Çalışmalarda diğer öğrencilerle işbirliği içinde öğrenmesini cesaretlendiriniz.
- Küçük gruplar halinde öğrencilere sosyal beceri eğitimi veriniz.
- Yaşlıları arasında iken öğrenciye özel sorumluluklar veriniz. Böylece diğer öğrenciler tarafından olumlu bir açıdan değerlendirilmesini sağlayınız.

"ANNE BABALAR NE YAPMALI?"

Tedavi sürecinde doktor ve öğretmenle işbirliğine gidilerek çocuğun güçlü ve zayıf yönlerine göre her çocuğa özgü hedefe yönelik planlama yapılmalıdır.

1 - Çocukların farklı ve güçlü yanları belirlenmeli. Bu neler yapabileceği konusunda aileye yol gösterecektir.

2 - Evde yaşayan herkes çocuğun sorunlarını tam olarak bilmelidir.

3 - Çocuk için kısa ve uzun vadeli beklenti tabloları oluşturulmalı. Aşırı beklentiler içine girerek çocuk bıktırılmamalı.

4 - Çocuk, aileyi dinlemiyor gibi davranıyor, görmezden geliyorsa yanına gidilmeli, göz teması kurup, dokunarak onunla konuşmaya başlanmalı.

5 - Okul ödevlerini yaparken, çalışma süresini kısaltılmalı. Sık sık kısa aralar verdirilmelidir.

6 - Çocuğun zorlandığını ya da sıkıntıya girdiğini fark edildiği zaman gerginliğini azaltmak ve öfkesini engellemek için ona yardım edilmeli ve cesaret verilmeli, ya da iş



yükünü azaltarak nefes almasına izin verilmeli. Ancak önceden koyulan yasak ve kurallar bozulmalıdır. Çocuğun olumlu davranışlarını mutlaka görülmeli. Bunun yanında küçük olumsuz davranışları görmezden gelinmeli. Olumlu davranışlar için çocuk özendirilmeli.

7 - Kesin olarak yapılmasını istenmeyen davranışlarla, izin verebilebilecek davranışları çocukla konuşmalı ve bu konuda kararlı olunmalıdır.

8 - Çocuğa açık, kısa ve kesin yönergeler verilmeli ve ailenin isteğinin yerine getirilip getirilmediğini izlenilmelidir.

9 - Ev dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılmasına yardımcı olunmalı. Bu faaliyetlerin çocuğa zorlayıcı yük getirmemesine ve keyif almasına özen gösterilmelidir.

10 - Ev içinde yapabileceği küçük sorumluluklar verilmeli. Bu sorumlulukları yerine getirdiğinde bunun hoşla gittiği belirtilmelidir.

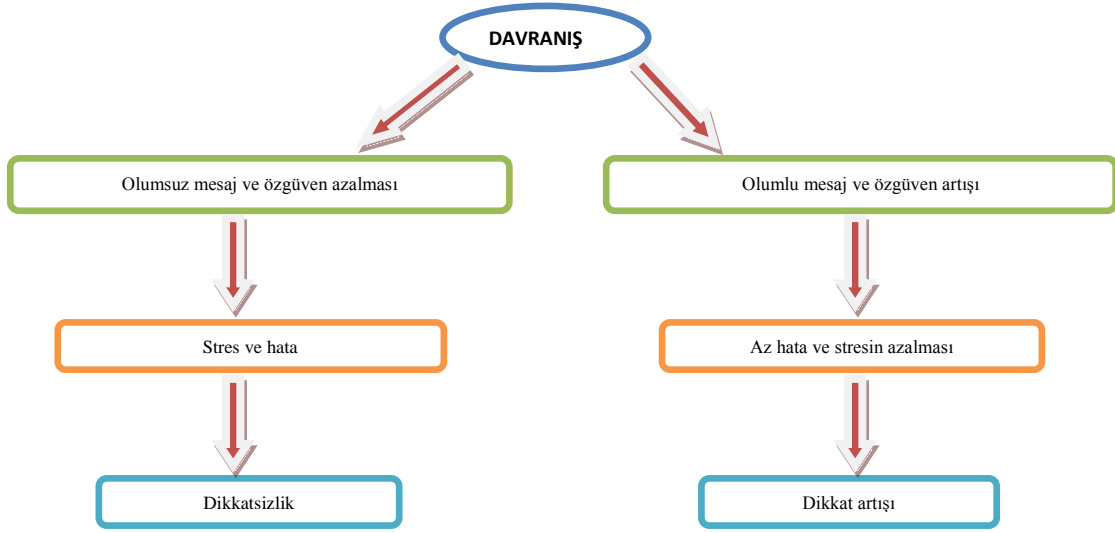
11 - Çocuğa gerekli açıklamaları yapılmalı, ancak bunu yaparken onu azarlamaktan, eleştirmekten ve küçük düşürmekten kaçınılmalıdır. Bunun yanı sıra başkalarının yanında da çocuğunuzu azarlayıp, eleştirmekten ve başka çocuklarla kıyaslamaktan kaçınılmalıdır.

12- Çocuğa başarılı olabileceği durumlar yaratılmalı ve çocuğa uygun aktiviteler seçilmelidir. Böylece kendini gösterme fırsatı yakalayabilir ve bir şeyler başardığını hissedebilir. Böylece yeni başarılar için istek duyacak ve çaba gösterecektir.

13 - DEHB olan öğrencilerle iletişim kurarken yukarıda belirtilen özelliklere dikkat edilmelidir. Olumlu mesaj sayısı olumsuz mesaj sayısından fazla olmalıdır. Ses tonu ve jest-mimikler önemlidir.

14 - Doktor tarafından ilaç tedavisi uygun görülmüş ise, verdiği ilacı mutlaka düzenli kullanılmalıdır. Doktora akla takılan her şey sorulmalıdır. Merak edilenler öğrenilmelidir. Çocuğa da ilacı hakkında bilgi verilmelidir.

DEHB bulunan çocukların yeme içmelerine de dikkat etmek gerekir. Bu problem ortadan kalkıncaya kadar özel bir diyet uygulanabilir. Özellikle, aşırı enerji veren abur cubur (şekerleme, çikolata, gazlı içecekler, cips türü yiyecekler) den uzak tutmak ya da kontrollü vermek gerekir.



EBEVEYN İÇİN DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMİ:

En önemli şey düzeltmek istediğimiz davranış için ödül ya da pekiştireçleri uygulamaktır. Pekiştireçler ilk başta gösterilmelidir ve davranışla birleşmelidir. Sonuç olarak %100 pekiştirme kısmi pekiştirmeye dönüştürülmelidir.

1. Adım-Değiştirmek istediğiniz davranışı seçin: Örneğin, aile yarım saatlik bir televizyon programını izlerken 7 yaşındaki çocuğunuzun sizi engellememesini ve sessizce oturmasını istiyorsunuz.

2. Adım-Uygun bir pekiştireç seçin: Bir çocuğu ödüllendirmek için sınırsız sayıda seçenek vardır. Bazı çocuklar küçük şekerlemelerle bile ödüllendirilebilir. Defterlere yapıştırılan renkli çıkartmalar da bir ödül olabilir. Bazı çocuklar ne isterlerse yapabilecekleri serbest 15 dakika ile ödüllendirilebilirler.

3. Adım-Kuralları Koyun: Ne yapılmasını istediğinizi dikkatlice açıklayın. Çocuğunuza televizyonda programın başlamasından ilk reklamların başlangıcına kadar sizi engellememesini beklediğinizi söyleyin. Program tekrar başladığında bir sonraki reklamlara kadar tekrar sessiz durması gerektiğini söyleyin. Odadan ayrılabilceğini, ama sizi rahatsız etmemesini söyleyin. Bu çeşit kurallar bir çok davranış için konulabilir. Çöpü dışarı çıkarmak, okul ödevini tamamlamak gibi.

4. Adım-Çocuğunuza kurallar ve pekiştireç arasındaki ilişkiyi açıklayın: Pekiştireciniz çıkartma ise ilk önce bir kutu renkli parlak çıkartma ve çocuğun bu çıkartmaları koyabileceği bir defter almalısınız. Çocuğunuz her başarılı olduğunda, sizi

engellemediğinde beraberce kutudan bir çıkartma alıp deftere koyacağınızı çocuğunuza açık bir şekilde anlatmalısınız. Ne yaptığınız ve ne için yaptığınız çok açık olmalı.

5. Adım- Bundan sonra ne olacağını açıklayın: Birçok çocuk için çıkartma alıp yapıştırmak yeterli bir ödüldür. Ama belki de siz bunu değiştirebilirsiniz ve çocuğunuzun defterinde her 20 çıkartma olduğunda biraz daha büyük bir ödül için hak kazanmasına izin verebilirsiniz. Çocuğunuza defterine her 20 çıkartma topladığında onu mağazaya götürüp ufak bir hediye alacağınızı söyleyin. Çocuğunuzun her zaman başarılı olamayacağını, hala sizi televizyon seyrederken engelleyebileceğini unutmayın.

İlk aşamalarda çocuğunuzun başarılı olması için her türlü çabayı göstermeniz önemlidir. Örneğin çocuğunuz sizi televizyon seyrederken engelleyecek ve ödül alma şansını da kaybedecek. Bu durumda ona sarılıp, bir elinizle çantayı gösterebilir ve sessiz durması gerektiğini hatırlatabilirsiniz.

Sonuçta: İstenilen çocuğun bunu kendi başına yapmasıdır, ancak ilk önce başardığında kazanabileceğinden emin olmasını sağlamalıyız. Eğer hata yaparsa, sizi engellerse ve bir süre için çıkartma kazanamazsa gereksiz yere telaş edilmemelidir. Çocuğa çıkartma kazanamadığını hatırlatmak gerekli değildir. Devamlı olarak ne kadar iyi yaptığı ve bu ilerlemesinden ne kadar memnun olduğunuzu hatırlatmalı ve başarısızlıklarını önemsememelisiniz.

6. Adım- Prosedürü değiştirmek: Eğer çıkartma gibi somut pekiştireçlere olan ihtiyaç azalırsa bunun yerine fiziksel varlığı olmayan ödüller geçer. Bunlar sizin övgünüz ve çocuğun bir işi yapmaktan dolayı hissettiği memnuniyettir. Bu duruma gelmek uzun zaman alabilir. Bazı aileler çıkartmalarla bazı başarılar elde ettiklerinde, daha az dikkat etmeye başlarlar, prosedürü dikkatli bir biçimde izlemeyi ihmal ederler. Çoğunlukla istenmeyen davranışların yeniden başlaması bununla ilişkilidir. Bu durumda bir adım geriye atıp uyguladığınız davranış değiştirme programını gözden geçirmeniz gerekir. Dikkat edip etmediğinize, programı olması gerektiği gibi uygulayıp uygulamadığınıza bakın. Bu durumda birçok ebeveyn ve öğretmen davranışın yinelenmesini yanlış yorumlamaktadır. Yöntemler her zaman çalışır. Prosedürler dikkatlice uygulandığı sürece etkili olur.

Çocuğunuzun davranışından memnun kaldığınızda somut pekiştireçleri yavaş yavaş ortadan kaldırmanın yolunu bulmalısınız. Daha büyük çıkartmalar alın. Bu çıkartmaları

küçük olanların yerine koyun fakat bu sefer her reklam arasında değil de yarım saat sonra bir çıkartma verin. Bu yolla pekiştireci daha az sıklıkla vermiş olursunuz. Biraz daha büyük çıkartma verdiğiniz için çocuk kendisini kandırılmış hissetmez. Bu yöntemi izlediğinizde bir hafta gibi bir süre sonra çocuğunuza ödülü günden güne verebilirsiniz. Bunu izleyen haftalarda da övgü gibi somut olmayan ödüller olumlu davranışın devam etmesinde yeterli olacaktır.

Eğer uygunsuz davranış artarsa ya da olumlu davranışta azalma olursa davranış değiştirme sürecinin önceki basamaklarına geri dönmekte tereddüt etmeyin ve gerekli olduğu aşamalarda daha tutarlı ve daha somut ödüller koyun.



DEHB`NİN YAŞAM BOYU SONUÇLARI

Eğitim

- Liseden mezun olma oranının azalması
- Üniversiteden mezun olma oranının azalması
- Öğrenme Bozukluklarının oluş derecesinde artış
- Okuldan uzaklaştırılma ya da atılma oranında artma



Sağlık

- Yeme alışkanlığında bozukluk çok ya da az yeme
- Uyku şikâyetlerinin sıklığı ve uyku kalitesinin bozulması
- Tütün, alkol ve madde kullanımının daha yüksek olması
- Tıbbi olmayan ilaç kullanımının artması

Kişilerarası İlişkiler

- Arkadaşlık kurma, paylaşma ve sürdürmekte zorluk
- Ergenlikte karşıt gelme ve uyumsuzlukta artış
- Kötü arkadaşlar edinme ve onlara çabuk uyum sağlama
- Aile ve akranlarla sık çatışma yaşama
- Arkadaşlıkları devam ettirmekte zorluk
- Duygusal istikrarsızlık
- Evlilik sorunlarının fazla görülmesi boşanma oranının fazlalığı
- Stresli ebeveyn-çocuk, çocuk-kardeş ilişkileri
- Çabuk sinirlenme
- Hayal kırıklığı ile baş etmede güçlük
- Kendine güven ve benlik saygısında azalma
- Sözlü istismar ve taciz riski
- Duygusal ve davranışsal olarak olgunlaşmamış biri olarak algılanma
- Başkalarının ihtiyaçlarını değerlendirmekte ve empati kurmakta eksiklik



Davranış sorunları

Motorlu araç kazaları ve yaralanmalarında sıklık

Riskli eylemlere katılma

Sık iş değiştirme ve işlerinde başarısız olma, maddi sorunlar

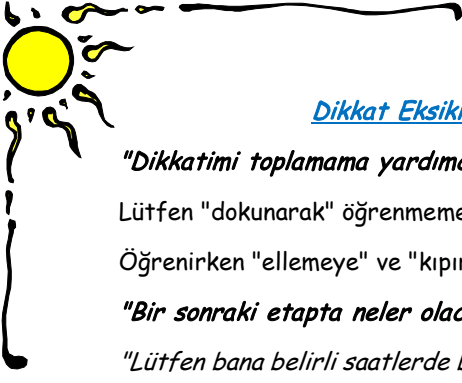
Toplumsal kuralların hiçe sayılması

Ahlaki değerlere uygunsuz davranışlar

Yasal sorunlar yaşama

Antisosyal, psikopatik kişilik özellikleri gösterme





Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Olan Çocukların Hakları Beyannamesi

"Dikkatimi toplamama yardımcı olun"

Lütfen "dokunarak" öğrenmeme izin verin,

Öğrenirken "ellemeye" ve "kıpırdanmaya" ihtiyaç duyarım.

"Bir sonraki etapta neler olacağını bilmeye de ihtiyaç duyarım."

"Lütfen bana belirli saatlerde belirli olayların yaşandığı bir ev düzeni sağlayın."

Eğer programda bir değişiklik yapacaksanız bana önceden haber verin.

"Bir dakika, hala düşünüyorum..."

Lütfen kendinizi benim süratime göre ayarlayın.

Eğer acele ettirilsem, kafam karışır ve mutsuz olurum.

"Takıldım! Başaramıyorum!"

Sorunlarımı çözerken bana lütfen birden fazla seçenek verin.

Ana yol tıkandığında gidebileceğim ara yolları bilmeliyim.

"Doğru mu yaptım? HEMEN bilmeliyim!"

Bir işte, başarılı olup olmadığının detaylı olarak,

hemen anlatılmasına ihtiyaç duyarım.

"Unutmadım, duymamıştım ki!"

Lütfen benden bir şey isterken teker teker söyleyin ve neler söylediğinizi bana tekrar ettirerek kontrol edin.

"Yerimin burası olmadığını bilmiyorum!"

Lütfen bana DURUP, DÜŞÜNÜP sonra HAREKET ETMEM gerektiğini hatırlatın.

"Artık bitti mi?"

Lütfen bana kısa zamanda bitirebileceğim işler verip, kısa vadede ulaşılacak hedefler seçin.

"Efendim? Anlamadım."

Lütfen, bana "Bunu sana anlatmıştım." demeyin,

Başka sözlerle bir daha anlatın. Gene de olmazsa, işaretlerle ya da çizerek anlatın.

"HEPSİ yanlış değil mi?"

Lütfen, ufak bile olsalar başarılarım için beni övün.

Beni mükemmel işler yaptığım için değil kendimi geliştirdiğim için ödüllendirin.

"Ama neden ben hep azarlanıyorum?"

Lütfen beni. doğru şeyler yaparken yakalayın ve övün.

Kötü bir gün geçiriyorsam, bana (ve kendinize) iyi yanlarımı hatırlatın.

"Benimle yaşamak zor olabilir ama unutmayın benim de duygularım var ve seçme şansım olsaydı, asla bazen davrandığım gibi davranmazdım."

Anonim



DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU

TANIM:

Dikkat Eksikliği Nedir?

Dikkat eksikliği dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre olması gerekenden az olmasıdır. Özellikle okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda dikkatinin kolay ve çabuk dağılması anlamına gelir. Dikkatin belirli bir noktaya toplanamaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir.



Dikkat eksikliğinde sorun dikkat edememek değil, dikkatin belirli bir noktaya odaklanamamasıdır. Bu tür bireyler aynı anda tüm uyarılara birden dikkat ederler bu nedenle belirli bir işle uğraşırken başka bir uyarıcı kolaylıkla dikkatin dağılmasına neden olur. O anda uğraştıkları işi bırakıp bir başka işe yönelebilirler. Söylenenleri duymamış izlenimi verirler.

Uyarana ve çevreye ait bazı faktörler dikkat süresi ve yoğunluğunu etkiler. Ödev başında 10 dk' dan fazla oturamayan bir çocuk bilgisayar başında saatlerce oyun oynayabilir ya da sevdiği bir TV programını izleyebilir. Dikkat eksikliği olan bir birey için dikkatin bir noktaya odaklanması ve sürdürülmesi kalabalık, gürültülü ve uyarının fazla olduğu ortamlarda daha da zor olur. Bununla birlikte bire bir ilişkilerde, sakin ortamlarda ve ilgisini çeken bir konuda daha uzun süre odaklanabilir.

Bu öğrencilerin pek çoğunda öğrenme bozukluğu görülür. Ödevlerine istekli bir şekilde başlarlar. Ancak bir yerinde takılırsa hemen vazgeçerler. Yazıları bozuktur. Defterleri kirli ve düzensizdir. Öğretmenleri tarafından çoğu zaman, dersi izleyemedikleri, sık sık başka şeylerle ilgilendikleri ve arkadaşlarının dikkatini dağıttıkları için tembel, akılsız, uyumsuz olarak nitelenirler. Bu çocuklar dikkatlerini ayrıntılara vermezler. Özellikle zihinsel çabayı gerektiren faaliyetlerden kaçınırlar.

Oyuncaklarını, kalemlerini, kitaplarını sık sık kaybederler. İnsan resmi çizimlerinde, geometrik şekilleri kopya etmede başarılı değildirler.

Dikkat süresi ve yoğunluğu her yaşta farklıdır. 5-6 yaşlarındaki bir çocuk için normal kabul edilebilecek dikkat süresi 12 yaşındaki bir çocuk için kısadır. Bu nedenle her birey kendi yaş dilimi içinde değerlendirilmelidir.

BELİRTİLERİ:



Amerikan Psikiyatri Birliği'nce DSM-IV'te Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri:

- ❖ Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar,
- ❖ Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır,
- ❖ Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür,
- ❖ Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir),
- ❖ Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker,
- ❖ Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir,
- ❖ Çoğu zaman dikkati dış uyaranlara kolaylıkla dağılır,
- ❖ Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.
- ❖ Dikkati çok çabuk başka konuya yönelir.
- ❖ Aynı oyuna devam etmekte zorlanır.

Bu belirtiler 12 yaştan önce başlamış olması ve bunlardan en az 6'sının, en az 6 aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür. Okul çağındaki çocukların %2 ile %10'u arasında görülmektedir. Kızlarda erkeklere göre daha çok dikkat bozukluğu ve bilişsel problemler görülmektedir.

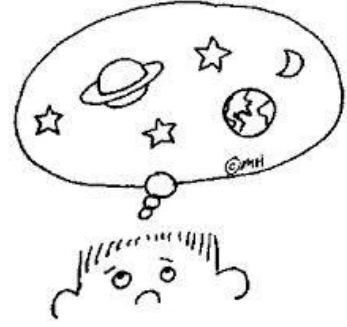
ANNE BABA VE ÖĞRETMENLERİN DİKKAT EKSİKLİĞİ OLAN ÇOCUKLARI TANIMLAMALARI

Anne babalar:

- ❖ "Söylediklerim bir kulağından girip diğerinden çıkıyor "
- ❖ "Sanki aklı hep başka yerde, çok dalgın"
- ❖ " Bilgisayar başında saatlerce oturabiliyor ama ödev başında en çok 10 dk "
- ❖ "Çok sık eşya kaybediyor"

Öğretmenler:

- ❖ " Dersi dinleyemiyor, sürekli etrafı ile ilgili "
- ❖ " Başladığı işi bitirmiyor "
- ❖ " Sınavlarda dikkatsizce hatalar yapıyor "
- ❖ "Ödev başında çok yavaş, 10 dakikalık işi 3-4 saatte bi "
- ❖ " Kendisi sınıfta ama aklı nerede bilmiyorum"
- ❖ " Derste neredeyse uyuyacakmış gibi oluyor "



NEDENLERİ:

Dikkat eksikliği nedenleri Dehb nedenlerinde belirtilen nedenlerden kaynaklanabildiği gibi, yetersiz ilgi, başarı güdüsünün düşük olması, okul ve sınav korkusu, verimsiz çalışma yöntemlerinden de kaynaklanabilir.



Sevgi, en önemli insani ihtiyaçtır.

ÖNERİLER

"SINIF ÖĞRETMENLERİ NE YAPMALI?"

DİKKATSİZLİK

- Öğrenciyi sakın, size yakın yerlerde, iyi örnek olabilecek, samimi olduğu ve çalışkan bir arkadaşının yanına oturtunuz.
- Not tutmada bu arkadaşının yardımını sağlayınız.
- Sınıfta bütün sıraların arasındaki uzaklığı arttırınız.
- Dikkat süresi ile uyumlu olacak şekilde görevleri ya da çalışma süresini kısaltınız.
- Öğrencinin çalışmanın sonunu görebilmesi için uzun görevleri küçük parçalara bölünüz.
- Kısa süreli hedefler için öğrenciyle birlikte çalışınız.
- İş yüklemesinden kaçınmak için her seferinde bir tek görev veriniz.
- Tedavisi süresince not için daha az doğru cevabı yeterli sayınız.
- Ev ödevlerinin miktarını azaltınız.
- Öğrenciye sözel uyarı yanında defterine yazı ile mesajlar yazınız.
- Çocuğa açık ve kesin yönergeler veriniz.
- Öğrenciyi dersin hazırlanması sürecine katınız.
- Öğrencinin etkinliğini sürdürmesi için uyarı-sinyal veriniz. (Aralıklarla göz göze gelmek, omzuna dokunmak olabilir.)
- Öğrenciye görevini tamamlaması için ek süre veriniz (Özellikle yavaş hareket eden öğrenciler için).



"ANNE BABALAR NE YAPMALI?"



Dikkat artırıcı çalışmalarını yapmak için belli bir yaş sınırı yoktur. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için idealdir. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar vardır. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntılı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine "bu çocuk için ne yapabilirim"i düşünmek daha doğru olur.

- Akşamları evinizde bir masa etrafında toplanıp son harf oyunu oynayabilirsiniz. (Örneğin: Herhangi bir kelime ile oyuna başlanır, o kelimenin bittiği son harfle yeni kelime söylenir, sonrakinin son harfiyle de diğer oyuncu kelime söyler.) Böylelikle çocuğunuzun kelime hazinesini geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bu tip çalışmalarını yapmak için aile içindeki bütün bireylerin aynı anda evde olması şart değil. Sadece annenin veya babanın evde olması ve çocuğuna zaman ayırmasıyla da yapılabilir. Mesela belli bir süre içinde karmaşık harfler içinden istenen kelimeleri bulma gibi.



- Çocukları bilgisayarda öylesine oyunlar oynaması için bırakma yerine ona eğitici ve öğretici oyunlar bulup bunlarla oynamasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, internetten

indirebileceğiniz oyunlardan "bu sesi tanı", "arkadaşını tanı", "yolunu bul", "yanlış bul", "bu ilin haritadaki yerini bul" veya "kelimeyi tamamla" gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.

- Dikkatini artırması için "bak oğlum/kızım" gibi başlayan cümlelerle nasihat etme yerine onu anlamaya çalışabilir, eksikliğini ona da fark ettirebilirsiniz.
- Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.
- Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım, isim-şehir oyunu, mangala oyunu gibi...

HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

TANIM:

Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Çocukların aşırı hareketliliği, dürtülerini kontrol edememesi, unutkan ve dikkatsiz olması hiperaktifliğin işaretlerindedir. Bu çocuklar yerlerinde duramaz, göz açıp kapayıncaya kadar her yerin altını üstüne getirir, düz duvara tırmanırlar. Otururken dahi elleri ayakları kıpır kıpırdır. Aceleci ve sabırsızdır. Çok konuşur, söz keser, dikkatsizdir, ani tepki gösterir. Durup dururken yola fırlar, istediği şeyin hemen olmasını ister, kurallara uymaz ve başı sık derde girer. Çok fazla yaralanma ve kazaya maruz kalırlar. Motor takılmış gibi hareketlidir. Az uyur, unuttandır. Arkadaşlarıncı dışlanır.



Hiperaktivitenin "aşırı hareketlilik" anlamına geldiğini, ancak her aşırı hareketli çocuğa ise "hiperaktif" denilemeyeceğini belirten uzmanlar, yapılan araştırmalarda hiperaktif çocuklarda bulunan ortak özellikleri şöyle sıralıyor.

- Çoğunlukla birinci çocuklardır ve anne yaşı ortalamaları küçüktür.
- Aşırı konuşkan ve gürültücüdürler.
- Acıya dayanıklıdır.
- Dikkat etmeden caddeye koşmak gibi, kendilerini kolaylıkla tehlikeye atabilirler.
- Okul başarısızlığı normallerine göre 2-3 kat daha fazladır.
- El yazısı bozuktur.
- Boyu ve kilosu, yaşına göre ortalamaların altında, kemik gelişimi geridir.
- Vicdanı zayıf, ruh hali değişken, uyku süresi kısa.
- Yalan söyleme, çalma daha sıklıkta görülür.
- Çabuk heyecanlanırlar ve duygularını kontrolde zayıftırlar.



ANNE BABA VE ÖĞRETMENLERİN AŞIRI HAREKETLİLİĞİ OLAN ÇOCUKLARI TANIMLAMALARI

Anne babalar

- ❖ "Daha karnımdayken bile kıpır kıpırdı "
- ❖ " Eli dursa ayağı oynar "
- ❖ " Sürekli hareket halinde, yürümez koşar "
- ❖ " Ya konuşur ya sesler çıkarır "
- ❖ " TV izlerken bile hareket eder "

Öğretmenler

- ❖ " Sırada oturmanın 50 çeşidini gösterebilir "
- ❖ " Sınıfta nereye baksam onu görüyorum "
- ❖ " Sırada otururken bile eli ayağı hareket ediyor "

BELİRTİLERİ:

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce DSM-IV'te Tanımlanan

Hiperaktivite Ölçütleri:

Aşağıdaki belirtilerin 12 yaştan önce başlamış olması ve bunlardan en az 6'sının, (ya da daha fazlası) en az 6 aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması durumunda Hiperaktivite şüphesi duyulur:

1. Oturduğu yerde çoğunlukla elleri ve ayakları kıpırdar
2. Sınıfta ya da oturarak durması gereken başka çevrelerde, oturduğu yerden kalkıp dolaşır.
3. Uygun olmayan ortamda koşar ya da öteye beriye tırmanır.
4. Sakin ortamda oyuna katılamaz, sessizliği koruyamaz.
5. Çoğunlukla "eyleme hazır", "motoru çalışıyor" gibi davranır.
6. Çok konuşur.
7. Soru sorulması bitmeden cevap vermeye çalışır.
8. Oyunda sırasını bekleyemez.



9. Çoğunlukla başkalarının sözünü keser, oyunu böler ya da bozar. Hiperaktif çocukların çok konuşmaları, "konuşarak düşünmeleri"nden kaynaklanmaktadır. Bu çocuklarda içsel dil gelişmemiştir. Bu nedenle de bu hatalarını tekrar ederler.

NEDENLERİ:

- Hiperaktivitenin sebepleri tam olarak **anlaşılmamıştır**. Bazı araştırmalar aşağıdaki sebepler üzerinde **durmaktadır**:
- Bu çocuklarda beyin ön bölgesi iyi çalışmaz; dopamin salgısı eksiktir.
- Hiperaktif çocukların beyinlerinde mesaj alışverişini gerçekleştiren kimyasal maddelerde bir sorun vardır.
- Anne - babadan birinde veya her ikisinde de hiperaktivite varsa, bunların çocuklarında da hiperaktivite belirtilerine rastlanabilir.
- Hiperaktivite çocukluk çağı hastalıklarından sonra görülebilir.
- Gelişimsel sorunlar hiperaktivite ile bağlantılı olabilir.
- Beyin dokusundaki doğumsal ya da sonradan olma zedelenmeler hiperaktiviteye sebep olabilir.



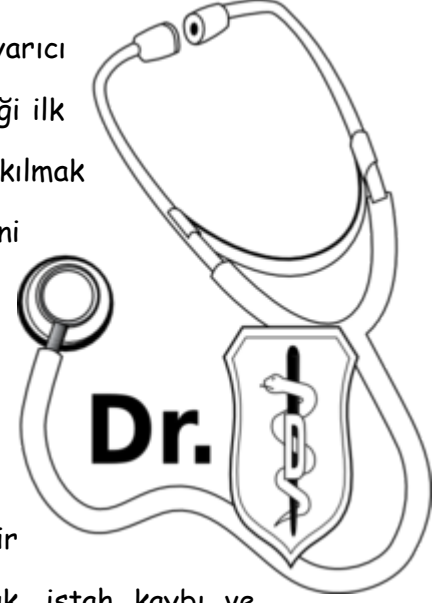
HİPERAKTİVİTE TANISI NASIL YAPILYOR -TANILAMA SÜREÇLERİ

Hiperaktivitenin ilk işaretlerine çok erken yaşlarda rastlanabilirse de tanı genelde çocuk okula başladıktan sonra konur. Bunun sebebi okul ortamının hiperaktif çocuklar için gerçek bir rahatsızlık kaynağı olması ve bu sorunun belirtilerinin sınıf ortamında daha fazla göze batmasıdır.

Hiperaktivite tanısı için özel bir test yoktur. Tanıya yönelik değerlendirmeler doktorun fiziksel problemleri ayırt etmek için ayrıntılı bir sağlık öyküsü almasıyla başlar. Örneğin, bazı çocuklarda hiperaktivite ile beraber öğrenme güçlüğü veya davranış bozukluğu gibi başka bir sorun da bulunabilir.

TEDAVİ

İlaç Tedavileri: Hiperaktivitenin tedavisinde uyarıcı ilaçlar oldukça işe yararlar. Hiperaktivite ve dikkat eksikliği ilk başta garip gelebilir. Bu ilaçlar çocuğu daha hareketli kılmak yerine, şaşırtıcı olarak hiperaktiviteyi azaltıp dikkat süresini uzatmaktadır. Hiperaktif bir çocuğa davranışlarını kontrol etmesinde yardımcı olan bu ilaçları kullanan bir çocuk ilacı kullandığı süreler içerisinde daha sakin ve dikkatli olmaktadır.



Kullanılan bu ilaçlar bağımlılık yapmaz, fakat bir takım yan etkilere yol açabilirler (baş ağrısı, uykusuzluk, iştah kaybı ve depresyon gibi). Böyle durumlarda Çocuğunuzun doktoru tarafından düzenli olarak görülmesini sağlayın. Bu şekilde çocuğunuzun genel sağlığını gözetim altında tutulacaktır.

Psikolojik ve pedagojik tedaviler: İlaçlar hiperaktif çocuklar için asla tek tedavi yöntemi olarak kullanılmamalıdır. Çocuğun davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olurken öğretmenler, danışmanlar ve ailenin diğer bireyleriyle yapılacak işbirliği içerisinde uygulanacak tedaviler çok önemlidir.

Anne-babanın çocuğa yaklaşım konusunda eğitimi, öğretmen ve okul psikolojik danışmanının yaklaşımı ve çocuğun kendisini kontrol etme ve duygularını ifade etme becerilerini kazandığı psikoterapi ve pedagojik terapilerin birlikte uygulanması, ilacın sağladığı kazanımların uzun vadeli olabilmesi için şarttır.

ÖNERİLER

"SINIF ÖĞRETMENLERİ NE YAPMALI?"

1. Öğrenciyi, sakin bir yerde, ön sıralarda, iyi örnek olabilecek bir arkadaşının yanına oturtun.
2. Hiperaktif çocuklara, çalışmayı tamamlaması için ek süre verin.
3. Her seferinde tek görev verin, yönergeleriniz açık ve net olsun.
4. Kendi başına yapılabilecek ödevleri, diğer çocuklardan ayrı bir köşede dikkati dağılmadan yapmasına izin verin.

5. Çocuğun ödevlerini yaparken gerektiğinde ara vermesine olanak tanıyın. Bu aralara diğer çocuklardan daha sık ihtiyaç duyacaktır.
6. 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.
7. Küçük hataları görmezden gelin. Doğrudan ödüllendirmeyi arttırın, olumlu davranışlarını övün.
8. Çocukla sık sık göz teması sağlayıp, elinizle dokunun. Çocuğun ailesi ile gelişmeleri sık sık konuşun.
9. Fiziksel hareket için öğrenciye gün boyu fırsat sağlayın. Bu öğrencinin aşırı hareketliliğini azaltır. (bir diğer öğretmene not götürmek, tahtayı silmek, ders sırasında kullanılan materyalleri toplamak, kalem açmak v.s.)
10. 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.
11. Öğrencinin sınıfa ilişkin görevlerini tamamlarken; Ayağa kalkmasına, ayaklarını sallamasına, sandalyede ileri geri sallanmasını izin verin.
12. Hiperaktif davranışları azaltması için öğrenciye imkan veren ince motor davranışları görmezden gelin.(Parmakları ile sıraya hafifçe vurma, sıranın üstünde kağıt parçaları ile oynama, küçük objelerle oynama, karalama yapma gibi.)
13. Öğrenciye kontrolünü yakında kaybedeceğini gösteren işaretleri tanımayı öğretin. (Yüz ve kulakların kızarması, kalbin çarpması, anksiyete, midenin sıkışması)
14. Kontrolünü kaybetmeden önce, düşüncelerini ve duygularını sözelleştirmeyi çocuğa öğretin.(Bu ödev çok zor. Bu çalışmayı anlamadım. Beni yalnız bırakın. Öfkelenmeye başlıyorum gibi.)
15. Harekete geçmeden önce düşünmesini, durmasını çocuğa hatırlatmak için not defterine ya da sıranın üstüne basit görsel ipuçları verin.(Örneğin, Kontrolünü sağladığında alacağı ödülün resmi gibi.)

16. Rutin işleyişteki değişiklikler stresi arttırıp, anksiyete ve öfkeye yol açabilir. Uyumu kolaylaştırmak için değişikliklerle ilgili bilgiyi öğrenciye bildirin. (Öğretmenin yokluğunu birkaç gün önceden bildirmek, bir faaliyetin sonlanmasına beş dakika kaldığını bildirmek gibi.)



17. Öğrencinin, yapılandırılmamış, kalabalık ve çok sesli ortamlarda davranışları üzerindeki kontrolünü yitirdiğini unutmayın. Kalabalık koridorlardan kaçınmak için sınıfı 2-3 dakika öncesi terk etmesine izin verin.

18. Gerilimi azaltmak için mizahı kullanın. Mizahın kullanımı öğrencinin zihnini başka yöne çeker ve olması yakınlaşan bir durumu bertaraf eder.

19. Stres altındaki bir çocuk kendiliğinden ve kolaylıkla seçenekleri üretmez. Çatışmaları çözümlmek için alternatif çözümleri araştırın.

20. Uygun dürtü kontrolünü yansıtan davranışlarda ve yeniden kontrol sağlandığında öğrenciyi ödüllendirin.

"ANNE BABALAR NE YAPMALI?"

- Çocuğunuz için günlük bir program yapın. Çocuğunuzun uyandığı, yemek yediği, yıkandığı, okula gitmek için evden çıktığı saatlerin her gün belirli ve aynı olmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun kalabalık alışveriş merkezleri gibi çok fazla uyarının bulunduğu ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutmaya çalışın.
- Çocuğunuzun güzel sözlerle, kucaklayarak ödüllendirmeniz, olumlu davranışları için küçük armağanlar vermeniz çok önemlidir. Anne-baba, aile bireyleri ve arkadaşlardan gelen bu tür olumlu destek ve sevgi çocuğunuzun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.
- Fiziksel cezalardan kaçınılmalıdır. Bunların yerine daha etkili disiplin teknikleri uygulayabilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun çok fazla heyecanlı veya hareketli olduğu

anlarda başka bir aktiviteyle dikkatini dağıtmaya çalışın. Bunların dışında aşağıdaki durumlara da dikkat edilmelidir.

- Çalışırken arada bir duraklamasını sağlayınız.
- Masada oturmaya ara vermesi için fırsat tanıyınız.
- Görevleri arasında kısa molalar veriniz.
- Aceleci ve dikkatsiz çalışmışsa, yaptığı işi kontrol etmesini öğretiniz.
- Küçük, uygunsuz davranışları görmezden geliniz.
- Uygunsuz davranışları ihtiyatlı kınayınız.
- Olumlu davranışları övünüz.



DÜRTÜ BOZUKLUĞU

TANIM:

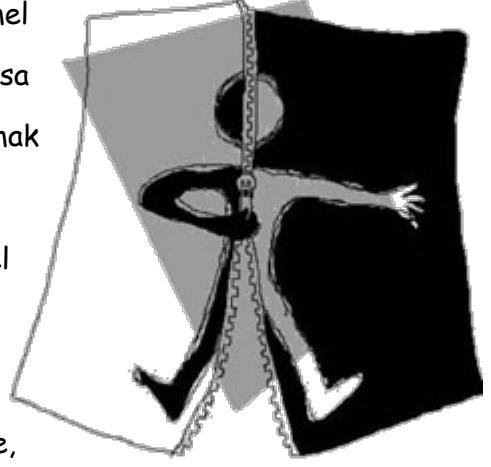
Hayatımızı sürdürebilmek için bazı temel gereksinimlerimiz vardır. Bu gereksinimler doyurulmazsa kendimizi gergin hissederiz. Gereksinimlerimizi doyumak için bizi harekete geçiren dürtülerimizdir.

Dürtü bozukluğu ya da dürtüsellik ise, genel olarak bireyin kendini kontrol edebilmesinde sorun yaşaması ve sonunu düşünmeden harekete geçmesidir.

Acelecilik, kontrolsüz, dağınık, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk cevap verme, söz kesme, düşündüğünü hemen yapma, aklına geleni geldiği anda söyleme, sırasını beklemekte güçlük çekme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Bu çocuklar;

- ✓ Dürtüsellik nedeniyle aile, arkadaş ve öğretmenleriyle ilişkilerinde sorunlar yaşarlar. Zaman içinde sürekli eleştiri ve olumsuz uyarılar almaları nedeniyle benlik saygıları düşer.
- ✓ Tutarsız, sabırsız oluşları, çabuk değişebilmeleri gibi nedenlerle sosyal ilişkileri zayıftır.
- ✓ Çevre koşullarına uyum göstermelerinde yavaşlık gözlenir.
- ✓ Tepkilere abartılı ve bazen acımasız olabilir.
- ✓ Korkusuzca davranmaları çeşitli tehlikelerle yüz yüze gelmelerine neden olur. Çıkılmayacak yüksek bir yere çıkar, evden çok uzaktaki yerlere yalnız başına gider ya da kesici aletlerle oynayabilirler.
- ✓ Bu çocuklar erişkinlerin kurallarına uymayı istememelerine karşın, arkadaş ilişkilerinde emredici ve denetleyicidirler.
- ✓ Bu çocuklar alışkın olmadıkları ortamlarda önceleri çok kaygılıdırlar. Bu kaygı dışarıya saldırganlık olarak yansır.



- ✓ Bu çocuklar sonradan pişman olacakları hareketleri sonunu düşünmeden gerçekleştirirler. Özellikle başkalarına söz ya da fiille sataşır ve huzursuzluk çıkarabilirler.
- ✓ Arkadaşlarının onların beceriksizliğini anlayıp alay etmemesi için kendileri arkadaşları ile alay ederler.
- ✓ Diğer çocuklarla ilişkilerinde geçimsiz olabilir ve bu nedenle arkadaşları arasında istenmeyen çocuk ilan edilirler.
- ✓ Kardeşleriyle olan ilişkilerinde kabalıklarına, saygısızlıklarına, vurup kırıcılıklarına, onları korkutarak veya döverek eziyet ettiklerine sıklıkla rastlanır.
- ✓ Kardeşlerin daha başarılı olduğu durumlarda ortaya çıkan imrenme ve kıskanma duyguları ilişkileri büsbütün bozar.
- ✓ Ceza ve ödül den anlamadıkları gibi başlarına gelen kötü bir olaydan ders çıkartma özellikleri de yoktur.
- ✓ Yaptıkları hatalardan genellikle pişman olur ve özür dilerler. Ancak bu hatayı tekrar yapmayacakları anlamına gelmez.



Bu çocuklar algıladıklarını örgütlemeye güçlük çekerler. "b, d, p" harflerini çoğu kez karıştırırlar. Çünkü bunların her biri çeşitli döndürmelerle bir diğeri olabilir. Bu karışıklık, geometrik desenlerin kopya edilmesinde de kendini gösterir. Görsel algılama bozukluğunun bir diğeri şekli, konum örgütlenmesindeki aksamalarla kendini gösterir. Bu çocuklar genellikle sağını solunu karıştırırlar.

Derinlik algısındaki sorunlar, görsel algı bozukluklarının diğeri bir yönüdür. Bu tür sorunları olan çocuklar mesafeleri yanlış tahmin eder, eşyalara çarpar. Bu yüzden anne-

babalar çocuklarının sakar olmasından sıklıkla yakınırlar. İnce motor koordinasyon bozukluğu çivi çakma, çatal bıçak kullanma, yazı yazma, resim yapma gibi etkinliklerde çok belirgindir. Çocuğun eli hiçbir zaman düşünceleri kadar iyi ya da hızlı çalışmaz. Sıklıkla iki seçim vardır: ya çok yavaş yazacak ve ödevleri zamanında bitiremeyecek ya da çabuk yazıp birçok hata yapacaktır. Bu çocukların defterleri düzensizdir. Harf ve hece atlamaları, harflerin ters yazılması ve yarım bırakılmış sayfalar defterlerin en belirgin özellikleridir.

ANNE BABA VE ÖĞRETMENLERİN DÜRTÜSELLİĞİ

OLAN ÇOCUKLARI TANIMLAMALARI

Anne babalar

- ❖ "10 yaşına geldi hala söz kesmemeyi öğrenemedi "
- ❖ " Düşünmeden hareket eder "
- ❖ " Sabırsızdır, istekleri hemen olsun ister "

Öğretmenler

- ❖ " Asla sırasını bekleyemez "
- ❖ " Daha soruyu tamamlamadan cevabını vermeye kalkıyor "
- ❖ " Arkadaşlarına karşı verdiği tepkilerde ölçüyü tutturamıyor".
- ❖ "Tenefüslerde çok fazla şikayet geliyor."

BELİRTİLERİ:

Dürtüsellik belirtileri genellikle 4-5 yaşlarında fark edilmeye başlar. Çocuğun okul dönemi geldiğinde dürtü kontrol bozukluğu belirgin hale gelir. Erkek çocuklarda kız çocuklarına oranla daha sık görülebilir. Dürtü kontrol bozukluğu olan çocukta hiperaktivite ve dikkat eksikliği görülme olasılığı da yüksektir.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce hazırlanan DSM IV Kriterlerine göre Tanımlanan Dürtüsellik Ölçütleri

Aşağıdaki **dürtüsellik** semptomlarından 12 yaşın altında başlamış olma şartıyla, altısı (ya da daha fazlası) en az altı ay süreyle uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine aykırı bir derecede sürmüştür:

- ✓ Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan önce cevabı yapıştırır.
- ✓ Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- ✓ Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer (örneğin; başkalarının oyunlarına ya da konuşmalarına burnunu sokar).
- ✓ Konu üzerinde belli bir süre çaba göstermeyi sürdürmemesi,
- ✓ Kuralları umursamama,
- ✓ Aşırı hareketlilik veya kıvrınma,
- ✓ Yerinde oturmada güçlük, Huzursuzluk,
- ✓ Sıklıkla bir şeyler kaybetme,
- ✓ Sessizce oynamada güçlük,
- ✓ Bir aktiviteden diğer aktiviteye kayma,
- ✓ Sıklıkla tehlikeli aktivitelerle uğraşma belirtisi gösterir.
- ✓ Genellikle yürüme gibi motor davranışları erken gelişirse de kendi kendine giyinme, pabucunu bağlama, düğmesini ilikleme gibi ince motor hareketlerinde geri oldukları, hep sakar ve beceriksiz çocuklar olarak tanımlandıkları görülür.
- ✓ İnsan resmi çizimlerinde, geometrik şekilleri kopya etmede başarılı değildir,
- ✓ Dalgınlık, hayal kurma
- ✓ Sosyal ilişkilerde sorunlar
- ✓ Düşük benlik saygısı



NEDENLERİ:

Dürtü kontrol bozukluğu oluşumunda iki temel faktörden söz edilebilir.

İlk faktör: yapısal- biyolojik faktördür, yani genetik geçiş durumudur. Bu çocuklar yapısal olarak kendilerini durduramayan, otoriteyi sevmeyen, sınırlandırılmayan çocuklardır. Yapılan incelemeler ve çalışmalarda, dürtü kontrolsüzlüğü yaşayan çocukların ailevi özelliklerine bakıldığında, çocukları ile doğru ilgilenen, anne-baba çocuk ilişkisinin iyi olduğu aile yapısında da çocuklarda dürtü kontrol problemi gözlemlenebildiği saptanmıştır. Bu çalışmalarda dürtü kontrol probleminin biyolojik-genetik yatkınlığı ön plana çıkmıştır. Beyinde oto-kontrol merkezi dediğimiz dürtülerimizi kontrol eden işlem merkezinde fonksiyonel olarak bir problem söz konusu ise, bu sıkıntıya sahip çocuklar dürtülerini kontrol etmekte zorlanmaktadırlar.

İkinci faktör: ailenin erken çocukluk döneminde çocuğa belli sınırlar koymaması, çocuğa disiplin kazandırmaması, doğru şekilde otorite koyamaması sebebi ile çocuğun sınır ve kural bilmeyerek, her isteğinin yapılması sonucu çocuğun bu yaklaşımları istismar etmeyi öğrenmesi de çocukta dürtü kontrol bozukluğunun gelişmesini sağlayabilir. Aynı zamanda özdeşim yapılan uygunsuz aile modelleri, dürtü kontrolü olmayan anne ve baba, evde şiddetin ve çocuk için ağır cezaların olması, evde alkol kullanımı da dürtü kontrol bozukluğunu geliştirebilen nedenler olarak sıralanabilir. Suçlu ergenlerle yapılan bilimsel çalışmalarda dürtüsel davranışın çocukluk döneminde yaşanan travmaların neden olduğu zayıf benlik ve üst benlik yapısı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

TEDAVİ

Dürtü kontrol bozukluğunda tedavi süreci; ailenin dürtü kontrol bozukluğu ile ilgili doğru bilgilendirilmesi, ailenin ve çocuğun öğretmeninin- okulunun doğru yönlendirmesi, dürtü kontrol bozukluğunun yoğunluğuna göre medikal tedavi, mutlaka oto-kontrol sağlamaya, empati kurmaya, çocuğun yaşadığı stres, öfke ve kaygı ile baş etme becerilerini geliştirmeye ve iç görü kazandırmaya



yönelik psikolojik tedaviden oluşmaktadır. Dürtü kontrol problemi yaşayan çocuklarda sosyal uyumsuzluk sıklıkla görüldüğü için bu çocukların kaygısı da yüksek olmaktadır. Bununla birlikte kaygı ve stres çocuğun dürtüselliğini de tetikleyen bir kısır döngüdür. Psikolojik destek her anlamda çocuğun yaşam kalitesini arttırmak adına alınmalıdır.

Dürtü kontrol bozukluğu sadece çocukluk döneminde yaşanmayan, hayat boyu devam eden bir problemdir demek doğrudur. Dürtü kontrol problemi olan çocuklar, erken dönemlerinde tedavi edilmezler ise yetişkinliklerinde ciddi problemler yaşayabilme ihtimalleri yüksektir. Tedavide en başarılı dönem ilk çocukluk dönemidir. Bu dönemde tedavi edilmeyen çocukların ergenlik döneminde tedavi başarı oranı oldukça düşmektedir. Yetişkinlikte ise, tedavisi mümkün olmayan "antisosyal ve psikopatik" kişilik bozukluğuna dönüşebilmektedir.

ÖNERİLER

"SINIF ÖĞRETMENLERİ NE YAPMALI?"

- Doğrudan ödüllendirmeyi ve bunun önemini arttırınız. Kendini denetleyebildiği, uygun şekilde davrandığında hemen o anda doğrudan kendisini övebilir, ödüllendirebilirsiniz. Örneğin elini yalnızca amaca uygun kaldırdığı zaman yanına giderek onu övebilirsiniz.
- Çocuğun kıpırdanmaya başladığı dönemi yakın olarak izleyiniz.
- Ufak yanlışları cezalandırmayın.
- Uygunsuz davranışları ihtiyatlı kınayınız (azarlanmaktan ve eleştirmekten kaçınınız)
Bu öğrencilerin cezalandırmak amacıyla dersten dışarı çıkartılması uygun bir yöntem değildir. Çünkü bu çocuklar derste sıkıldıklarından bu ceza onlara ödül gibi olacaktır.
- Öğrencinizle ilişki kurarken ona ara ara elinizle dokununuz.
- Öğrenci yanlış davrandığında altta yatan nedeni anlamaya çalışın.
- Aynı yanlışta her zaman aynı tepkiyi verin.
- Öğrencileriniz kontrolü yitirdiği durumlarda sakin olmaya çalışın.
- Öğrencinizin kontrolünü kaybetmeye başladığı zamanın belirtilerini tanımasını ona öğretin. (Kızgın yüz ifadesi, ses tonunun düşmancılığı, öfkeli kelimeleri kullanım, inatçılık, anksiyete halinde artma ,ağlamaya meyilli hal)

- Kuralları ve beklentileri net ve açık bir şekilde belirleyin. Eğer öğrenci, öğretmenin kurallarını ve beklentilerini öğrenemezse veya kurallar ve beklentiler sürekli değişkenlik gösterirse; öğrenci sürekli anksiyete duyacaktır.
- Kuralları daima pozitif olarak belirleyin.
- Kuralları sıkça tekrar edin.
- Kuralları göz hizasına gelecek şekilde, sınıfın dikkat çekecek bir yerine asın.
- Kuralların bozulması durumunda öğrencilerin başlarına gelecek doğal ve mantıklı sonuçları düzenleyin (olay sonlandıktan, sükunet sağlandıktan sonra çocuk, o süreç içinde yaptığı zararın sorumluluğunu alır. Örneğin, eğer duvarı boyamışsa, ya okulda bir süre kalarak, ya da ertesi gün erken gelerek duvarı siler ya da boyar). Bu sonuçları, öğrenci ve/veya sınıf ile problem meydana gelmediği zamanlarda tartışın.
- Gerilimi azaltmak için mizahı kullanın. Mizahın kullanımı öğrencinin zihnini başka yöne çeker ve olması yaklaşan bir durumu bertaraf eder.
- Stres altındaki bir çocuk kendiliğinden ve kolaylıkla çözüm seçenekleri üretmez. Çatışmaları çözmek için alternatif çözümleri araştırın.
- Uygun dürtü kontrolünü yansıtan davranışlarda ve yeniden kontrol sağlandığında öğrenciyi ödüllendirin.
- Problem durumlarında kullanılan etkili stratejileri öğrenci ile tartışın.
- Problemi teşhis etmesini ve sözel olarak belirlemesini öğrenciye öğretin (- Problem nedir ? -Arkadaşlarıma vurdum).
- Probleme neden olan durumda belirleyici olan faktörleri öğrenciye tanıttın(-Onlara niçin vurduğunu biliyor musun? -Onlar benim adımlı söylediler ve bana takıldılar).
- Uygun olmayan davranışın sonuçları hakkında düşünmesine yardımcı olun(- Arkadaşlarına vurduğun zaman ne olur? -Sıkıntı duyarım. Ceza alabilirim.)
- Uygun amaçları saptamayı öğrenciye öğretin (-Problemi çözerek sen ne kazanacaksın? -Sıkıntıya girmeyeceğim ve diğer insanlarla daha iyi anlaşacağım.)
- Probleme çözümler ve alternatif tepkileri üretmede öğrenciye yardım edin (- Vurmak yerine ne gibi şeyler yapabileceğini düşünüyorsun? -Bilmiyorum. -Yumruklar yerine kelimelerle dövüşmeye ne dersin? -Mümkün ama, annem ve babam bazı

kelimeleri söylediğimde kızıyorlar. -Onlarla birlikte uygun kelimelerin listesini yapabilirsin. Onların uygun gördüğü kelimeleri kullanabilirsin.).

- Üretilen alternatif çözümlerin değerlendirilmesinde öğrenciye yardım edin (- İşleyecek mi? Onu daha önce hiç denedin mi? Seni ve diğerlerini etkileyecek mi ?).
- Çocuğa davranışındaki değişikliğin sonuçlarını nasıl değerlendireceğini öğretin(-İşledi mi? Memnun oldun mu? Yeni bir problem var mı? -Çok güç olmadı. İşliyor. Öyle sürpriz oldu ki, beni rahatlattı.)
- Davranışındaki değişikliğin sonuçları hakkında nasıl pozitif ifadeler kullanacağını gösterin(Kızdırıldığında kavgaya girmemeyi çok iyi becerdim. Kendimle gurur duyuyorum).

Bu çocukların sıklıkla davranışlarını kontrol etmekte zorluk çektiklerini unutmamalıyız. Kolayca hayal kırıklığına uğrayıp yorulurlar, kontrollerini kaybedip davranış bozukluğuna girerler. Öğretmen bunları anlar ve bilirse onun stresini azalacak davranışların çok büyük yararı olacaktır.

"ANNE BABALAR NE YAPMALI?"

- Öncelikle mutlaka bir psikiyatr veya bir psikologdan yardım alınmalıdır.
- Sabırlı olunmalıdır. Çocuğun davranışları, anne babayı kızdırmak için bilerek yapılmış yaramazlık olarak değil bir rahatsızlık belirtisi olarak algılanmalıdır.
- Davranış olduğu anda yanıt veriniz. Diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ödüllendirilmeye ihtiyaç duyar. Verdiğiniz yanıtta çok (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek) zamanlama önemlidir. Önemli olan ödülün davranışın hemen ardından gelmesidir.
- Daha sık geri bildirimde bulununuz ve davranışın sonuçlarını yansıtınız.
- Olumlu davranışların ardından somut ödüller veriniz. (Süslü kalem, kitap gibi)
- Olumsuzdan çok olumlu yanıt kullanınız. Bu çocuklar o kadar çok yanlış yaparlar ki eğer dikkatinizi yanlışlar üzerinde yoğunlaştırırsanız onları sürekli cezalandırmak zorunda kalırsınız. Orta düzeydeki cezalar (yalnız bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme) son çözüm olarak yararlı olabilir. Fakat bunlar az ve dikkatli bir şekilde sürekli bir ödül programıyla birlikte kullanılmalıdır.

- Problemleri önceden farkediniz ve önlem alınız. Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz.
- Yönergelerinizi açık ve net veriniz ve zaman sınırlaması koyunuz. Örneğın "yarım saat içerisinde odanı toparlamanı istiyorum." veya "yarım saat oturup kitap okumanı istiyorum" gibi...
- Eğer bu tür çocuklara ilgiyle, sabırla ve sevgiyle yaklaşılırsa ve çocuğın çabası (çok az bile olsa) fark edilirse çok güzel sonuçlar alınabilir ve problem ile başa çıkılabilir. Tedavi hedefe yönelik ve çocuğın güçlü ve zayıf yönlerine göre her çocuğa özgü planlanmalıdır. Doktor ilaçlı tedaviyi uygun görüyorsa, verdiği ilaç mutlaka kullanılmalıdır.



DEHB İLE İLGİLİ DİKKAT EDİLECEK GENEL ÖNERİLER

DEHB Lİ KİŞİLERE ÖNERİLER:

1. FİZİKSEL MÜDAHALELER

Fiziksel egzersiz çok önemlidir. Fazla enerjimizi yönlendirip serbest bırakmamızı sağlar. Stresten uzaklaştırır ve ruh halinizi iyileştirir, kafanızı sakinleştirerek kızgınlığı geçirerek ilişkilerinizin daha düzenli olmasını sağlar. Egzersiz, norepinefrin ve dopamin gibi sinir sistemini harekete geçiren kimyasalların salgılanmasına neden olduğu için yapılacak herhangi bir fiziksel aktivite öğrencinin mutlu olmasını, olumlu tutum ve davranışlar sergilemesini sağlar. Birçok araştırma, gün içinde bir süreliğine dışarıda vakit geçirmenin bile DEHB semptomlarını azalttığını göstermektedir. Bunun için;

- Günlük egzersiz yapın.
- Takım sporu ya da bir arkadaşla dışarıda yürümek gibi sürekli yapabileceğiniz canlı ve eğlenceli bir şeyler bulun.
- Dışarıda egzersiz yaparak stres azaltıcı durumları arttırın. DEHB rahatsızlığı bulunan kişilere güneş ışığı ve yeşil ortamların faydalı olduğu bilinmektedir.
- Ağırlık kaldırma ve daha başka fiziksel aktiviteleri dans veya dövüş sporu dersleri zihinlerimizi ve vücutlarımızı yönetmemize ve odaklamamıza yardımcı olmaktadır.
- Plates topu kullanmanın dikkat sürelerinin artmasına katkı sağladığı gözlemlenmiştir.
- Topu sıkma ve esneme bandını kullanma gibi duyuşsal entegrasyon aktiviteleri, çocukların beyin dalgalarını aktive ederek daha fazla dikkat toplamalarını sağlamaktadır.

2. DÜZENLİ UYKU:

Uykudan mahrum kalmak, DEHB rahatsızlığında stresi arttırır. Böylece gün içinde stresle başa çıkma kabiliyeti ve yoğunlaşmada azalma olur. Gün içindeki alışkanlıklarınızda yapacağınız bazı değişiklikler gece rahat bir uyku uyumanızı sağlayacak böylece duygusal dengenizde, dikkatinizde ve üretkenliğinizde büyük ilerlemeler meydana gelecektir.



- Geç saatlerde kafeinden kaçının.
- Rutin bir uyku saati tespit edin.
- Yatmadan hemen önce sıcak bir duş alın.
- Hafta sonu da dâhil olmak üzere düzenli ve programlı bir şekilde yatma-kalkma saatiniz olsun.

3.BESLENME:

Düzenli beslenme DEHB'i iyileştirmeyecek olsa da, hem zihinsel hem fiziksel olarak daha iyi bir hayata adımdır. Yağlı ve fast-food yemeklerinden, patates kızartmasından ve katkı maddeli abur -cuburlardan ve gıda boyalarıyla renklendirilmiş ve işlenmiş gıdalardan uzak durmak gerekmektedir. Beynin %80'i proteine, %20'sinin de şekere ihtiyacı vardır. Fazla şeker ile beslenme Hiperaktiviteye sebep olabileceği gibi Motivasyon merkezini de yavaşlatmaktadır. Özellikle omega-3 yağınca ve çinko bakımından zengin olan Balık, tavuk, hindi gibi beyaz et ve sebze ile beslenmeleri gerekir.

4.ZİHİNSEL BECERİLER

DEHB'li işi bitirememek veya dikkat dağınık unsurları filtreleyememek gibi zihinsel sorunlar olabilmektedir. Bu kişiler birçok aşamalı direktifleri takip edemiyor veya planlama yapamıyor olabilir. Bundan dolayı zihinsel becerileri geliştirmek için şunlara dikkat etmeliyiz.

- **Yazarak takip edin:** Dikkat gerektiren herhangi bir faaliyete katılmaya hazırlanıyorsanız, o faaliyetle ilgili ön bilgi alın. Dinlerken not tutmak size öğretmenin söylediklerine yoğunlaşmanız için yardımcı olacaktır.
- **Yankı Yönleri:** Herhangi bir kişi bir talimat verir ya da bir şey söylerse, doğru anladığınızdan emin olmak için tekrar sorun. Bu eko tekniğinde "Sizi anlıyorum, bendenmı istediniz?" şeklinde başlayarak doğru anladığınızdan emin olabilirsiniz.
- **Etrafta Gezinme:** Rahatsızlıktan ve bulunduğunuz yerde kıpırdanma gibi durumlardan kaçınmak için uygun bir zamanda doğru bir yerde gezinip hareket edin.

- **İyi bir oturma yeri edinin:** Oturma yeriniz yaptığınız işi etkiler. Bir öğretmeni(konuşmacıyı) dinlediğiniz bir ortamda iseniz, öğretmene(konuşmacıya) yakın oturun ve ders esnasında konuşacaklarını tahmin ettiğiniz insanlardan uzak durun.
- **Dışarıdan gelen kargaşayı azaltın:** İşinizin kesintiye uğratılmaması için bir "Rahatsız Etmeyin" işareti kullanabilirsiniz. Mümkünse telefonunuzu sessize alın ya da kapatın.
- **Büyük fikirleri sonraya saklayın:** Büyük meseleler kafanızı meşgul mü ediyor? Onları kısa notlar halinde yazın ve daha sonra ilgilenmek üzere masanızın üst çekmecesinde saklayın.

5.DAVRANIŞ ŞEKİLLENDİRME

Günlük olarak davranışlarımızı şu şekilde düzenleyebiliriz:

- **Boş bir alan ayırın:** Kendinize size günlük olarak nelerin lazım olduğunu sorun ve işinize yaramayan şeyler için bir yer ayırın. Kolayca kaybolacak anahtar ve faturalar gibi şeyler için özel bir yer ayırın. Artık işinize yaramayacak şeyleri çöpe atın ya da evden uzaklaştırın.
- **Renkler ve listeler kullanın:** Renk kodları DEHB rahatsızlığı olan kişiler için faydalıdır. Her şeyi yazarak unutkanlığınızı yönetebilirsiniz.
- **Liste kullanma alışkanlığınız olsun:** Öncelik sırası belirleyin. Daha önemli işler daha önce yapılmalıdır. Kendi kendinize yapmaya karar vermiş olsanız da her iş için bitiş zamanları tespit edin. Yapılacak işlerin, toplantıların, projelerin ve randevuların listesini not alın.
- **Düzenli olmayı sağlamak için her gün belli bir vakit ayırın:** Başlangıç için bir defa temizlik yapmak yeterli olabilir ancak bunu kalıcı hale getirmek için her gün 10-15 dakika ayırarak masanızı temizleyin ve kağıt işlerinizi düzenleyin. Saklanması gereken şeyleri masanın kapalı bölümlerinde ya da raflarda tutun, böylece onların dikkatinizi dağıtmasını engelleyin.
- **Bir dosyalama sistemi oluşturun:** Klasörler içinde dokümanları birbirinden ayırmak amacıyla ayrılar ya da seperatörler kullanın. Örneğin tıbbi tarifleri, alındı makbuzlarını ve benzeri diğer dokümanları birbirinden ayırın.

- **Postalarla günlük olarak ilgilenin:** Her bir posta için birkaç dakika ayırın. Onları ya ortadan kaldırın, ya dosyalayın, ya da onlarla ilgili işleri yerine getirin
- **Sürekli saate bakın:** Bir kol saati, çalar saat, bilgisayar ya da size zamanı hatırlatacak bir şeyler kullanın. Zamanın gözünüzün önünde sürekli bir şekilde yazılı olmasını sağlayın. Saati sürekli sesli olarak söyleyin ya da bir yere yazın. Her iş için sınırlı bir şekilde vakit ayırın. Kendinize ihtiyaç duyduğunuzdan daha fazla vakit verin. Bir yere gitmek ya da bir işi tamamlamak için gereken her otuz dakika için on dakika daha ilave edin.
- **Hedefler koymakla başlayın:** Bunlar her zaman ulaşılabilir hedefler olmalı. Küçük adımların büyük başarılar getirdiğini unutmayın. Hedeflerinize ulaşip ulaşmadığınızı gösterecek bir metodunuz olsun.

6.BİLGİSAYAR OYUNLARI VE UYGULAMALARI:

Boş zamanlarınızda dikkatinizi artırıcı bilgisayar oyunları oynamak sizin için yararlı olabilir. (Ör: Play Attention, twitch oyunları) Acil, hızlı tepki gerektiren oyunlar ve spor konsantrasyonu oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Hızlı tepki gerektiren bir oyun da el tokat oyunu: Bu oyunda oyunculardan biri ellerini açık bir şekilde uzatır, diğer oyuncu ellerini onun ellerinin üzerine koyar. Alt oyuncu üst oyuncunun ellerine vurmaya çalışır. Üst oyuncu ise ellerini hızlı bir şekilde çekerek korumaya çalışır. Dikkatinin dağıldığı anda kaybeder.



DİKKAT EKSİKLİĞİ PROBLEMİ OLANLARA ÖNERİLER:

Dikkati Güçlendirmenin 14 Yolu

1. Aynı anda birden fazla iş yapmayın, her iş için bir süre belirleyin.

Belirli bir süreçte yalnız bir işi yaparsanız, tüm konsantrasyonunuzu bu işe verip dikkatinizin dağılmasını önlersiniz. Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışmak hem konsantrasyonu dağıtır, hem kalitesiz işler ortaya koymanıza sebep olur.

Eğer önünüzdeki yarım saat içinde sınıfta bir sunum yapacaksanız ya da bir sınava çalışacaksanız, sadece onu düşünün. Zihninizi yapacağınız işin detaylarına odaklayın. Dikkatinizin farklı görevler arasında gezinmesine izin vermeyin.

2. Bir şeyi ilk ya da son kez yapıyormuş gibi hissedin.

Bir şeyi ilk kez ya da son kez yapıyormuşsunuz gibi düşünürseniz, o şeye daha dikkatle odaklanır, konsantrasyonunuzu artırmış olursunuz.

Bu, önceden kaçırdığınız detayları yakalama, gözlem gücünü artırma ve yeni bakış açıları geliştirme olanağı tanır.

Doğu öğretilerinde insanın her ne iş yapıyorsa yapsın, tamamen kendini verip yaptığında yaşadığı mutluluğu ve işinden aldığı verimi vurgulayan sözler vardır. Bu tarlaya ürün ekmek olsun, masa başında yazı yazmak olsun, hatta ve hatta evde bulaşık yıkamak olsun insana bir işi verdiği tatminden bahsedilir. Örneğin, bulaşıkları mı yıkıyorsunuz? Her tabağı iyice temizlemeye, ve üzerinde hiç bir bulaşık bırakmamaya gayret edin. Suyun tabağı nasıl temizlediğine ve sizin nasıl süngeri sürttüğünüze odaklanın. Yaptığınız işi ne olursa olsun sevin. En basit işleri bile tam odaklanarak yaptıkça, dikkati toplama yeteneğiniz artacaktır.

3. "5 tane daha" yönetimini kullanın.

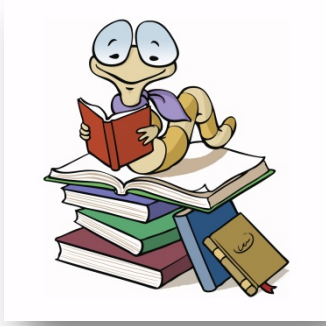
Bir işin ortasında sıkılıp vazgeçmek üzereyken "5 tane daha" egzersizine geçin.

Okumaktan sıkıldınız mı, "5 sayfa daha" okuyun. Sınava çalışıyorsunuz ve matematik sorusu çözmekten sıkıldınız "5 matematik sorusu daha" çözün. Çalışmaktan sıkıldınız, "5 dakika daha" çalışın.

Bu stratejiyi uygularken zihniniz sıkılma noktasını aşar, zihinsel sabır ve dayanıklılık köprüsü oluşturursunuz.

Atletler yoruldukları anda bu hisse yenilmeyip çalışmayı devam ettirerek başarı kazanırlar. Bu yöntem size direnç kazandırır.

4. Her gün bir kitaptan belli sayıda sayfa okuyun.



Sevdiğiniz veya uzun süredir okumak istediğiniz bir kitabı seçin. Ve kendinize günün belli bir saatinde okumak için belli sayıda sayfa belirleyin. **Ve o gün ne olursa olsun, o kitaptan belirlediğiniz sayıda sayfayı okuyun.** Kitabı önce ayrıntılara dikkat ederek okuyun ve aradan 1 saat geçtikten sonra ayrıntıları hatırlamak için kendinizi zorlayın. Giderek her geçen gün

çok daha geliştiğinizi görmeye başlayacaksınız. Eğer o gün okumazsanız, ceza olarak ertesi gün bir önceki günün ve o günün sayfalarını okuyun ve kitap bitene kadar bu düzeni tutturun. Göreceksiniz ki bir süre sonra kitabın başına geçip ayırdığınız sayfaları okumak daha da kolaylaşacak.

5. Yazarak zihin karışıklığının önüne geçin.

Önemli bir şey yapmaya çalışırken, zihninizi meşgul eden diğer şeylerin konsantre olmanızı engellediğini düşünüyorsanız, bunları bir kağıda yazın. Yanına da bu sorunla ne zaman ilgileneceğinize dair bir not düşün. Bu zihninizin diğer sorunlarla dağılmasını önler, sizi psikolojik olarak rahatlatır ve o anki işinize konsantre olmanızı sağlar.

6. Kendinizi ödüllendirin.

Bir işe başlamadan önce, bitirdiğinizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi planlayın. Ödül, sizi rahatlatan ve mutlu eden her şey olabilir. Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek, yürüyüş yapmak, bir arkadaşınızla buluşmak gibi... Büyük ve pahalı bir şey olmak zorunda değil. Size keyif versin, yeter. Bu yöntem, motivasyonunuzu, dolayısıyla konsantrasyonunuzu artırır.

7. Gereksiz faaliyetlerden (kıpırdanmak, el-kol hareketleri) kaçın

Kısa süreli konsantrasyona sahip kişiler fazla hareketli, kıpır kıpır kişilerdir. Eğer onları gözlemlerseniz, otururken el ve kollarını aşırı hareket ettirmek, çevredekilerle konuşmadan duramamak gibi alışkanlıklara sahip olduklarını görürsünüz. Konsantrasyon gücü yüksek kişiler sakin ve dingindir, gereksiz hareket ve davranışlardan sakınırlar. Siz

de enerjinizi korumak için gereksiz hareketlerden kaçınınız; böylece soğukkanlı olursunuz, oto-kontrol mekanizmanız güçlenir, konsantrasyonunuz artar.

8. Dikkat dağıtıcılardan uzak bir ortam oluşturun.

a) Bir şeyle meşgulken dikkatinizin bölünmesini istemiyorsanız, çevredeki dikkat dağıtan engelleri olabildiğince minimuma indirin. Örneğin perdeleri çekerek (içerisini karanlık yapmamak şartıyla) dikkat dağıtıcı görsel etkenlerden uzaklaşabilirsiniz.

b) Sosyal Medya Platformlarını (twitter, Facebook vb.)kapatın.

Psikolojik araştırmalar gösteriyor ki, insan beyni hiçbir şey yapmadığı zaman aslında birçok şey düşünüyor. Bu düşündüğü şeyler de genel olarak başka insanlar, geçmişi ve geleceği. Yine psikolojik araştırmalar gösteriyor ki, insan zihninin bu modda uzun süre çalışması depresyonu tetikliyor. Çünkü başka insanları, geçmişi ve geleceği çok düşünen insanlar kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak mutsuzluğa ve umutsuzluğa kapılıyor. Bilin bakalım



bu modu en iyi besleyen günümüz buluşu ne? **Facebook**. Facebook,insan zihninin hiçbir şey yapmıyor iken çalışan hali için tam bir abur cubur. Zihnimiz Facebook'ta arkadaşlarımızın resimlerini, statülerini, gittikleri yerleri bize besleyerek resmen bizim bu umutsuz halimizi besliyor.

c) Bir sinemaya gittiğinizde nasıl ki cep telefonunuzu sessize alıp, araya kadar ona bakmıyorsanız, aynı şekilde bir iş yapmaya niyetliyseniz, **telefonunuzu sessize alın ve ona 1 saat boyunca bakmayın**. Meraklanmayın, siz telefonunuza bakmıyorken dünya başınıza yıkılmayacak. Eğer ki mesajlaştığınız birileri varsa, onlara da odaklanmak için cep telefonunuzu kapattığınızı söyleyin, böylece bir saat boyunca telefonunuza bakmadığınız için size kızmayacaklar.

9. Konsantrasyonu artıran besinler tüketin (et, balık, tavuk, C vitamini, vb.).

Herhangi bir vitamin eksikliği konsantrasyon sorununa yol açabilir.

Zihinsel işlemler sırasında beyin en çok B12, çinko ve Omega3 vitaminlerini kullanır. Dolayısıyla bu vitaminler beyin için bir tür yakıt gibidir, alınmaları durumunda beyin işlem gücü artar.

Demir eksikliği de konsantrasyonunuzu azaltır ve çabuk sinirlenen bir yapıya kavuşmanıza neden olur. Et, balık ve tavuk gibi demir içeren gıdalar konsantrasyonunuzu canlı tutar.



C vitamini içeren besinler ve meyve suları da tercih edilmelidir. Bir bardak taze sıkılmış portakal suyu ya da limon sıkıldığınız siyah çay idealdir.

10. Egzersiz yapın.

Vücuttaki ekstra enerjiyi atıp, sonrasında odaklanabilmenin en etkili yollarından biri spor veya egzersiz yapmak. **Psikolojik araştırmalar gösteriyor ki**, güne erken kalkıp sporla başlayan insanlar işlerine hem daha mutlu gidiyorlar, hem de daha iyi odaklanabiliyorlar. Sabah yapılan egzersizler vücudu çok yormamalı. Yarım saatlik bir yürüyüş, 20 dakikalık bir yoga seansı güne zinde başlamanız ve sonrasında işe iyi odaklanmanız için birebir.

11. Kendi kendinize karşı nazik olun (fazla zorlamayın).

Aklınıza o an ilgilendiğiniz konu dışında şeyler gelirse, sakın bir şekilde onları kafanızdan atmaya çalışın.

Kendinize zorlayıcı davranmayın, bu aksi etki yapar.

Düşünmemekte zorlandığınız bazı meseleler varsa 5. Maddede belirttiğimiz gibi bunları yazarak kendinizi rahatlatabilirsiniz.

12. Kendinize bir kontrol çizelgesi hazırlayın (çalışma süresinde kaç kere dikkat kaybı yaşarsanız, işaretleyin).

Önemli bir iş yaparken, zihninizin dağıldığını her hissedişinizde bu çizelgeye bir işaret koyun. Bunu istikrarlı bir şekilde yaparsanız zamanla daha az işaret koyduğunuzu ve konsantrasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

13. İşinizi küçük parçalara bölün.

Zaman alıcı büyük çaplı işleri küçük parçalar bölerek tamamlarsanız bu, işin daha az yıldırıcı görünmesini sağlar. Mesela bir sınava çalışıyorsanız, çalışacağınız kısmı parçalara bölerek sırayla üzerinden geçin.

14. İşe tüm kalbinizle, istekle başlayın.

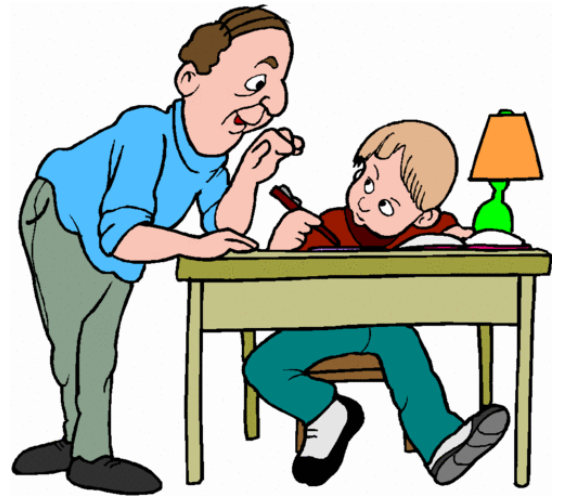
Eğer isteksiz olursanız, bu, yaptığınız işin kalitesine de yansır. Bir işi daha iyi yapmak istiyorsanız, ilginizi esingemeyin. İşin ilginizi çeken bir yanını bulmaya çalışın. Böylece en sıradan işlerden bile keyif alırsınız.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU ETKİNLİKLERİ

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu şüphesi ile başvuruda bulunan danışanla ilgili olarak ilk önce bilgi toplama, aile ve öğretmen görüşmeleri gerçekleştirildikten sonra aşağıda sıralanan derecelendirme ölçeklerinden uygun olanlar kullanılarak bir değerlendirme yapılmalıdır.

- 1- [DSM-IV Ölçeği](#)
- 2- [Conners DEHB Ölçeği](#)
- 3- [Burdon Dikkat Testi](#)
- 4- [Gesell Gelişim Figürleri Testi](#)
- 5- [Good-Enough Bir Adam Çiz Testi](#)
- 6- [Mandala Resim Boyama](#)



Yaptığımız değerlendirme sonucunda manidar bir sonuç bulunmuş ise gerekli tıbbi tanı için, yapılan işlemler, uygulanan ölçekler ve görüşlerimizi bildiren rapor (kapalı zarfta) doldurularak aile ilgili sağlık kuruluşuna (çocuk nörolojisi, çocuk psikiyatrisi) yönlendirilmelidir.

Tıbbi tanısını konulmuş danışana, rehber öğretmen tarafından aşağıda bulunan etkinlikler gerçekleştirilerek, veli bilgilendirme çalışmaları yapılarak çocuğun dikkat geliştirme becerisini kazanmasında destek verilebilir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile ilgili somut çalışmalar gerçekleştirebilmek ve tedavi sürecine katkı sağlamak için sağlık kuruluşu, aile, öğretmen ve öğrenci organizasyonu başarılı bir şekilde sağlanmalıdır. Bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmek amacıyla Rehber Öğretmenlere, Sınıf Öğretmenlerine, Ailelere yönelik olarak danışma sürecinde-sınıf içinde-evde uygulanabilecek etkinlikler hazırlanmıştır.

Etkinlik ve uygulamalar 4 bölüm halinde rehber öğretmenlerin uygulayacağı, sınıf öğretmenin uygulayacağı, anne-babaların uygulayacağı ve genel olarak herkes tarafından (öğrenci dahil) uygulanacak şekilde ayrılmıştır.

Etkinlik kitabı hazırlanırken DEHB'li öğrenciler arasında bireysel farklılıklar da düşünülerek etkinlik çeşitliliği geniş tutulmuştur. Sadece dikkat eksikliği olan öğrenci, hiperaktivitenin ve dürtüsellik eşlik ettiği öğrenci vb. düşünülerek etkinlikler değerlendirilmelidir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklarda oyun oynamak, aile ile birlikte etkinlikler yapmak, bu çocukların tedavi sürecine etkin bir şekilde katılmalarını sağlamaktadır. Bu tür çocuklar akademik ve sosyal becerilerinde sorunlar yaşadıkları için benlik saygıları azalır. Bu noktada çocuklarla oynayacak minik oyunlar, hem onların dikkat toplama becerilerini, sosyal becerilerini geliştirecek ve böylece benlik saygılarını arttıracak, hem de çocuk ile birlikte keyifli zaman geçirilmesine yardımcı olacaktır.



ETKİNLİKLERİ UYGULARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR VE ÖNERİLER

1. Etkinlikler uygulanırken rehberliğin tüm ilkeleri göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Öğrencilerle ilgili her konuda sınıf rehber öğretmeni ile işbirliği içerisinde çalışmak daha etkili ve verimli olmanızı sağlar.
3. Etkinliklerle ilgili uygulamalara başlanıldığında öncelikle bir planlama yapılarak hangi etkinliklerin ne kadar sürede ve sıklıkta yapılacağı planlanmalıdır.
4. Etkinlik planı yapılırken genel ilke olarak kolaydan zora, basitten karmaşığa kuralına uygun bir çalışma yapılmalıdır.
5. Öğrenci, aile, ortam vb. faktörler birlikte değerlendirilerek etkinliklerin seçimi yapılmalıdır.
6. Öğrencilerinize aktardığınız bilgiler ve paylaştığınız konular hakkında velilerinizi de bilgilendirmeniz yararlı olacaktır. Çünkü bazı konularda veliler de yanlış ve eksik bilgilere sahip olabilir. Sadece öğrenciyi bilgilendirmek birçok konuda öğrenci ve ailesi arasında çatışmalara yol açabilir.
7. Etkinliklerin uygulanması sırasında empati, saygı, koşulsuz kabul ve saydamlık gibi hümanist bir öğretmenin benimsemesi gereken tutumları sergileyerek öğrencilerin sınanma kaygıları olmadan kendilerini rahatlıkla ifade edebilecekleri, rahat ve güvenli hissedecekleri bir ortam oluşturulmalıdır.
8. Öğrencilerle grup çalışması yapılırken birbirlerinin paylaşımlarına ilişkin yorumlarının yapıcı olmasına dikkat edilmeli ve etkinlikler sırasında uyulacak kuralları ve dikkat edilecek noktaları sürecin başında detaylı bir şekilde, örnekler vererek ve öğrencileri de sürece katarak belirtmek gerekir.
9. Öğrenciler düşüncesini belirtirken kendisini sıkılmadan rahat ifade edebilmelidir. Bu da sınıfta bir güven ortamı oluşması ile ilgilidir. Öğrencilere bu güveni vermek için şu açıklamayı yapmak yararlı olabilir."Burada önemli olan düşüncelerin ifade edilmesidir. Paylaşımlar doğru, yanlış hatalı eksik olabilir. Herkes bazı konularda yanlış ya da eksik bilgilere sahip olabilir."
10. Etkinliklere ve doğaçlamalara katılmayan, hiç söz almayan öğrenciler olabilir. Bu öğrencileri rehberliğin gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurularak zorlamadan, uygun bir

biçimde katılması için yüreklendirmeli ve desteklemeliyiz.

11. Etkinlikler sırasında öğrencilerin özel bir durum yaşadığını fark edildiğinde bu soruna sınıfta çözüm aramak yerine, öğrenciyle daha sonra özel olarak görüşmeli ve gerekirse öğrencinin de onayı ile rehber öğretmen ve aile konu ile ilgili bilgilendirilmelidir.

12. Öğrencilerin ailelerinin ya da arkadaşlarının özel hayatlarına ilişkin sınıf ortamında konuşulması uygun olmayan bilgileri açıklamalarını önlemek amacıyla "annem, babam, Ahmet, Ayşe v.b." ifadeler yerine "tanıdığım birisi" biçiminde ifadeler kullanmaları sağlanmalıdır.

13. Etkinlikler farklı şekillerde ve farklı ortamlarda da işlenebilir. Bazı etkinlikler sınıf yerine; bahçede, okulun konferans salonunda, spor salonunda vb. yerlerde gerçekleştirilebilir. Bazı etkinlikler de konu ile ilgili yerlere geziler düzenlenerek ya da sınıfa konu ile ilgili kişiler davet edilerek işlenebilir.

14. Etkinlikler sırasında hafif, rahatlatıcı bir müzik kullanılabilir.





REHBER ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ



Bu bölümdeki uygulamalar, DEHB'li öğrencilere yönelik özel alan bilgisi gerektirdiğinden rehber öğretmenlerin (psikolojik danışman) uygulayabileceği etkinlik ve tekniklerdir. Etkinliklerin başında hangi gruba (DEHB, Dikkat Eksikliği, Dürtüsellik, Hiperaktivite) uygulanacağı belirtilmiştir. Öğrencinin yaş grubu, bireysel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak etkinlikler seçilmelidir. Bu etkinliklerden uygun gördüğünüz etkinlikleri aile-öğretmen bilgilendirmelerinden sonra yaptığınız çalışmalarını desteklemek amacıyla aile ve öğretmenlere de verilebilir.

1. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun öncelikle ısınması ve görsel dikkat ve zihinsel bellek becerisini harekete geçirmektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Yana yatık "8" işareti yapın

Bu, bir şeye odaklanmak istediğiniz her an kullanabileceğiniz basit bir egzersiz. Bir tahtaya ya da bir duvara astığınız büyük bir kağıda yatık 8 rakamı (sonsuz işareti) çizin. Önce sağ elinizle, sonra sol elinizle aynı anda.



Kağıdınız yoksa, bu işlemi havada parmaklarınızla da yapabilirsiniz. Önce büyük sonsuz işaretleri yapın, sonra bu işaretleri giderek küçültün. Şimdi konsantre olmanız gereken işe başlamaya hazırsınız.

Herhangi bir şey yaparken konsantrasyonunuzu kaybettiğinizi düşünürseniz hemen bu egzersizi uygulayın.

Gözleriniz kapalı olarak da yapabilirsiniz. Bu egzersiz, hem sağ hem sol görsel alanları çalıştırarak beynin konsantrasyon gücünü artırır.



2. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun görsel / işitsel uyarınları algılamasını ve eşlemesini gerçekleştirerek dikkat becerilerini arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Günlük Dikkat Egzersizleri Programı

1 - Nesne Tanımlama

Uygulama: Herhangi bir nesne çocuğun önüne konularak dikkatlice incelemesi talimatı verilir. Daha sonra nesne saklanır ve nesnenin özelliklerini anlatması istenir. (şekli, rengi, parlaklığı, duruşu, malzemesi, desenleri, yapısı vs.) Yönlendirici sorularla çocuğun dikkat derecesi artırılmaya çalışılır. Örneğin: Başka ne özellikleri vardı?

Günde; öğrenci arka arkaya 4 nesne tanımlayacak. (4 DK)

2 - Nesne Sayma

Uygulama: Çocuğa bulunulan ortam içerisinde belli bir bölgeye 2 dakika süreyle bakması talimatı verilir. Daha sonra hafızadan bakılan bölge ile ilgili nesnelere sayması istenir. Örneğin; 1-Tablo, 2-bardak, 3-kalem... gibi ..

Ya da; uygulayıcı bir [nesne listesi \(EK 1\)](#) hazırlayarak çocuğun önüne koyar. 2 dakika süre ile bakması istenir daha sonra nesne listesi kaldırılarak, çocuktan listeyi ezberle söylemesi istenir.(NOT:Her defasın da sayılardaki nesnelere yeri değişebilir.)

Günde 10-15 nesne sayılacak (2 DK)

3 - "Bu" ve "Şu" Çalışması

Uygulama: Yakın ve uzak için; Çocuğa bulunan ortam içinde kendisine yakın olan nesnelere bu diye tanımlamasını uzak olan nesnelere ise şu diye tanımlaması talimatı veriyoruz. İlk örnek uygulayıcı tarafından yapılır. Daha sonra farklı nesnelere uygulayıcı tarafından söylendikten sonra çocuktan "bu-şu" ifadeleri beklenir. Örneğin: masa-BU masa, tablo-ŞU tablo gibi. Günde 5-10 nesne grubu için yapılacak. (1 DK)

Büyük ve küçük için; Çocuğa bulunulan ortam içerisinde küçük olan nesnelere "BU" diye tanımlamasını büyük olan nesnelere ise "ŞU" diye tanımlaması talimatını veriyoruz. İlk

örnek uygulayıcı tarafından yapılır. Daha sonra farklı nesnelere için devam edilir. Silgi- BU silgi, masa-ŞU masa vs. Günde 5-10 nesne gurubu için yapılacak. (1DK)

4 - Programlama Çalışması

Her gün 5 - 7 DAKİKA

Uygulama: Uygulayıcı talimat verir. "Örneğin git sandalyeye otur" şeklinde. Uygulayacak kişi; " dedi ki git sandalyeye otur" şeklinde talimatı tekrar eder ve arkasından uygular.

Not: En ufak, gülme ve abartı yanlış olarak kabul edilir. Talimatı tekrar etmeden yapmak, ya da talimatı tekrar ederken aynı anda harekete geçmek de yanlış kabul edilir. Fazladan el kol hareketi, yüz mimikleri yapılmadan, sadece verilen talimat harekete geçmeden tekrar edilmeli, ondan sonra uygulanmalıdır.

Eğer uygulayan kişi yanlış yaparsa durdurulur. Bir önceki hareket tekrar ettirilir. Hareket yanlış haliyle tekrar yapılır ve davranış düzeltilip, doğru hali yapılarak çalışmaya devam edilir.

5 - Alfabe Çalışması

Uygulama:

1. [Alfabe listesi \(EK 2\)](#) çocuğun önüne konularak okuması talimatı verilir. Okurken harfin altında "SO" yazıyorsa sol el, "SA" yazıyorsa sağ el, "İ" yazıyorsa ikisini birden kaldırılır.(30 sn)
2. Bu bir kez sondan başa da yapılır.(30 sn)
3. Sonra baştan sona ve sondan başa bir kez daha yapılır ama bu sefer sol ele sol ayak, sağ ele sağ ayak da eklenir. (30 sn)
4. Sondan başa, baştan sona bir kez daha yapılır. Bu sefer de sol ele sağ ayak, sağ ele sol ayak şeklinde uygulanır.(30 sn)



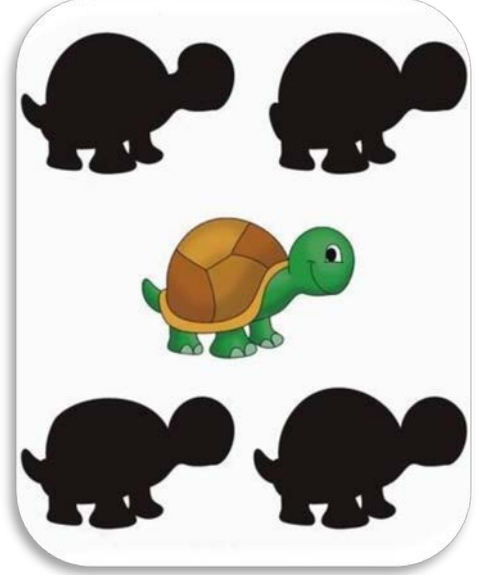
3. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun görsel / işitsel uyarınları algılamasını ve eşlemesini gerçekleştirerek dikkat becerilerini arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

1- Eşleştirme-Hafıza (Memory) Oyunu: Hazır kartlar kullanılabilir gibi, evde de resimli kartlar hazırlanabilir.

Malzeme: Her resimden iki tane olan resimli [eşleştirme kartları \(EK 3\)](#) hazırlanır. Tüm kartlar resimli yüzleri aşağı gelecek şekilde dizilir. Her oyuncu sıra ile 2 kart açma hakkına sahiptir. Açtığı kartlar birbirinin aynı ise kartları alır, değil ise yerlerini değiştirmeden, olduğu yerde tekrar kapatır. Diğer oyuncu açılan şekillerin yerini aklında tutmaya çalışır eşlerini bulabilmek için. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır.



2- Resimlerden öykü oluşturma:

Çocuğa vereceğiniz 3-4 [resimle öykü oluşturma \(EK 4\)](#) uygulamasını isteyin. Öyküdeki olayların gerçek olabilmesi veya gerçekleşebilir olup olmamasına bakmayın. Dikkat edilecek olan sadece resimler arasında çocuğun bağlantı kurma çalışmasıdır. Tüm resmi birbiri ile ilişkilendirmelidir çocuk bu çalışmada.

3- Farklı olan resmi bulma çalışması:

Çocuğun yaşına göre, değişik sayıda resimler verilerek [farklı olanı bulması \(EK 5\)](#) yönünde yapılacak çalışmalardır.

4- İki resim arasındaki farkları bulma

Çocuğun yaşı ve dikkat süresine göre belirlenmiş iki resmin arasındaki farkları bulma şeklinde oynanır. Farkların sayısı ve belirginliği çocuğun dikkat süresine göre önce az

sayıda ve daha belirgin olmalıdır. [Farkını Bul 1 \(EK 6\)](#) ve [Farkını Bul 2 \(EK 7\)](#) kartlarından çocuk başarılı oldukça fark sayısı artırılıp, belirginliği azaltılır.

5- Aynısını ve farklı olanı bulma, simetriğini (Nesne gruplarından)

[Aynısını bul \(EK 8\)](#) 2-6 adet nesneden oluşan nesne grupları arasından, verilen nesneye benzer ya da farklı olanı bulma şeklinde oynanır. Aynı çalışma verilen şeklin simetriğini bulma şeklinde de yapılabilir. Çocuğun, arasından aynısını ya da farklı olanını bulacağı nesne grubundaki resim sayısı çocuğun dikkat süresine göre azaltılıp, çoğaltılmalıdır.

6- Belirtilen özelliklere sahip olan ve olmayan resmi ya da nesneyi bulma:

Rengi, boyu, büyüklüğü, genişliği, deseni, şekli vb gibi özellikleri verilen nesneyi ya da resmi seçenekler arasından bulma şeklinde oynanır. Seçenek sayısı çocuğun dikkat süresine göre artırılmalıdır.

7- Yüzük saklama:

4 kase ve bir yüzükle oynanır. Kaseler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.



8- Sırasıyla say:

Üzerinde çocuğun isimlerini bildiği nesnelere olan [sırasıyla say kartları \(EK 9\)](#) ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır. Hazırlık tamamlandıktan sonra kart ya da nesnelere çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesnelere sırasıyla sayılması istenir. (Her seferinde nesne sayısı artırılır) Sonra oyun karşıdaki kişiye geçer. Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimedenden başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler, sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. (her seferinde kelime sayısı artırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.

9- Hangisi fazla?

Sebze ve meyve kartları (EK 10) dizilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır. Örnek : Meyve kartlarının arasına bir sebze kartı konur ve daha sonra eklenen hangisi olduğunu bulması istenir.

10- Eksik nesneyi bulma (Resimden ve gerçek nesnelere):

Masanın üzerine konulmuş nesnelere veya eksik nesneyi bulma kartına (EK 11) çocuğun tek tek bakması sağlanır. Çocuk arkasını döner ve nesnelere birisi saklanır veya eksik nesneyi bulma kartındaki nesnelere birisini bulması istenir. Masadaki nesnelere sayısı, çocuğun dikkat süresine göre azaltılıp, çoğaltılabilir. Eğer nesnelere aklında tutamıyorsa, gözlerini kapatmadan önce masadaki nesnelere hakkında tek tek konuşulur. Bu çalışma nesnelere hepsinin saklanıp, çocuğun tümünün ismini söylemesi şeklinde ve nesnelere yerine nesne kartları kullanılarak da oynanır.

11- Kelime oyunu:

Söylenen bir kelimenin bittiği sesle başlayan bir kelime söylemesi istenir çocuktan. Daha önce söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez.



12- Belirtilen sesle başlayan yeni kelimeler bulma oyunu

Verilen sesle başlayan yeni kelimeleri aklından türetme ya da resimlerin arasından bulma şeklinde oynanır.

13- Kelime merdiveni:

Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler (ağaç) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler (ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.

14- Labirent tamamlama

Bir başlangıç ve bitiş noktası olan, çocuğun elini kaldırmadan ve gözünü ayırmadan kalemle takip ederek çıkışa ulaşacağı [labirenti çizme \(EK 12\)](#) çalışmasıdır. Labirentin boyu çocuğun dikkat süresine göre kısaltılıp uzatılmalıdır.

15- Sınırları belirlenmiş yol boyunca araba sürme, parmak gezdirme

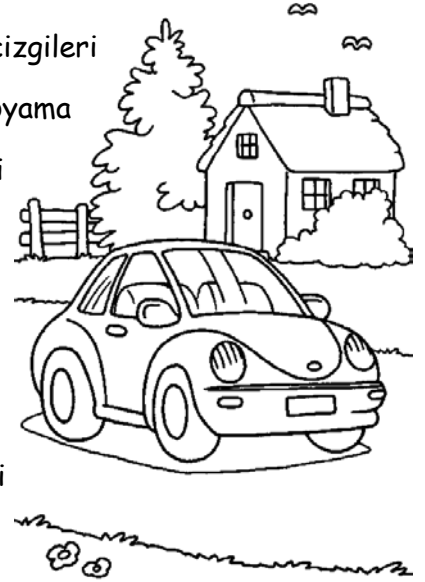
Yerde ipler, kurdeleler benzeri nesnelere kullanılarak oluşturulmuş ince hat arasında kenarlara dokunmadan araba sürme veya bir nesneyi ilerletme şeklinde oynanır. Aynı çalışma bir kâğıda çizilmiş [devamlılığı olan kıvrımlı çizgileri \(EK 13\)](#) parmağını kaldırmadan takip etme şeklinde de yapılabilir.

16- Boyama ve çizme çalışmaları

Basitten zora doğru bir sıra izlenerek örneği bulunan çizgileri taklit etme ya da verilen resmi aynı renklerde boyama çalışmaları yapılır. Aynı zamanda bağımsız boyama ve çizgi çalışmaları da dikkat süresini uzatan etkinliklerdendir.

Not: [Mandala \(EK 14\)](#) resimleri kullanılabilir.

Bunlara ek olarak, makasla kesme, cetvelle kalıp çıkarma, bir kaptan diğerine kürekle nesne aktarma, legolardan nesnelere yapma gibi çalışmalar da çocuğun dikkatini etkinliklere yoğunlaştırmasını ve dikkat süresinin artmasını sağlayan çalışmalardır.



17- Örüntü oluşturma

Belirli bir kurala dayalı olarak dizilmiş nesnelere veya nesne resimleri ile oluşturulmuş sıranın aynısını sıranın altına çocuğun dizmesi istenir. Önce örüntüyü kopyalama, daha sonra [yarım kalmış örüntüyü tamamlama \(EK 15\)](#), örüntünün eksik kısımlarını tamamlama ve en son olarak da bağımsız örüntü oluşturma şeklinde çalışılır. Renkler, şekiller, sayılar, desenler gibi nesnelere çeşitli özelliklerine göre örüntüler oluşturulabilir. Örüntüdeki özelliğin renk olduğunu varsayarak birim sayısı çocuğun dikkat süresine göre şu şekilde

artırılabilir. (1+1=sarı, mavi, sarı, mavi...; 1+2= mavi, sarı, sarı, mavi...; 1+2= mavi, sarı, sarı, mavi, sarı, sarı...; 1+1+1= sarı, mavi, yeşil, sarı mavi, yeşil...; 2+2 şeklinde çoğaltılabilir.)

18- Bul-yap tamamlama

Parça sayısı azdan çoğa doğru bir yol izleyecek şekilde, resmin tamamlanmış haline bakarak ya da bakmadan parçalardan bütün oluşturma şeklinde çalışılır. Benzer çalışma bir resmin içindeki boşluğa denk gelecek bir parçanın, birden fazla seçenek arasından bulunması ya da verilen parçanın resimde hangi boşluğa denk geleceğini bularak resim üzerinde görsel ipuçları ile tahmin etme şeklinde de yapılır.



Not: Hazır yap-bozlar kullanılabilir. (Basitten-Karmaşığa)

19- Bir nesnenin uzun süreli takibi

Çocuktan havada uçurulan oyuncak bir uçak ve benzeri bir nesneyi gözlerini ayırmadan takip etmesi istenir. Çocuğun dikkatini yoğunlaştırabildiği süre belirlenip, bu süre aşamalı olarak artırılarak, belirlenen süre kadar bakması için (saat kurma ve benzeri yöntemlerle) yönlendirilir.

Not: Lazerli ışık ile göz takibi yaptırılabilir.

20- Verilen sesi, ritmi taklit etme

Müzik aletleri kullanılarak, masaya vurularak ya da el çırparak yapılan basit ritimleri taklit etme şeklinde oynanır. Aynı şekilde çocuktan dinletilen bir sesi (uçak sesi gibi çevresel sesler) taklit etmesi, istenilen sesi teypte çalan sesler arasında ayırt etmesi istenerek de yapılabilir.

3.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun kendi kendine yönerge vererek davranışlarını kontrol altına alma becerilerini kazandırmaktır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bilişsel Model Alma ve Kendi Kendine Yönerge Verme Yönteminin Aşamaları

Dikkat Toplama Alıştırması Sırasında:

- Öğrenci çalışırken dikkatini dağıtabilecek iç ve dış uyaranlar ortadan kaldırılmaya çalışılır. Aç olmamasına özen gösterilir. Bu nedenle oturumlar her zaman beslenme saatinden sonra yapılmalıdır.
- Öğrenci bir alıştırmayı bitirmeden diğerine geçmemesine dikkat edilmeli. Böylece, öğrencinin aynı zamanda bir konu üzerinde devamlı çalışmayı öğrenmesine olanak sağlanmıştır.
- Çalışmalar sırasında öğrencinin hatalarını kendisinin bulmasına fırsat verilmiş olur. Ya da hatalarını bulabilmeleri için onlara ipuçları verilir. Hatalarını bulduktan ve düzelttikten sonra diğer alıştırma geçebilirler.
- Öncelikle hafif zorlukta alışırmalar seçilmeli, daha sonra artan zorlukta alışırmalar verilir. Her çalışmada çalışma süresi biraz daha artırılmıştır.
- Alışırmalar öğrencilerin yaşına göre ne çok kolay ne de çok zor olarak hazırlanır. Onları biraz zorlayan fakat başarabilecekleri alışırmalar seçilir. Böylece öğrenciler biraz zorlanmanın ardından gelen başarı duygusunu yaşamış olurlar.



Dikkat Toplama Eğitiminde İlk Uygulama Ödevi

2. ve 3. sınıftaki öğrenciler için uygulama 30 dakika süre içinde piyasada var olan bir boyama kitabı da kullanılarak,

- Şekilleri ayırt edebilme,
- İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
- İstenen şekilleri bulma ve onları belirlenmiş renklerle boyama,
- Verilen resimlerdeki hataları bulma, şeklinde çalışma yapılabilir.

İkinci Uygulama Ödevi

30 dakika süre içinde;

1. Bir hikâyeyi okuyup onunla ilgili soruları cevaplandırma (dikkatli okuma ve dinleme çalışması), okunan metni dikkatlice takip etmeleri sağlanmalı ve metinle ilgili soruları cevaplandıracaktır.
2. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
3. Eksik bırakılmış olan şekli tamamlama,
4. Şekil-zemin ilişkisine ait çalışma,
5. Geometrik bir şekli oluşturan iki şekli bulma ve işaretleme.



Üçüncü Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Bir metni okuma ve ona yönelik soruları cevaplandırma, okunan metni dikkatlice takip etmeleri sağlanmalıdır.
2. Üstteki şekle bakarak alttaki benzer şekillerin eksikliklerini ya da farklılıklarını bulma,
3. Şekil-zemin ilişkisini içeren bir çalışma,
4. Verilmiş olan geometrik şekle ait parçaları sıralanmış şekillerin arasından bulma,
5. Belli bir sıralamaya göre yapılan hataları işaretleme,
6. Karmaşık olarak verilen kelimelerin arasından istenen kelimeleri bulma,
7. Her sırada verilen şekillerden farklı olanı bulma ve işaretleme,

VIII. Verilen karmaşık şekillerin arasından istenen şekilleri bulma ve işaretleme.

Bu oturumdan itibaren yönergeleri kendileri okumalı ve anlamalıdır. Anlayamadıkları bir yer olduğunda yardım alabilirler.

Dördüncü Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Bir okuma metnindeki belli harflerin altına kırmızı kalemle nokta koyma,
2. Verilen örneğe uygun olarak belli geometrik şekillerin altına, içine ya da üstüne nokta koyma,
3. Birbirine benzeyen şekillerin arasından belli bir şekli işaretleme,
4. Numaralandırılmış nesnelerin isimlerini yazma,
5. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
6. Sayılarla ilgili çalışma,
7. Şekil-zemin algısını geliştirmeye yönelik alıştıırma,
8. Olayların oluş sırasıyla ilgili çalışma.

Beşinci Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Verilmiş sıraya uygun olarak bazı şekilleri tamamlama,
2. Her sırada verilen şekillerden farklı olanı bulma ve işaretleme,
3. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
4. Her sırada farklı olan şekli bulma,
5. Farklı büyüklükteki dairelerden en küçük olanını bulma ve işaretleme,
6. Verilmiş olan nesnelere belli bir resmin içinden bulma,
7. Verilen bir şeklin eksiklerini tamamlama,
8. Noktaları belli bir sıraya göre birleştirme.

Altıncı Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Dikkatli dinleme ve okuma çalışması,
2. Verilen örneğe uygun olarak her iki farklı şekli bulma ve her ikisini farklı şekilde işaretleme,
3. Sıralanmış yedi kelimedenden aynı olan iki tanesini bulma,
4. Karmaşık şekillerin arasından istenen şekli bulma,
5. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
6. Noktaları belli bir sıraya göre birleştirme,

7. Bir dikdörtgen şeklinin çevresini örneğe uygun şekilde tamamlama,
8. Olayları oluş sırasına göre sıralama.

Yedinci Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Şekil-zemin ilişkisine yönelik alıştıırma,
2. Bitişik yazılmış kelimeleri ayrıştırabilme,
3. Örneğe benzer olan şekli bulma ve işaretleme,
4. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
5. Her sırada yer alan kelimelerin kaç harften oluştuğunu karşısına yazma,
6. Karışık harflerin içinde gizlenmiş olan kelimeleri bulma,
7. Bir çiçeğin oluşumunun şekillerini oluş sırasına göre numaralandırma.

Sekizinci Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Verilen şeklin aynısını karmaşık şekillerin arasından bulma ve işaretleme,
2. İki resim arasındaki farklılıkları bulma ve işaretleme,
3. Şekil-zemin ilişkisine yönelik çalışma,
4. Karmaşık şekillerin arasına yazılmış kelimeleri bulma ve onları uygun yerlere yazma,
5. Harfleri birleştirerek belli bir şekli oluşturma,
6. El-göz koordinasyonu ile ilgili çalışma.

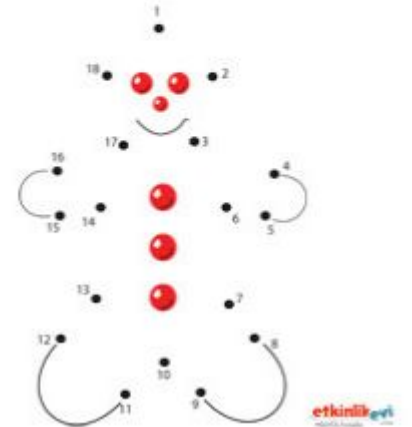
Dokuzuncu Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Verilen bir şeklin aynısını karmaşık olarak verilmiş şekillerin arasından bulma ve işaretleme,
2. Tamamlanmış bir şekle bakarak diğer eksik şekilleri tamamlama,
3. Noktalı olarak verilmiş şekillerde eksik olan noktaları tamamlama,
4. Bitişik olarak verilmiş kelime gruplarındaki kelimeleri ayrıştırabilme, kaç harften oluştuğunu belirleme ve karşısına yazma,

Noktaları Birleştir

İ numaralı noktadan başla. İden 10'a kadar sayıyla giderek tüm noktaları birleştir. Noktaları birleştirdikten sonra ortaya ne çıkacak?



5. Eksik çizilmiş şekillerin içerisinde tamamlanarak çizilmiş şekilleri bulma ve işaretleme.

Onuncu Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Dikkatli dinleme çalışması,
2. Verilen bir şeklin aynısını karmaşık olarak verilmiş şekillerin arasından bulma ve işaretleme,
3. Karışık harflerin içinde gizlenmiş olan kelimeleri bulma,
4. İki resim arasındaki farklılıkları bulma ve işaretleme,
5. Her sırada verilen ayrı geometrik şekli oluşturan parçaları bulma ve işaretleme,
6. Noktaları sırasıyla birleştirme.

On birinci Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Üç ayrı daire şekline bakarak aşağıda eksik bırakılmış olan daireleri tamamlama,
2. Her sırada anlamca farklı olan kelimeyi bulma ve işaretleme,
3. Benzer ve farklı olan şekilleri belirleme,
4. Belli bir şekle benzeyen ve benzemeyen şekilleri bulma,
5. Belirlenmiş sembollere uygun olan matematiksel işlemleri yapma,
6. İki resim arasındaki farklılıkları bulma ve işaretleme.



On ikinci Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Belirlenmiş sembollere uygun olan matematiksel işlemleri yapma,
2. Belli rakamların sembollerine bakarak diğer sıralardaki hataları bulma,
3. Belli şekillerin aynısını karmaşık olarak verilmiş şekillerin arasından bulma ve işaretleme,
4. Karışık harflerin içinde gizlenmiş olan belli harfleri bulma,
5. Şekil-zemin ilişkisine yönelik çalışma,
6. Belli bir geometrik şeklin parçalarını bulma, noktaları birleştirme.

On üçüncü Uygulama Ödevi

35 dakika süre içinde;

1. Şekil-zemin ilişkisine yönelik alıştıırma,
2. İki resim arasındaki farklılıkları bulma,
3. Her sırada verilmiş olan noktalı şekillerden noktası eksik bırakılmış olanı tamamlama,
4. Her sayıya ait sembollere uygun işlemleri yapma,
5. Dikkatli okuma ve dinleme çalışması,
6. Verilen örneğe uygun olarak diğer sıralardaki hataları bulma.

Her oturum uygulanmadan önce gevşeme egzersizleri uygulanıp çeşitli oyunlar oynanabilir ve daha sonra eğitim programına geçilebilir.



4.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun kendi kendine yönerge vererek davranışlarını kontrol altına alma becerilerini kazandırmaktır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



1.ÖZ TELKİN YÖNTEMİ

Bu yöntemde amaç DEHB'li çocuklara bilişsel davranışları üzerinde, sözel komut ile davranışlarını kontrol etmeyi öğretmektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Uygulayıcı; çocuğa uygulamalı olarak bir görev talimatı gösterir. "Beni izle" der ve davranışlarını yüksek sesle komutlayarak gerçekleştirir. "Kalemi alıyorum, pencereyi kapatıyorum, yerime oturuyorum." Daha sonra çocuğa görev talimatını verir. Örneğin : " Kalemi al, daha sonra pencereyi kapat ve yerine otur." Uygulayıcı öğrenciden bu görevi yerine getirirken yüksek sesle talimatları tekrarlamasını ister. Daha sonraki aşamada çocuk yüksek sesle ne yaptığını açıklarken, verilen işi yerine getirmeye çalışır. Son aşamada ise çocuk, fısıltı halinde ve gittikçe daha sessiz olarak içinden tekrarlamak suretiyle, kendi kendine komut vererek ödevi tamamlar. Çocuğa, sık sık "çok iyi bir iş yaptığını" kendi kendisine söyleyerek, yaptığı iş karşılığında kendini böylece ödüllendirmesi öğretilir.

Bunun dışında "öz telkin" ile ilgili farklı çalışmalar da yapılabilir. Şekilleri boyamak, çizgileri kopya etmek gibi çeşitli işleri yaparken, çocukların nasıl hareket etmeleri gerektiğini kendi davranışlarıyla bizzat gösterir. Çocuktan alıştırmaya başlamadan önce alıştırmaların gerektirdiklerini ve nasıl çözeceğini sesli olarak söylemesi istenir.

Örneğin uygulayıcı bir yap-boz bulmacası yapıyorsa, parçaları renklerine, düz oluşlarına göre nasıl organize ettiklerini yüksek sesle anlatır. Yüksek sesle düşünme örneğini çocuklara göstererek, dikkatli çalışmalarını da sözel olarak söyler. "Şimdi ne yapmam gerekiyor? Evet. Çeşitli çizgilerle resmi kopya etmem gerekiyor. Şimdi ben resmi yavaş ve dikkatli çizmeliyim. Yavaş yavaş çizgiyi aşağıya doğru, evet tamam şimdi sağa doğru, sonra biraz aşağı ve sağa, tamam. Şu ana kadar iyiydim". der, göstererek etkinliliği tamamlar. Daha sonra çocuğa yapması için çeşitli resimler, yapboz, kukla vb. verir. Çocukların etkinliklerini izleyerek gerektiğinde onlara yardımcı olur.

Hiperaktif çocuklar için tanımladığı kendini yönlendirme programının prensiplerine göre seçilen alıştırmalar, sadece dikkatli bakma, dinleme, hareket etme doğrultusunda çözülebilen ve bir plan veya strateji geliştirmeyi gerektiren alıştırmalardır.

Ayrıca bu çocukların dürtüsel eğilimlerini sözel olarak kontrol ettiği fark edildiği an onun kendisiyle gittikçe daha alçak sesle konuşmasına yardımcı olunur, en sonunda özelleştirme tamamen sessiz hale gelir. Aynı zamanda kazandığı bu becerileri ve stratejileri oyunda, evde okulda uygulaması istenir.

2.KENDİ KENDİNİ İDARE YÖNTEMİ:

Kendi kendini idare adımları şunlardır:

- ✱ Sorunu ayrıntılı olarak tanımlama
- ✱ Çözüm imkanları arama/ alternatif çözümler üretme.
- ✱ En iyi çözüm yolunu seçme/ bir plan yapma ve bu planı uygulamaya koyma.
- ✱ Uygulama sırasında duygu, düşünce ve davranış biçimlerini izleme/ öğretmen tarafından rapor etme.
- ✱ Davranışın öngörülen şekilde uygulanmadığını ve seçilen çözümün yeterli ölçüde giderilip giderilmediğini değerlendirme.
- ✱ Uygulamaya uygun olarak kendini, pekiştiriciyi, cezalandırıcıyı ya da çözücüü saptama.

3.ROL OYUNU MODELİ: (Grup Etkinliği)

Rol oyunu denemesi

- Model davranış öğrenci grubu tarafından tartışılır. (Örnek: Arkadaşlarını sürekli dürterek, saçını çekerek rahatsız eden bir çocuğun arkadaşları tarafından oyun gruplarına alınmaması.)
- Kritik durumlarda kendi kendilerini izlemeleri ve düzeltmeleri istenir. (Öğretmen, hatalı davranış içinde olan çocuğa kendi davranışını gözlemlemesini ve kendince düzeltmesini ister.)



Model olan bireyin sözleri

- "Oyun gruplarına alınmadığımda gergin olduğumu fark ediyorum", "kendimi rahatlatmalıyım"
- "Müzik dinleyeceğim". "Kendimi rahatlatmak için yeterince zamanım var."

Kendi kendine talimatın türü

- Problemin tanımı "Beni oyuna almıyorlar."
- I. Çözüm
- "Şimdi kendimi gevşeteceğim", "derin nefes alıyorum, veriyorum"
- "Ne kadar gevşediğimi fark ediyorum", "çok iyi yapıyorum"
- "Şimdi kendimi daha rahat hissediyorum"
- II. Çözüm

Kendini izleme ve kendini cesaretlendirme

Kendini izleme

- "Arkadaşımla iyi geçinmek istiyorum", "niçin sinirleniyorum, tartışmamız kötü oldu."
- "Çok anlayışlı olmalıyım"
- "Derin nefes alıyorum, kendimi gevşetiyorum."
- Talimat olmaksızın durum değerlendirmesi yapılacak. (öğrenci tarafından)

• III.Çözüm

• Kontrollü davranma

• "Tekrar rahat ve gevşek durmayı becerdim."

• "İnsanın sinirlendiği zaman böyle yapması iyi, ben başaracağım."

• "Arkadaşımla konuşmak için zamanım var. Derin nefes alıyorum ve kolumu sallıyorum, ne kadar çok rahatladım."

Kendini izleme olumlu değerlendirme.

• Kendini olumlu değerlendirme. (Arkadaşlarımla saçını çekmediğim ve dürtmediğim sürece beni oyuna aldıklarını gördüm.)

• Davranışın kontrolü ve ödüllendirme.

• "Oldu işte, ben kendimi kontrol etmeyi başardım."

• "Ah.....Çok iyi oldu."

• Kendini cesaretlendirme.

• Kendini güçlendirme.



SINIF ÖĞRETMENİ ETKİNLİKLERİ

Bu bölümdeki uygulamalar, DEHB'li öğrencilere yönelik sınıf öğretmenlerinin uygulayabileceği etkinlik ve tekniklerdir. Etkinliklerin başında hangi gruba (DEHB, Dikkat Eksikliği, Dürtüsellik, Hiperaktivite) uygulanacağı belirtilmiştir. Öğrencinin yaş grubu, bireysel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak etkinlikler seçilmelidir. Bu etkinliklerden uygun gördüğünüz etkinlikleri aile bilgilendirmelerinden sonra yaptığınız çalışmaları desteklemek amacıyla ailelere verilebilir. İhtiyaç duyulduğu konularda okul rehber öğretmeninden veya Rehberlik ve Araştırma Merkezinden etkinlikler ve uygulamalar ile ilgili destek alınabilir.

1. ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun sınıf ortamında yönergelere uyabilme, grupla birlikte hareket edebilme ve uyum becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen sınıfı eşit bir şekilde gruplara ayırır. Her bir gruba sırasıyla yönergeler sunar, örneğin, sağ elini kaldır, sol elinle sağ kulağını tut gibi. Grupta yönergeyi yanlış uygulayan birileri olduğunda, grup adına bir çarpı yazılır. En az çarpı alan grup oyunu kazanır. Yönergeler kolaydan zora doğru olmalıdır.

2. ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun sınıf ortamında yönergelere uyabilme, grupla birlikte hareket edebilme ve uyum becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen her seferinde bir çocuğu seçerek ona yönergeler sunar, örneğin, "Şimdi sayılar sayacağım. 3 sayısını her duyduğunda ellerini çırp." "Şimdi harfleri sayacağım b harfini her duyduğunda hop de." gibi, öğretmen her bir yönergeyi farklı bir çocuğa uygulamalıdır.



3.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

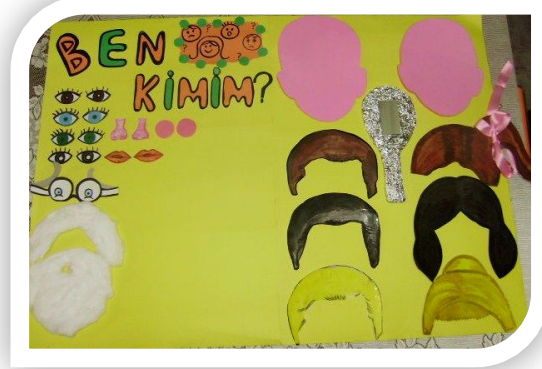
Öğretmen tahtaya belirli sayıda kutular çizer. Her bir kutunun içinde bir hece vardır, öğretmen çocuklardan bu kutulardaki heceleri birleştirerek anlamlı sözcükler oluşturmalarını ister. Sırayla sınıftan seçilen çocuklar tahtaya çıkarak buldukları sözcükleri tahtaya yazarlar.

4.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen sınıftaki öğrencilerden birinin özelliklerini çocuklara anlatmaya başlar. Anlatacağı özellikler bittikten sonra, birini seçerek anlattığı özelliklerin sınıftaki hangi arkadaşına ait olduğunu bulmasını ister, örneğin. Mavi gözlü, kahverengi saçlı, gözlüklü, çantası yeşil gibi.



5.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen sınıftaki tüm çocuklardan gözlerini kapatmalarını ister. Daha sonra sınıftaki nesnelere kullanarak bazı sesler çıkarmaya başlar. Sınıftan birini seçerek, sesin ne sesi olduğunu söylemesini ister, örneğin, kağıt buruşturma, masaya vurma, kalemlerle ritim tutma, el çırpma, cama vurma gibi.

6.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak ve hafızalarını güçlendirmek amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Kelime Oyunları: Bu oyunu iki kişi oynayabilir. Öğretmen sınıftan iki öğrenci seçerek oyunu başlatır. İlk önce birinci kişi, mesela "Ben bakkaldan ekmek, yumurta aldım" der. İkinci kişi bakkaldan ekmek, yumurta, peynir aldım."der. Bu iki kişi sırasıyla alınan malzemeleri artırarak ve arkadaşlarının aldıklarını hafızasında tutarak birinci olmaya diğerini geçmeye çalışır.

7.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek ince motor kas gelişimi ve görsel dikkati artırmak aynı zamanda grup kurallarına uyum amaçlanmaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Derste izin alınca konuşmalısın! Konuşmadan önce parmağını kaldırarak izin istemelisin!



Sınıf içerisinde izin aldıktan sonra konuşman çok önemlidir. Bunu hatırlamada güçlük yaşıyorsan bu çalışma kâğıdında yer alan uygulama hatırlamanı kolaylaştıracaktır.

Aşağıdaki resimde saklanmış olan kemikleri bul ve her birini boyamadan önce sınıf içerisinde konuşmadan önce izin istemek için PARMAĞINI KALDIRMAN gerektiğini hatırla!



8.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen tahtaya sözcükleri, harflerinin yerleri karıştırılmış şekilde yazar. Çocuklardan da bu sözcüğün harflerini doğru bir şekilde sıralayarak bulmalarını ister. Örneğin, u d v r a - duvar, m z u - muz, gibi.

9.ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Öğretmen tahtaya bir sözcük yazar. Sonra sınıftaki tüm öğrencilerden sırayla o sözcükle uyaklı farklı bir sözcük bulmalarını ister, örneğin, bıçak - uçak, kara - para gibi. Bulunan her sözcük tahtaya yazılır. Bu etkinlik çocuklara kağıt üzerinde görsel olarak da sunulabilir.

10.ETKİNLİK

Kavram Öğretimi (4. sınıftan itibaren)

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek ince motor kas gelişimi ve görsel dikkati artırmak aynı zamanda grup kurallarına uyum amaçlanmaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



Soyut ve Somut Kavram Öğretimi: Öğrencilere somut ve soyut kavramları anlamı açıklanır ve tahtada örneklerle birlikte tanımları yapılır. İçerisinde toplam 10 somut ve soyut kavramın yer aldığı bir okuma metni belirlenir. Bu metinden sizin belirlediğiniz 10 sözcüğün parça içerisinden çocuğun bularak işaretlemesi istenir.

Bu sözcükler aşağıda yer aldığı biçimde verilerek soyut ve somut olanların işaretlenmesi istenir.

1- gökkuşuğu	(somut/soyut)	6-	(somut/soyut)
2 - vazo	(somut/soyut)	7-	(somut/soyut)
3 - tavır	(somut/soyut)	8-	(somut/soyut)
4-	(somut/soyut)	9-	(somut/soyut)
5-	(somut/soyut)	10-	(somut/soyut)

Daha sonra bu sözcüklerle 10 cümle oluşturması istenir. Ayrıca verdiğiniz 10 sözcükle okuma parçasından farklı bir paragraf yazmasını da isteyebilirsiniz. Bununla birlikte öğrencilerinizden kendilerini hiç tanımayan kişilere tanıtmaya dönük olarak içerisinde somut ve soyut kavramların yer aldığı bir paragraf yazmalarını da isteyebilirsiniz.

11. ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek ince motor kas gelişimi ve görsel dikkati artırmak aynı zamanda grup kurallarına uyum amaçlanmaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Hikaye Oluşturma: DEHB'li çocuklar yazılı ve sözlü anlatımda sorun yaşamaktadırlar. Bununla birlikte DEHB olan çocuklara bir konu başlığı verildiğinde hikâyeye oluşturmakta oldukça zorlandıkları görülmektedir. Sizin belirlediğiniz sözcüklerden oluşan bir hikâyeyi yazmaları çok daha kolay olmaktadır. Bu nedenle çocukların bu konuda eksikliklerinin giderilmesi amacıyla aşağıda yer alan "Hikaye Başlatıcı" isimli yapılandırılmış kelimeleri içeren etkinlik örneği özellikle yazılı anlatımda yaşadıkları güçlüklerle baş etmelerine yardımcı olacaktır.



Hikâye Başlatıcı.....

azarladı, yelkenli, atladı, avladı, çağırdı, fırlattı, arazi sahibi, diledi, kiraladı, sordu.

- Yukarıda yer alan kelimelerin tümünü bir paragraf içerisinde kulanın.
- Verilmiş her kelimeyi hikaye içerisinde kullandıktan sonra altını çiziniz.
- Hikayeyi yazarken noktalama işaretlerine, hece bölmelerine, büyük-küçük harf kullanımına ve cümleler arasındaki bağlantılara dikkat edin.

Hikâye:

12. ETKİNLİK

Bu etkinlikle çocuğun dikkat becerilerini geliştirerek zihinsel performansını artırmak amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Dikkat eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bu etkinlikte sınıftaki tüm çocukların elinde aynı kitap ya da hikâye olmalıdır. Birisi hikâyeyi okumaya başlar, ilk cümleden sonra sınıftaki herhangi birinin ismini söyler. İsmi söylenen kişi diğerinin kaldığı yerden devam eder ve bir başkasının ismini söyler. Etkinliğe bu şekilde devam edilir.

13. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun dürtü kontrolü ve hiperaktivite davranışını kontrol altına almasını sağlamaktır.

Uygulama: (Dürtüsellik ve Hiperaktivite problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Dürtü kontrolü problemi yaşayan çocuklara öğretmenler sınıf ortamında ders esnasında aşağıdaki yöntemleri kullanarak derse katılımı sağlayabilirler.

Dürtü kontrolünü sağlayabilmeleri için:

- ✿ "Daha neleri bilmeliyim?"
- ✿ "Ne kadar dikkat etmeliyim?"
- ✿ "Başka hangi çözüm yolları vardır?"
- ✿ "Bu ya da şu çözüm yolu ne getirir?"
- ✿ "Hangisi daha iyi?" bu sorulara yanıt bulduklarında harekete geçmelidirler.

Atak çocukları kontrollü davranmaya alıştırmak için 5 yöntem vardır.

- ✓ Öğretmen kendi kendine yüksek sesle konuşarak bir ödev yapar(model davranış)
- ✓ Çocuk aynı ödevi, öğretmenin yüksek sesle talimatı ile yerine getirir.
- ✓ Çocuk aynı ödevi, kendi kendine yüksek sesle konuşarak yerine getirir.
- ✓ Çocuk ödevi, kendi kendine fısıldayarak yerine getirir.
- ✓ Çocuk ödevi, daha önceki fısıltısını düşünerek yerine getirir.
- ✓ Öğretmen burada model kişi rolündedir.
- ✓ Çocuğu yönlendirir.
- ✓ Onu kendi kendine talimat verecek şekilde cesaretlendirir.

ANNE-BABA ETKİNLİKLERİ

Bu bölümdeki uygulamalar, DEHB'li öğrencilere yönelik anne-babaların evde uygulayabileceği etkinlik ve tekniklerdir. Etkinliklerin başında hangi gruba (DEHB, Dikkat Eksikliği, Dürtüsellik, Hiperaktivite) uygulanacağı belirtilmiştir. Öğrencinin yaş grubu, bireysel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak etkinlikler seçilmelidir.

1. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun görsel / işitsel uyarınları algılamasını ve eşlemesini gerçekleştirerek dikkat becerilerini arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Çocuğun oyuncakları bir masa üzerine dizilir. Anne / Baba oyuncakların özelliklerini teker teker söylemeye başlar, örneğin üzerimde kırmızı çizgiler var, ses çıkartabiliyorum, saçlarım var vb. gibi. Çocuktan da bu özelliklerin hangi oyuncuğa ait olduğunu bulması istenir. Daha sonra yer değiştirilerek çocuktan oyuncakların özelliklerini söylemesi ve ebeveynin cevap vermesi istenir.



2. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Farklı renklerde legolar ortaya konur. Daha sonra bu legolar belirli bir sıralamayı takip edecek şekilde dizilir ve çocuktan da aynı sıralamayı takip ederek yeni bir dizi oluşturması istenir.

3.ETKİNLİK

Bu etkinlik ile çocuğun görsel uyarılarına davranışa (konuşmaya) dökmeleri beklenmelidir. Aynı zamanda çocuğun kendini ve çevresindekileri nasıl algıladığı ile ilgili de bilgi sahibi olabilmek için uygulanabilecek bir etkinliktir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Çocuğa yaklaşık 1 dakika boyunca bir resim ya da fotoğraf gösterilir. Daha sonra fotoğraf kapatılır. Sonrasında resimle ilgili sorular sorularak bunları yanıtlaması istenir, örneğin; 1- Resimde ne vardı? 2- Resimde kaç kişi vardı? 3- Resimdekiler ne yapıyorlardı?

4.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bu etkinlik evin herhangi bir odasında gerçekleştirilebilir. Çocuktan odadaki eşyaları iyice incelemesi istenir Daha sonra odadan dışarı çıkması istenerek, çocuk odadan çıktığında eşyalardan biri saklanır. Çocuk odaya döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

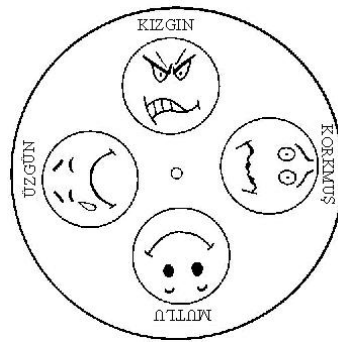
5.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocukların duygu durumlardan haberdar olabilmesi ve bu durumları anlayarak empatik olgunluk derecesinin geliştirilmesidir.

Uygulama: (Dürtüsellik problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Duygu durumlardan bir kaçı (gülme, ağlama, kızma, şaşırma vb.) ifadeler bir kağıda çizilir,veya bununla ilgili resimler bulunur. Önce ebeveyn bu durumlardan birini seçerek anlatmaya başlar. Bu duyguyu ne zaman, nasıl yaşadığından bahseder, örneğin. "Ben

yemek yediğimde mutlu hissediyorum.**. "Oyuncaklar kırıldığında mutsuz hissediyorum.'* gibi. Sonra çocuktan bir duyguyu seçmesi ve onun anlatması istenir.



Bu etkinlikle amaçlanan çocuklarda biriken enerjiyi harcamak ve dikkatin odaklanmasını sağlamaktır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Ebeveyn ve çocuk balon şişirerek, bu balonu birbirlerine atmaya başlar ve amaç balonu yere düşürmemektir. Etkinlik sayesinde çocuğun konsantrasyonunu sağlaması desteklenir. Bu etkinlik birden fazla balonla da uygulanabilir.

7.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok zihinsel ve bedensel (kinestetik) dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bu etkinlik 3 ya da daha fazla kişiyle oynanabilir. Bir kişi lider olarak, diğer oyunculara komutlar verir. Komutları vermeden önce kendi adını kullanarak (örneğin: "Ahmet diyor ki sağ elinizi kaldırın**") başlamalıdır. Anahtar kelime "Ahmet diyor ki"dir. Talimat anahtar kelime söylenmeden yapılırsa yanlış yapmış olur. Yanlış yapan oyuncular oyundan çıkar ve son kişi kalana kadar oyun devam eder. Oyunu kazanan lider olur.



8.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel ve zihinsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Çocukla birlikte alfabeden herhangi bir harf seçilir. Daha sonra herhangi bir hikaye içinde bu harfin bulunduğu sözcükleri bir kağıda yazması istenir. Bu etkinlikte bulunan sözcükler için puanlama sistemi oluşturulabilir, örneğin, 10 taneden fazla bulursan 50 puan, 20 taneden fazla bulursan 100 puan gibi. Bu puanlama tablo şeklinde yapılarak belli bir sayıya ulaştıktan sonra çocuk ödüllendirilebilir.

9.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Kağıda ebeveyn tarafından belirlenmiş bazı sözcükler yazılır Bu sözcükler yazılırken, her birinde bir harf atlanır. Çocuktan eksik harfi bulması istenerek, sözcüğü tamamlaması istenir. Bu etkinlik ile çocuğun dikkat becerisi geliştirilirken aynı zamanda ses farkındalığı da artırılır. Örneğin; e_ma, ki ap. k_pek gibi.

10.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel dikkat becerilerinin arttırmak ve ince motor becerilerini desteklemektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bir kağıda ebeveyn tarafından belirlenmiş bazı nesnelerin resimleri çizilir. Çocuktan da resmi çizili olan nesnenin baş harfiyle başlayan başka bir nesneyi karşısına çizmesi istenir, veya hazır resim kartları gösterilir. Örneğin, ebeveyn elma resmi çizdiyse veya gösterdiyse, çocuğun karşısına *e* sesi ile başlayan bir şey çizmesi ya da göstermesi beklenir.

11.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok zihinsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bu etkinlik 3 veya daha fazla kişi ile oynanmalıdır. Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfiyle başlayan başka bir kelime söyler. Oyun bu şekilde devam eder.

12.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok görsel dikkat becerilerinin arttırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bu etkinlik hem görsel hem işitsel uygulanabilir. Çocuğa görsel ya da işitsel olarak art arda üç sözcük sunulur. Bu sözcükler tek heceli ve üç harften oluşan sözcükler olmalıdır Daha sonra bu üç sözcüğü inceleyerek hangisinin son harfinin diğer ikisinden farklı olduğunu bulması istenir, örneğin; "hal - dal - dar sözcüklerinden hangisinin son harfi diğerlerinden farklıdır?'"* gibi

13.ETKİNLİK

Bu etkinlik çocukların farklı becerilerini geliştirmesine olanak tanıyan bir teknik ve karmaşık komutlar oyunudur. Bu oyun çocukların bazı becerilerinin gelişmesine faydalı olmaktadır. Bu becerilerden biri: Duyguları doğrudan tanıyabilme becerisi. Diğer ise: Davranışları kontrol edebilme becerisi.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Çocuğa "Bir parmağınla burnuna dokun, diğeriyle kafanı kaşı." vb. karmaşık görevler verilir. Çocuk bu becerileri anlayıp yapabiliyor mu? Çocuk eğer verilen komutları rahatlıkla yapıyorsa komutlar artırılarak ve karmaşılaştırılarak oyun sürdürülür. Ortalama 20 dakika sürer.

14. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun daha çok zihinsel dikkat becerilerinin arttırarak zaman planlama becerisini geliştirmektir. Burada temel amaç; çocuğun dikkatini arttırmak, bir işi başlayıp devam ettirme alışkanlığı kazandırmak ve işleri tam zamanında yapma ile ilgili ona bir farkındalık kazandırmaktır.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Saati Yenelim Oyunu: Bu oyun daha çok çocuğun dikkatini dağıtan kitap okuma, resim yapma gibi etkinliklerde uygulanabilir. Örneğin, çocuğa "Seninle bir oyun oynayalım. Senin 5 dakika içerisinde dikkatini toplayıp toplamadığını öğreneceğiz. 5 dakika içerisinde kitap okumaya başlayacaksın. Sana 5 tane jeton veriyorum. Her dikkatin dağıldığında veya başka şeylerle meşgul olduğun zaman senden bir jeton geri alacağım." denir. Jetonu geri alma çocuğa bir "geri dön uyarısı"dır.



15. ETKİNLİK

Bu oyun çocuğun kule yapabileceği malzemelerle oynanır. (Jenga veya düzgün kesilmiş ahşap, plastik bloklar vb)

Uygulama : (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bloklarla Kule Yapma Oyunu: Çocuktan "Yapabileceğin en uzun kuleyi yapmanı" istiyorum" diyerek bir kule yapması istenir. Kuleyi yaparken, sözel olarak (bunu buraya, şunu şuraya koyacağım gibi) yaptıklarını anlatması istenir. Çocuğa, "Kuleyi yaparken bir plân yapmaya ihtiyacımız var. Oyunun bir kuralı var, oyuna başlamadan önce plân yapman gerekiyor." denir.



16. ETKİNLİK

Bu yöntemle amaçlanan DEHB'li çocuklarda kaba ve ince motor becerilerini geliştirmek ve zihin-beden-göz koordinasyonunu sağlayabilmektir.

Uygulama: (Hiperaktivite ve Dürtüsellik problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Balonla oynama: Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.



17. ETKİNLİK

Bu yöntemle amaçlanan DEHB'li çocuklarda kaba ve ince motor becerilerini geliştirmek ve zihin-beden-göz koordinasyonunu sağlayabilmektir.

Uygulama: (Dikkat Eksikliği problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Bozuk Para Oyunu: Bu oyun dikkat ve konsantrasyonu geliştirdiği kadar hafızayı ve sıralama yeteneğini artıran bir oyun ve pek çok terapide kullanılan bir oyundur.

Bu oyun için öncelikle bir küme karışık bozuk paraya ihtiyacınız olacak. Onları örtecek büyüklükte karton mukavva, süreyi ölçmek için bir saat. Önce yığından 5 adet para seçiyorsunuz (şöyle söylenecek: 2 tane 5 kuruş, 3 tane 50 kuruş gibi). Sonra onları sıraya koyuyorsunuz. Çocuğa sıraya dizdiklerinize iyi bakmasını söyleyin ve o baktıktan

sonra üstünü mukavva ile örtün. Yığından aynı paraları bulup sıraya koymasını söyleyin ve süre tutun. Tamamladıktan sonra mukavvayı açın ve kaçını doğru hatırlamışsa onu ve süreyi not edin. Eğer yanlış yaptıysa doğrusunu bulana kadar tekrar denesin.

Bu oyunu ilk oynayışınızda sadece 5-10-25 kuruşla başlayıp, daha sonra oyunu öğrendikçe bunlara ilave olarak 50 kuruş ve 1 TL'yi bozuk para yığınınına dahil ederek zorlaştırabilirsiniz. Zamanla çocuğunuzun dikkat, hafıza ve sıralama sürelerini karşılaştırabilirsiniz. Oynadıkça daha da gelişecektir.

18. ETKİNLİK

Bu yöntemle DEHB'li çocuklarda vücut ve zihin arasındaki sinirsel bağlantıyı kuvvetlendirmek ve kendi bedeni üstünde kontrol sağlayabileceğini çocuğa göstermek amaçlanmaktadır.

Uygulama: (Hiperaktivite ve Dürtüsellik problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Sandalye Yöntemi:Çocuğa bir sandalyede hareket etmeden oturmasını isteyin ve süre tutun. İlk önce ne kadar süre ile oturabildiğini tespit edin. Oturma sürelerini her defasında artırarak devam edin. Haftalarca tekrarlanan bu egzersiz sonunda çocuğun oturma süresinin uzadığını göreceksiniz.

GENEL ETKİNLİKLER

Bu bölümdeki uygulamalar, DEHB'li öğrencilere yönelik rehber öğretmenler, sınıf öğretmenleri, aileler ve öğrencilerin kendi kendine uygulayabileceği etkinlik ve tekniklerdir. Etkinliklerin başında hangi gruba (DEHB, Dikkat Eksikliği, Dürtüsellik, Hiperaktivite) uygulanacağı belirtilmiştir. Öğrencinin yaş grubu, bireysel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak etkinlikler seçilmelidir.

Basit Konsantrasyon Teknikleri

Hepimiz zaman zaman konsantrasyon zorluğu ve vücut gerginliği yaşarız. Aşağıda verilen uygulamaları düzenli olarak tekrarlıyorsanız bir süre sonra zihninizi ve bedeninizi kolayca kontrol altına alabilir ve istediğiniz şeye kolayca konsantre olabilirsiniz. Başarılı olmak için tek bir şart var: Egzersizleri bıkmadan ve sıkılmadan sakince tekrar etmek... Buradaki uygulamaların basitliği size sıkıcı gelebilir. Ancak buna aldanmayın. Çünkü bu egzersizlerde önemli olan düzenli tekrardır. Egzersizleri düzenli olarak tekrarladığınızda farkında olmadan konsantrasyon gününüzün arttığını göreceksiniz.



1.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan doğru nefes almayı öğreterek kendi bedenini kontrol edebilmek, vücut dinginliği kazanabilmek ve etkinlikleri yapmak için ön hazırlık yapmasını sağlamaktır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)

Nefes Egzersizi: "Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. (Onlara nasıl nefes alıp vereceklerini gösterin.)

Bir süre burnunuzdan düzenli, normal hızında ve zorlamadan nefes alıp, ağızınızdan, dişlerinizin arasından nefesinizi vermeye devam edin. Her nefes verişinizde biraz daha rahatladığınızı hissedin. Burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan verin. Ve nefes alıp verirken biraz daha gevşeyin, nefesinizi tutmayın, nefesiniz normal hızında ve düzenli olsun. Gevşeyin ve her nefes verişinizde RAHATLA kelimesi üzerinde yoğunlaşın. Şimdi burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun, ve ağızınızdan yavaşça verin. Burnunuzdan nefes alıp vermeye devam edin. Nefesiniz düzenli, zorlamadan ve normal hızında olsun. Her nefes alıp verişinizde biraz daha rahatladığınızı hissedin. Gözleriniz kapalı tüm dikkatinizi vücudunuz üzerinde toplayın. Rahatlayın. Şimdi daha rahat ve huzurlusun.

Güvenli Yer Egzersizi: **Güzel.** Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınızdaki neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri farketmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgarın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu,

kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Şimdi de, sizin için özel olan birinin ya da birilerinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, çok sevdiğiniz bir arkadaşınız, anne veya babanız, aileden birileri veya bir komşunuz, hatta bildiğiniz ve sevdiğiniz bir masal ya da çizgi roman kahramanı olabilir. Bu kişi size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı, konuştuğunuzu ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunlarınızı çözmek için hep yanınızda olacak.

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli, ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Özel arkadaşınız da her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terkedin. İsteddiğiniz zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

2.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan farkındalık düzeyini artırarak, yaptığı etkinlik ve eylemlerin bilinçli hale getirmek ve vücut-zihin uyumunu güçlendirmektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



Kendini Hatırlama:Yaptığımız şeyin farkında olma yeteneğimizi geliştirmek "kendini hatırlama" olarak adlandırılır. Bu uygulama algı ve eylemlerimiz üzerinde ince ayarlar yapabilmemizi sağlar. Zihnimizi sakinleştirir, netleştirir ve daha yaratıcı ve etkili seçenekleri görüp seçebilmemiz için gerekli olan nitelikleri kazanabilmemizi sağlar. Bu farkındalıkla yaşamınızı ulaşmak istediğiniz hedeflere doğru yönlendirebilirsiniz.

Kendi kendinize Şu ifadeleri tekrarlayın ve sözü edilen eylemleri yaparken bunların farkında olmaya çalışın. Başlangıçta farkındalığınızın süresi kısa olabilir. Bundan dolayı motivasyonunuzu kaybetmeyin. Sabırla farkındalık sürenizi artırmaya çalışın. Bu alıŐma için başlangıçta belli zamanları ve belli aktiviteleri seçebilirsiniz.

Nefes alırken nefes aldığımı biliyorum.

Nefes verirken nefes verdiğimi biliyorum.

Dinlerken dinlediğimi fark ediyorum

Dokunurken dokunduğumu fark ediyorum

Kalkarken kalktığımı fark ediyorum.

Otururken oturduğumu fark ediyorum.

DüŐünürken düŐündüđümü biliyorum.

Korkarken korkumun farkında oluyorum.

NeŐelenirken neŐelendiđimi far ediyorum.

Niyetlenirken niyetlendiğimin farkına varıyorum.

BaŐlarken baŐladıđımın farkına varıyorum.

Okurken okuduğumu fark ediyorum.

Bitirirken bitirdiğimi fark ediyorum.

Zihninizi tam anlamıyla yaptığınız işe verin. Dikkatinizin dağıldığını hissettiğinizde kendinizi eleştirmeden ve yargılamadan zihninizi yalnızca geri getirin ve kendini hatırlama uygulamasına geri dönün.

3.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan farkındalık düzeyini artırarak, yaptığı etkinlik ve eylemlerin bilinçli hale getirmek ve vücut-zihin uyumunu güçlendirmektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



Dikkati Yönlendirme: Gündelik yaşam içerisinde dikkatimiz sürekli farklı şeyler üzerinde gezinir. Bu süreç genellikle bilinçli olarak kontrolümüz altında değildir. Tamamen bilinçdışı bir şekilde zihnimiz oradan oraya sürüklenir durur. Aslında belli bir anda dikkatimizi ancak sınırlı sayıda noktaya odaklayabiliriz. Örneğin şu anda bu satırları okurken büyük bir olasılıkla dışarıdaki sesleri duymuyordunuz. Ve şimdi dikkat ettiğiniz için dışarıdaki sesleri duyabiliyorsunuz. Ve yine bu satırları okurken dizlerinizi hissetmiyordunuz. Ama şimdi dikkatinizi yönelterek dizlerinizi hissedebilirsiniz. Aslında kasıtlı olarak dikkatinizi belli noktalarda toplayabilir ve yönlendirebilirsiniz. Aşağıdaki egzersiz bu konudaki farkındalığınızı geliştirmenize yardımcı olacak. Bunu dilediğiniz şekilde çeşitlendirerek geliştirebilir hatta bunu kendi kendinize oynadığınız bir oyun haline de getirebilirsiniz.

1. Bulduğunuz mekanda etrafınızda bulunan cisimlere dikkatlice bakın ve onları birkaç dakika tek tek inceleyin.

2. Dikkatinizi etraftaki seslere yönlendirin ve bir süre dinleyin. Sesleri dinlerken etraftaki görüntülerin nasıl bulanıklaştığına dikkat edin.

3. Şimdi bedeninizin çeşitli bölgeleri üzerinde odaklanın. Bedeninizin oturduğunuz yere temas eden yerlerini hissedin. Sırayla ellerinizi hissedin. Nefesinizi gözlemleyin, nefes alıp verdikçe ciğerlerinizin nasıl inip kalktığını hissedin. Çevrenizdeki ısıyı hissedin. Burnunuzdan giren havanın burnunuzda meydana getirdiği hisler üzerinde odaklanın. Bütün bunları yaparken dikkatinizi nasıl yönlendirebildiğinizi ve bunun kendi elinizde olduğunu fark edin.

4. Şimdi gözleriniz açık durumda sıkça gördüğünüz ve zihninizde kolayca canlandırabileceğiniz bir mekanı hayal edin. O mekanın tüm detaylarını gözünüzün önünde canlandırın. Ve zihinsel olarak o mekanda dolaşın. Bunu yaparken bulunduğunuz yerdeki görüntülerin ve seslerin nasıl silikleştiğini fark edin.

5. Yine gözleriniz açık durumda zihninizde bir müzik parçasını ya da sesini çok duyduğunuz bir kişinin sesini veya dilediğiniz herhangi bir sesi canlandırın. Onu bütün detaylarıyla duymaya çalışın.

6. Geçmişte çok üşüdüğünüz veya sıcaktan dolayı rahatsız olduğunuz bir zamanı hatırlayın. Bu hisleri yeniden yaşayın. Ellerinizi soğuk bir suyun altına tuttuğunuzu hayal

edin. Suyun soğukluğunu ellerinizde hissetmeye çalışın. Çok sevinçli olduğunuz bir zamanı hatırlayın ve o sevinç duygusunu yeniden yaşayın.

7.Şimdi dikkatinizi tekrar bulunduğunuz mekana ve etrafınızdaki cisimlere odaklayın ve ardından zihninizde başka bir mekanı canlandırın. Ve bunu on kez tekrarlayın. Yani dikkatinizi bir bulunduğunuz mekana bir zihninizde canlandırdığınız mekana odaklayın.

8.Bu kez aynı şeyi seslerle yapın. Dikkatinizi önce bulunduğunuz mekandaki seslere veya sessizliğe yöneltin. Daha sonra zihninizde canlandırdığınız seslere ve konuşmalara. Ve bunu birkaç defa tekrarlayın.

9.Şimdi bedeninizi hissedin. Dikkatinizi bedeniniz üzerinde odaklayın. Daha sonra geçmiş zamanda bedensel olarak yaptığınız bir işi hayal edin. Sonra tekrar şu an hissettiklerinize dönün. Bunu birkaç kez tekrarlayın.

10. Şimdi kendinizi dinleyin. Bütün vücudunuzun, zihninizin boşaldığını ve rahatladığını hissedin. Bütün vücudunuza yayılan enerji ve dinginliğin farkına varın.



4.ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan DEHB'li çocuğun sakinleşmesi için, rahatlama tekniğinin kullanılmasıdır. Bu teknik, sistematik bir şekilde, çeşitli kasların uyarılması ve gevşetilmesini kapsar.

Rahatlama teknikleri sadece performans geliştirme amacıyla değil, günlük yaşamda, stresle başa çıkmada, kaygıyla başa çıkmada, bedensel gerginliği azaltmak amacıyla kullanılabilir. Sıkıntı yaratan durumlarda rahatlama sağlayabilmek için, bu tekniklerin düzenli olarak uygulanması (günde en az 1-2 kez) gerekmektedir. Aşağıda rahatlama amacıyla kullanabileceğiniz aşamalı kas gevşetme egzersizi yer almaktadır.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



DİNLENME (RÜYA) EGZERSİZİ:

Uygulama: Bugün bazı çocuklar yorgun. Şimdi biraz uyumak ve rüya görmek istiyoruz. Kollarınızı masanın üzerine uzatın ve başınızı kollarınızın arasına koyun ve gözlerinizi kapatın. Yaz tatilini düşünün.

Sanki otların üzerinde uzanıyorsun, etrafta papatyalar ve yeşil çimenler var. Kelebekler çiçekten çiçeğe dolaşiyor. Güneş ışınları parlıyor ve bizleri ısıtıyor (Uygulayıcı; burada susar ve çocukların kendi fantezilerini geliştirmelerine fırsat verir). "Uyanın ve arkanıza doğru şöyle bir gerilin ve derin bir nefes alın. Gözlerinizi açın. Kendinizi arkaya doğru gerin. Sanki yataktan yeni kalkmış gibi yapın."

GÖZ EGZERSİZİ:



Uygulama:

- "Görüyorum ki bazı çocukların gözleri kapanıyor. Şimdi gözlerimizi uyandıralım"
- "sola pencereye bak"
- "sağa duvara bak"
- "yukarıya tavana bak"
- "aşağıya yere bak"

- "şimdi gözlerini şöyle bir yuvarlat ve rahatlat"
- "Dik durun ve kollarınızı omuzlarınızın hizasında yana doğru gerin, ellerinizi yumruk yapın ve baş parmaklarınızı aşağıya doğru gerin. Muntazam nefes alıp verin. Sonra başınızı çevirmeden, gözünüzle bir elinizin baş parmağının ucundan diğer elinizin baş parmağına bakın. Gözlerinizi yukarıdan ve aşağıdan yarım daireler yaparak hareket ettirin. " (Bu alıştırmaya genel canlılığı sağlar. Aynı zamanda parmakların eklemlerini rahatlatır.)

YÜZ EGZERSİZİ:

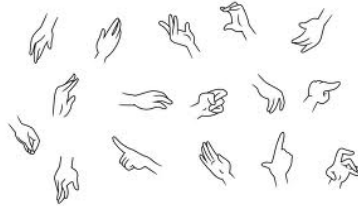
Uygulama:



- "Şimdi eğlenceli bir şeyler yapalım. Yüzünüzü buruşturun. Dişlerinizi birbirine bastırın, dudaklarınızı büzün, birbirine bastırın. Gözlerinizi açın. Bizi görenler bizden korkacaklar. Şimdi tekrar güzel bir yüz görmek istiyorum".(Uygulayıcı; biraz yavaş konuşmalı. Çocuklar gerginliklerinin yavaşça çözüldüğünün ve gevşediklerinin farkına varırlar.)
- "Parmak uçlarıyla yüzünü kontrol et, yüzün rahat ve düz mü? İki elinin parmaklarıyla sevgi ile ve yavaş yavaş alnını, yanaklarını, ağzının etrafını, burnunu, gözlerinin üstünü ve tekrar alnını, yanaklarını, çeneni, boynunu okşa ve tekrar aynı sıra ile yavaş yavaş tekrarla.

PARMAK ALIŞTIRMALARI :

Uygulama:



BAŞ PARMAĞA BASTIRMA:

- "Şimdi parmaklarımız için bir şeyler yapalım. Ellerinizi çenenizin hizasında tutun. Baş parmaklarınızı birbirine bastırın. Avuçlarınızın içi karşı karşıya baksın, parmaklarınızın ucuda yukarıya. Bir süre böyle tutun, sonra ellerinizi dizlerinizin üzerinde dinlendirin."

PARMAKLAR

- "Dik oturun ve ellerinizi öyle bir hizada kaldırın ki parmaklarınızı görebilin ve sonra baş parmaklarınızı ve işaret parmaklarınızı birbiri parmaklarınızı gerin ve daha sonra diğer parmaklarınızı da



VÜCUT DURUŞU ve KAS GEVŞETME EGZERSİZİ

Aşamalı kas gevşetme egzersizi kasları gevşetebilmek için önce sıkmak gerektiğini ilkesi üzerine yapılır. Bunu uygulayarak, ne zaman gerildiğimiz ve gevşememiz gerektiğine dair bir vücut bilgisine sahip olmuş olursunuz.

Uygulama: Bu alıştırmalar omuriliği, sırtı ve göbek kaslarını kuvvetlendirir. Boyun kısımlarını kuvvetlendirme dikkat toplamayı artırır. Aynı zamanda beden duruşunu ve dengeyi kuvvetlendirir.

VÜCUT:

- Şimdi sandalyenizde rahat bir biçimde oturun...
- Birazdan bedeninizdeki belirgin kas gruplarını kasıp gevşetme çalışmaları yapacaksınız...
Gevşemenin en iyi yolu önce kasmak olabilir...

ELLER:

- Ellerin avuç içlerini birbirine sürt ve ısıt. Soğukta eldivenlerin olmadığı zaman nasıl ellerini ısıtmaya çalışıyorsan, öyle yap. Şimdi ellerini gözlerinin üzerine kapat. Parmaklarını alında ve elinin bilek kısmını yanaklarında hisset ve sıcaklığın nasıl ellerinden vücuduna aktığın hisset."

KOLLARI KALDIRMA

- "Rahat oturun, ellerinizi göğsünüzün hizasında tutun. Avuçlarınızı birleştirin. Bir büyük dağ gibi büyüdüğünüzü düşünün ve ellerinizi başınızın üzerine doğru uzatın. Parmaklarınızın ucunu dokundurun ve hissedin. Bu tepede bazen kar var, bazen de sıcak. Kollarınızı yavaşça indirin ve bunu tekrarlayın."

KARIN DURUMU

- "Şimdi biz de bir ağacı canlandıralım. Ayakta, ayaklarınız kapalı durun. Sol bacağınızı kaldırıp sağ bacağınızın iç kısmında diz hizasına koyun. Kollarınızı daire

şeklinde başınızın üzerine doğru kaldırın, parmak uçlarınızı birbirine dokundurun. Dik durarak bana bakın. Diğer ayağınız üzerinde de aynı şekilde durmayı deneyin".

KEDİ GİBİ DURMA

- "Yumuşak bir zeminde kediler nasıl durursa bizde öyle yapalım. Ellerimizin ve dizlerimizin üzerinde duralım ve bir süre sırtımızı gerelim ve tekrar rahat bırakalım ve bunu birkaç defa yapalım".

ASLAN GİBİ DAVRANMA

- "Küçük kediden. Kuvvetli bir aslan olalım. Topuklarınızın üzerine, poponuz değecek şekilde dizlerinizin üzerine oturun, ellerinizi omuzlarınızın üzerine koyun. Gözlerinizi açın ve dilinizi dışarıya çıkarın. Hayvanat bahçesindeki aslan gibi kükreyin".



5. ETKİNLİK

Bu etkinlikle amaçlanan çocuğun bilişsel süreçte kontrolü sağlamak ve buna bağlı olarak davranışlarını değiştirmektir.

Uygulama: (DEHB problemi olan çocuklara uygulanabilir.)



DUR DÜŞÜN EYLEME GEÇ" Ceza ye Ödül" SİSTEMİ:

Okulda ve evde herhangi bir şeyi yapmadan önce " Durup düşünüp öyle harekete geçmeleri "öğretilir, hatırlatılır ve onlardan bunun hatırlanması istenir. Bu çocuklar derste: Konuşabilir, konuşturulabilir (arkadaşı tarafından), komiklik yapabilir, komiklik yapana gülebilir, hayal kurabilir, kıpır kıpır olabilir, gezinebilir, elinde kalem, silgi ya da başka bir nesne ile oynayabilir, karalamalar yapabilir, resim çizebilir, eşyaları masadan yere düşebilir.

Derste konuştuğu zaman kendisine "dur" diyecek, konuşmayacak, sonra " düşün" diyecek yani dersi dinlemeyi, öğretmeni takip etmeyi düşünecek ya da tahtadaki yazmaya başlayacak ve bitirecek.

Bunu, yukarıdaki listede derste dikkatini bozan şeyleri yapması halinde hatırlayacak ve o eylemi yapmayı dersi dinleyip öğrenecek. Yahut da bunu sınıfta çocuğa öğretmen "Dur düşün yap" şeklinde hatırlatacak.

Evde ise okuldan geldikten sonra 1-1.5 saat dinlenecek sonra "Dur" diyecek kendisine ve derse oturması gerektiğini hatırlayacak, " düşün" deyip derse dikkatini verip konsantre olacak ve " Eyleme geç" deyip derse başlayıp bitirecek. Kurallara karşı geldiği zaman, arkadaşları veya kardeşleri ile ittiği zaman "Dur" deyip duracak ve "Düşün" deyip yaptığı işin yanlış olduğunu düşünüp onu yapmayacak.

Örneğin;

- Öğrencilere; "şimdi size bir hikâye okunacaktır. Bu hikaye size "**kontrolünüzü kaybetme probleminiz**" karşı bir gizli formül sunmaktadır.

- Bir köpüğü üflerken veya kaşıktaki sıcak bir çorbaya üflerken solunumu nasıl kontrol edildiğini gösterin.
- Bilişsel Planlama Tablosundaki 3 aşamayı gösterip önemini belirtin.

Aşağıdaki soruları öğrencilere sorarak bilgiyi işleyin.

- Sinirlendiğiniz son bir olayı düşünün.
Ne yaptınız?
- Sakinleşmek için hangi "DUR" stratejisi size en iyi gelir?
- Annenizi, babanızı veya kardeşlerinizi bu stratejilerden birini kullanırken gördünüz mü? Hangisini?
- Sinirlendiğimiz zaman sakin kalmak niçin önemlidir?
- Bilişsel Planlama Formülünde ilk "dur" sembolüne işaret edin. Çocuklara aşağıdaki hikayeleri anlatın. Çocuklara renkli kalem ve kâğıt verin ve Mehmet' in resmini çizmelerini söyleyin. Düşünce baloncukları da ekleyebilirler.
- Yaşma uygun olarak aşağıdaki hikâyelerden birini okuyun.



Dur ışığı

(Küçük çocuklar için)

Mehmet trafik okuluna gitmektedir. Mehmet şehrin bir kavşağında bir dur ışığı olmak istemektedir. Bir gün, Mehmet trafik kurallarının birkaçını öğrenmekte sorun yaşar. Diğer dur ışıkları Mehmet ile bu nedenle dalga geçerler. Mehmet kontrolünü kaybeder ve onların ışıklarını kırar. Sonrasında Mehmet kontrolünü kaybettiğinden dolayı utanır ve diğerlerini incittiği için özür diler. Mehmet evine giderken, çok yoğun kavşaklardan birinde durur ve oradaki yaşlı, bilge duruşu olan Kemal Dede ile konuşur. Mehmet 'in problemini dinler ve ona "senin probleminin çözümü var," ancak sen onu kullanmıyorsun " der. Mehmet " yapabilir miyim. ", "nedir? " diye sorar. Kemal Dede, "Trafik okulunda kırmızı ışığı nasıl ve ne zaman yakacağını öğreniyorsun, ancak içinde de (zihninde de)


kırmızı ışığı yakmayı öğrenebilirsin, bu içerideki ışığı ancak sen görebilirsin. Bir problem veya bir kızgınlık olduğunda, içindeki kırmızı ışığı yak ve "Dur-sakin ol! " "Sen, zeki bir dur ışığıydın, eğer sakın kalırsan, problemi daha iyi çözersin. " diye düşünmelisin der. Mehmet 'in içimizdeki kırmızı ışık fikrini denemek aklına yatar. Sonraki gün yine benzer şekilde Mehmet hayal kırıklığı yaşadığında, Kemal Dede'nin fikri aklına gelir ve bunun işe yaradığını görür. Ondan sonra bunu sık sık dener. Kendini kontrol etme ve sakın kalmayı uyguladıkça bu yöntemin ona yardımcı olduğunu görür.

Dur ışığı

(Daha büyük çocuklar için)

Ali bir gün okulda iken, beden eğitimi dersinde problem yaşadı. Çocukların bazıları onunla dalga geçtiler. Ali kontrolünü kaybetti ve çocuklarla kavga etti. Sonrasında da kontrolü kaybettiği ve başkalarını incittiği için utandı. Evine giderken, büyükbabasının evine gitti. Ali'nin problemini dinleyen büyük babası dedi ki "Ben araba kullanırken, kırmızı ışık yandığı zaman, bilirim ki tehlikeli bir kavşağa geliyorum. Arabamı DURDURMAM gerekiyor. Eğer durmazsam kötü şeyler olabilir." Ali büyükbabasının bütün bunları söylemekle neyi kastettiğini anlayamadı. Ali büyükbabasına "okuldaki sorunumu nasıl halledeceğim?" diye sordu. Büyükbaba "pekala, Ali, kafandaki dur ışığını kullanabilirsin. Kırmızı ışık yandığında "Dur, tehlikeli durum." anlamına gelir. Kızgın olduğunda bu dur ışığını aklına getir ve kendine "Sakin olmalıyım, eğer durmazsam kötü şeyler olabilir." diye düşün. Ali'nin büyük babası devam etti "Ali zeki bir çocuksun, eğer durursan ve sakın kalırsan, problemi çözmek için yolları düşünebilirsin." Ali büyük babasına teşekkür etti. Dur ışığı fikrini uygulamaya istekliydi. Bir sonraki gün okulda yine benzer olay yaşadı, bu sefer dur ışığı fikri aklına geldi. Denedi ve işledi. Ali bunu sık sık uygulamaya başladı. Kendini kontrol etme ve sakın olma Ali' ye çok yardımcı oldu.






DUR

Sakin olmak ve kontrollü davranmak (self-kontrol) için **DUR** anlamına gelir.



“Kontrollü davranmak” sözünün ne anlama geldiğini biliyor musunuz?



Eğer sakin olmak ve kontrollü davranmak için **DUR** olursanız, birçok şey olabilir! Kontrollden çıkmak iyi bir şey değildir. Utanabilir veya başınız belaya girebilir.

Kontrollü kaybederseniz buna benzer bir şeyler söyleme olasılığınız var.



Senden nefret ediyorum.

Kontrolünü kaybeden insanlar başka ne gibi şeyler yapabilir?





Sakin olmak için ilk yaptığım şey **kendi kendime DUR ve düşün** derim.... Sakin ol!. Bu, benim çalgınca bir şeyler yapmamı engeller

Siz de **"DUR! Sakin ol!"** u düşünün.



Öğretmenim **sakin** olmak için nasıl **derin** nefes alacağımı öğretti. Gerçekten işe yarıyor.

Burnumdan **derin** nefes alıyorum ve ağızımdan **yavaş yavaş** veriyorum. Sanki baloncuk yaparken veya sıcak bir çorbaya üfler gibi yapıyorum. **Derin** nefes alma tüm vücudumu gevşetiyor.




Kızgın olduğumda, elimi **ağızımın** üzerine koyarım, beni **kötü** şeyler söylemekten alıkoyar. İşe yarıyor. Sakin kalmamı sağlıyor.




1...2...3...4.
...5...6...7...
8...9.....


10

Bazen öğretmenim bana hemen yardım etmezse **kızgınlık** hissedirim. **Sakin** kalmak için, **derin** nefes alr içimden **10'a** kadar sayarım. **10'a** ulaştığımda **sakinleşir** ve sıramın gelmesini beklerim. **Siz de** deneyin.

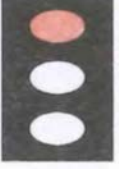


Bazen sinirlerim bozulduğunda, DUR derim ve ortamdandır biraz uzaklaşıyorum. Kontrolü kaybedeceğimi hissettiğimde, “kötü bir şeyler söylememek için ayrılmam gerektiğini söylerim” Sakinleşinceye kadar ortamdandır uzaklaşıyorum.





Kızgınlık hissetmeye başladığımda komik ve aptalca şeyler düşünürüm. Bu beni güldürür ve gevşetir.



Bir problem olduğunda kontrollü davranabilmeniz için şunları yapabilirsiniz:

1. Kendinize DUR ve sakin ol deyin.
2. Derin nefes alın ve vücudunuzu gevşetin.
3. Elinizi ağzınızın üzerine koyun.
4. 10'a kadar zihninizden sayın.
5. Sakinleşinceye kadar ortamdandır uzaklaşın.
6. Komik şeyler düşünün.

Durmak ve sakin kalmak için, başka işe yarayacak şeyler üretebilirsiniz.

PLAN : Problemin ne olduğuna karar verme, seçeneklerin sonuçları hakkında düşünme, kullanılacak en iyi seçeneğe karar verme ve kullanılacak sosyal beceriye karar verme burada söz konusudur.

Çocuklarla öyküler ve öykülerde sorunları çözmek için neler yapılacağı konuşun. Örnek: Kaldırımında yürüyorsunuz, birisi size kasten çarptı ne yaparsınız? Öykülerden elde edilen bilgileri işlerken aşağıdaki sorular sorulur:

- Problemin ne olduğunu bilmek niçin önemlidir?
- Beyin fırtınası seçenekleri niçin faydalıdır?
- Her bir seçeneğin sonuçlarının ne olacağını niçin düşünmek isteriz?
- Sizin için en iyi seçeneğin ne olduğunu nasıl anlatabilirsiniz?
- En iyi seçeneği uygulamak için uygulanacak sosyal beceriyi niçin düşünürüz?



PLAN

Probleminizi çözmek için plan yapmak anlamına gelir

- Plan yapmak istediğiniz zaman, siz;
1. Probleminizin ne olduğuna tam olarak karar verin.
 2. Seçenekleri aklınızdan geçirin (beyin fırtınası).
 3. Her bir seçeneğin olabilecek sonuçları üzerine düşünün.
 4. Problemi çözmenize yardımcı olabilecek en iyi seçeneği belirleyin.
 5. Kullanmak için gerekli olan sosyal becerileri düşünün.



Bu sembol PLAN için kullanılır. Bize problem olduğunda farklı yönlere gidebileceğimiz yani farklı seçenekler olduğunu işaret eder.



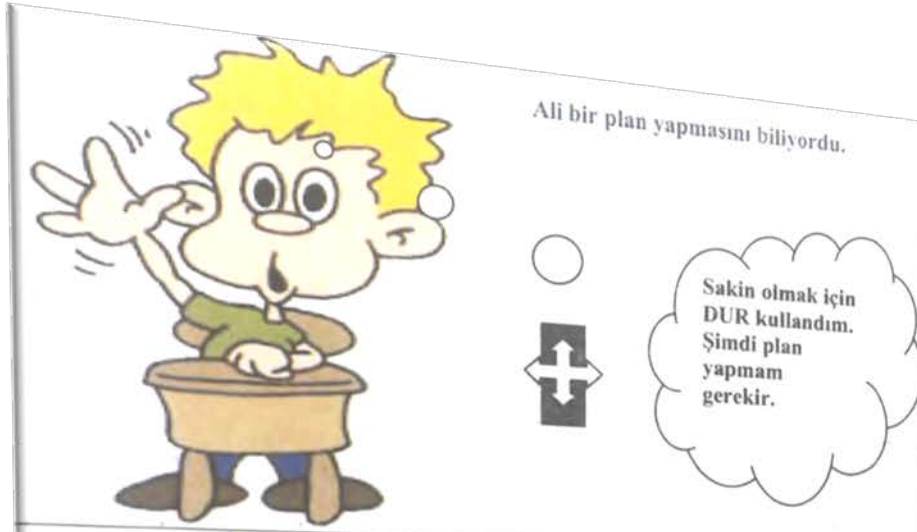
Ali,
teneffüse
çıkmadan
önce,
yanlışlarını
düzeltmen
gerekecek.



Ali, bu duruma kızdı fakat hemen DUR ve sakin ol'u hatırladı.



DUR....
Sakin Ol..
10'a kadar
saymalıyım...





Üçüncü olarak her bir seçeneğin olası sonuçlarını düşündü.

1. Oturur ve

O zaman başım belaya girecek.

2. Kâğıdı yırtarsam....

Baştan başlamak zorunda kalacağım.

3. Yanlış düzeltirsem..

O zaman biraz tenefüs yapabilirim.

4. Evde yapmayı

Öğretmen kabul edebilir fakat evde çalışmak zorunda kalacağım.

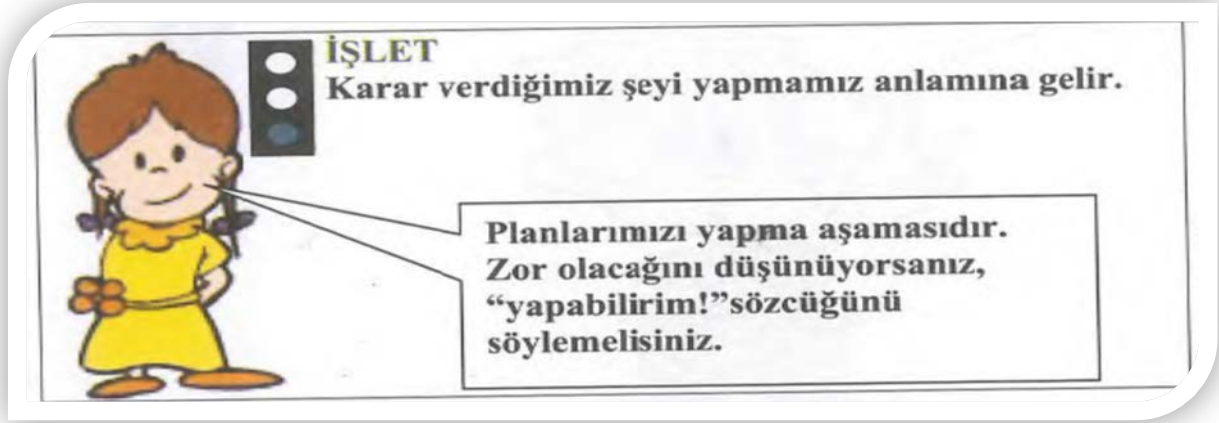


Son olarak, kullanacağı sosyal beceriyi düşündü.

Çalışırken surat asmayacağım. Uygun yüz ifadesini kullanacağım.

İŞLET, planı işlerliğe koyma aşamasıdır. Örneğin; Bir gün Ahmet, taş atarak okulun camını kıran bir çocuğu gördü. Ahmet "duruşğunu" düşündü ve zihnine getirdi. Sakin oldu ve aklından seçenekleri düşündü. En iyi seçeneğin gördüklerini öğretmene söylemek olduğuna karar verdi. Ancak, öğretmene anlatmakta zorlandı.

1. Ahmet'in niçin zorlandığını konuşun (Anlatılanları diğer öğrencilerin araştıracağı korkusu, onu ispiyoncu diye çağıracakları korkusu).
2. Öğrencileri eşleştirin. Her birine düşünce baloncğunu dağıtın. Kendi düşüncelerinizi düşünce baloncuklarına yazmalarını isteyelim.

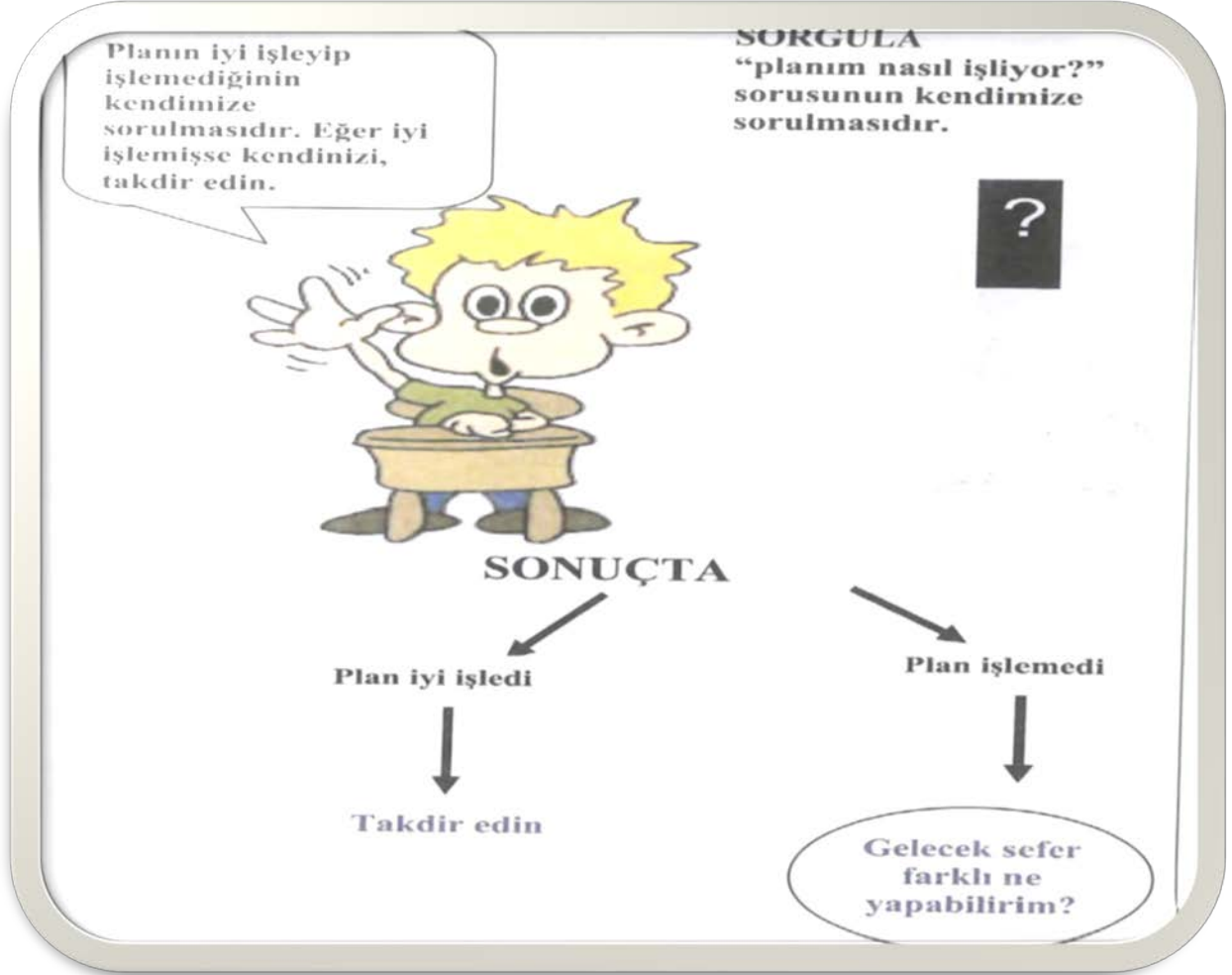


SORGULA "planım nasıl işliyor?" sorusunun kendimize sorulmasıdır.

1. Öyküden sonra pekiştirme amacıyla aşağıdaki sorular sorulur:
 - Bir şeyi yaptıktan sonra olanları düşünür müsünüz?
 - "Yanlışlardan ders almak" deyimini duydunuz mu?
 - Doğru bir iş yaptığında, kendimize "İyi bir iş yaptın." söylemek niçin önemlidir?
2. Öğrencilere bir planın işlememe nedenlerini gösterin ve listeleyin, öğrencilerden listeye eklemek istedikleri madde var mı? diye sorun:
 - Sakin ve kontrollü davranmadı.
 - Yürüt aşamasında uygun ses tonu kullanmadı.

- Yürüt aşamasında uygun zaman ve yeri ayarlayamadı. Bir seçeneğin olası sonuçlarını düşünmedi.

3. İyi bir iş yaptıklarında, kendilerini övme yönünde model olun (Örneğin. Çok iyi oldu, başardım.)



Ceza sistemi : Senin iyiliğin için odana gidip 5 dakika oturacaksın, kapı açık olacak ve hiçbir şey yapmayacaksın "Dur Düşün Eyleme Geç" i düşünüp ne yapman lazımdı ne yaptın" diye düşünme fırsatı yaratacaksınız. Eğer bu zaman aralığı vermek yeterince yaptırımcı olmuyorsa sevdiği her şeyi yasaklamak uygundur. Unutmayın ki yemek ve para ceza olamaz.

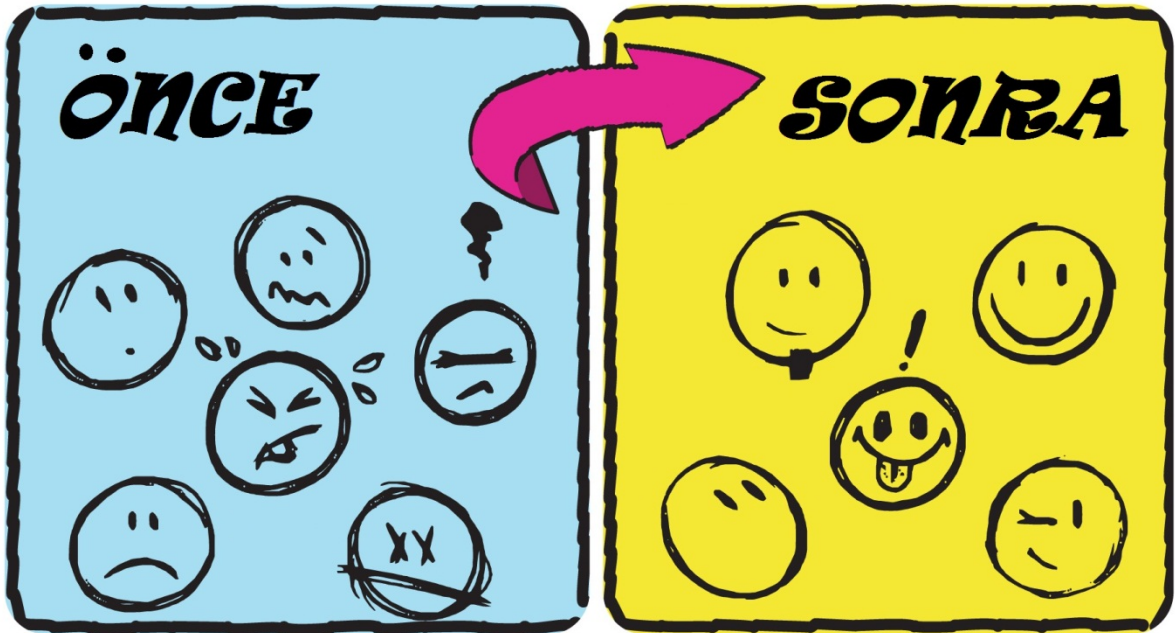
Çocuğunuzun sevdiği şeylere örnek verelim: Bilgisayarla oynamak, oyuncakları ile oynamak, sokakta oynamak, alışverişe gitmek v.b. Bunların hepsini aynı anda yasaklamanız gerekir çünkü birini yasaklarsanız diğer sevdiği şeyi yapmaya gider cezanın bir anlamı

kalmaz. Durup düşünüp eyleme geçmeyi öğreninceye kadar önce yarım saat yasaklanır, eğer bunda hala ısrarcı ve yaptığı yanlış hareketi değiştirmiyor ya da dersle ilgilenmiyorsa ondaki inat kırılıncaya kadar yasak zamanı arttırılabilir, birkaç saatten birkaç güne ya da haftaya çıkarılabilir. Ama bu yasakladıklarımızın hiçbirini yapmadığından emin olmalı onu takip etmeliyiz yoksa yaptırımcı olmamız çalışmaz ve onlarda düşünme yeteneğini geliştiremeyiz.

Öğretmen ceza sistemini okulda uygulayabilir. Sırasında 5 dakika derse katılmadan "Dur düşün" düşünüp dikkatini toplamasını isteyebilir.

Ödül sistemi: Eğer " Durup Düşünüp Eyleme Geçmeyi" başarmaya başladıklarını görürseniz onlara ufak tefek hediyeler (kalem, silgi, renkli şeyler gibi) vererek ödüllendirin. Baktınız ki birkaç hafta çok iyi yapmaya başladılar çarşıya çıkın beraber sevdiği bir şeyi alın ama çok pahalı olandan başlamayın. Ödülünü verirken de Durup Düşünmeyi yaptığı için bunu hak ettiğini belirtmeniz gerekir.

Bu ödül sistemini okulda öğretmen de kullanabilir. Öğretmene vereceğiniz ödül mahiyetindeki eşyaları teneffüste çocuğunuza öğretmen "Dur düşün" iyi yaptı, dersi iyi dinledi diye verip, onu motive edebilir.





EKLER

KALEM
BARDAK
AYAKKABI
CETVEL
BAYRAK
ANAHTARLIK
PARA
ARABA
BEBEK
YORGAN
ÇANTA
MASA
SAÇ
BİLGİSAYAR
MAKAS

A B C D E F

so sa

G Ğ H I İ J

i sa so

K L M N O Ö

i so i

P R S Ş T U

sa i so

Ü V Y Z

sa



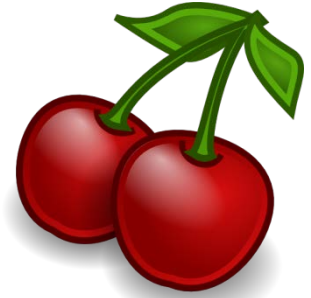
Etkinlik 3 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 3 / Eşleştirme Kartları



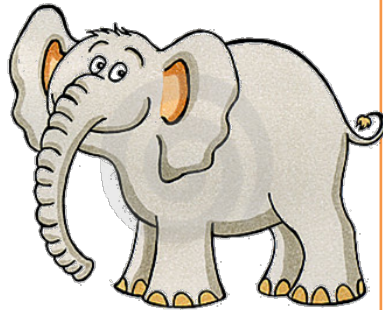
Etkinlik 3 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 3 / Eşleştirme Kartları



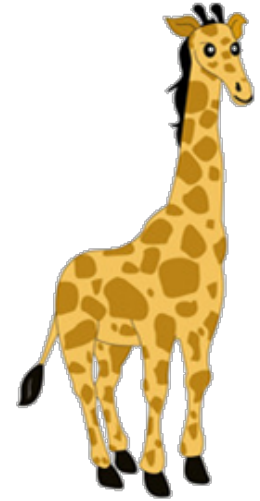
Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



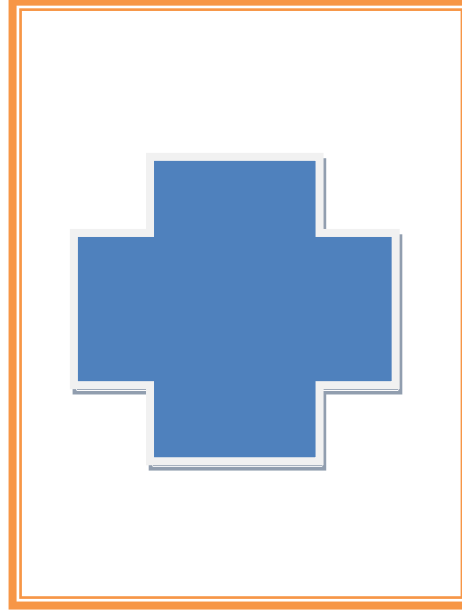
Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



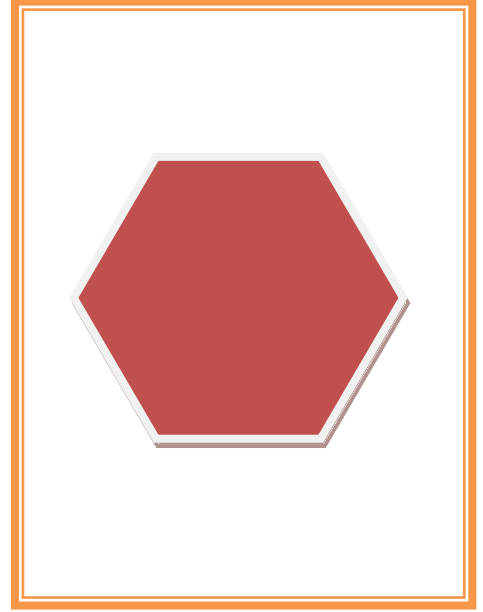
Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



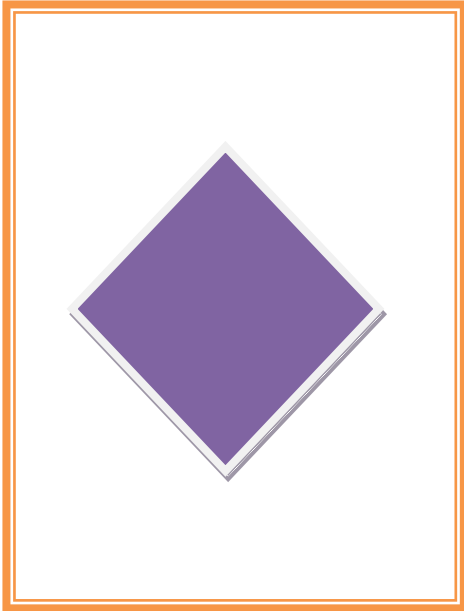
Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



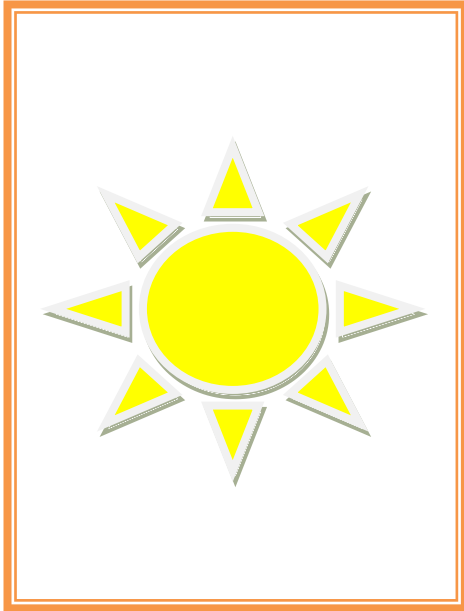
Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



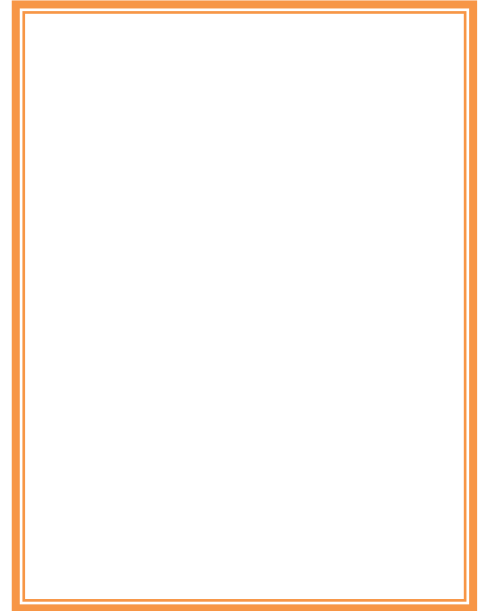
Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2/ Eşleştirme Kartları



Etkinlik 2 / Eşleştirme Kartları



Etkinlik 3 / Resimlerden Öykü Oluşturma



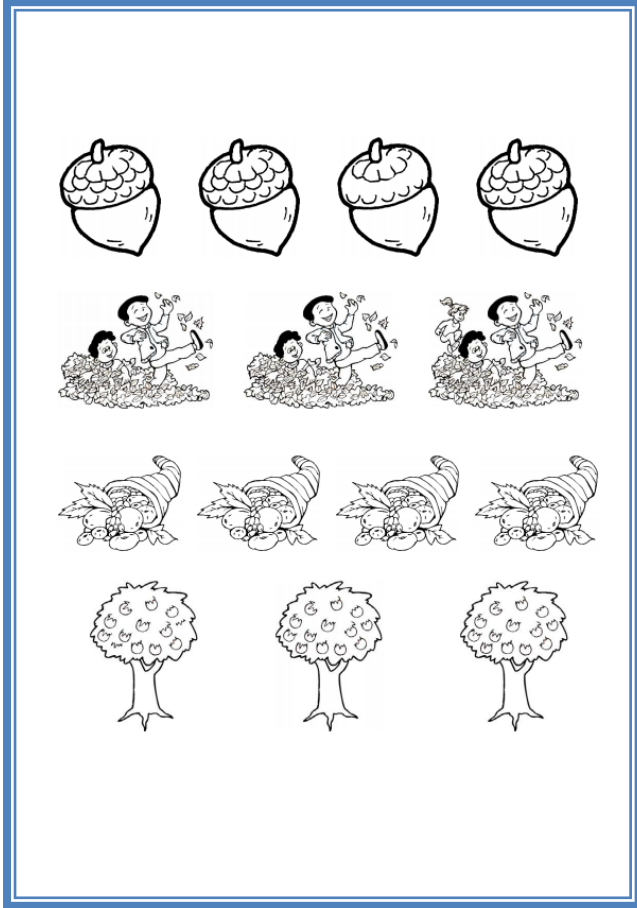
Etkinlik 3 / Resimlerden Öykü Oluşturma



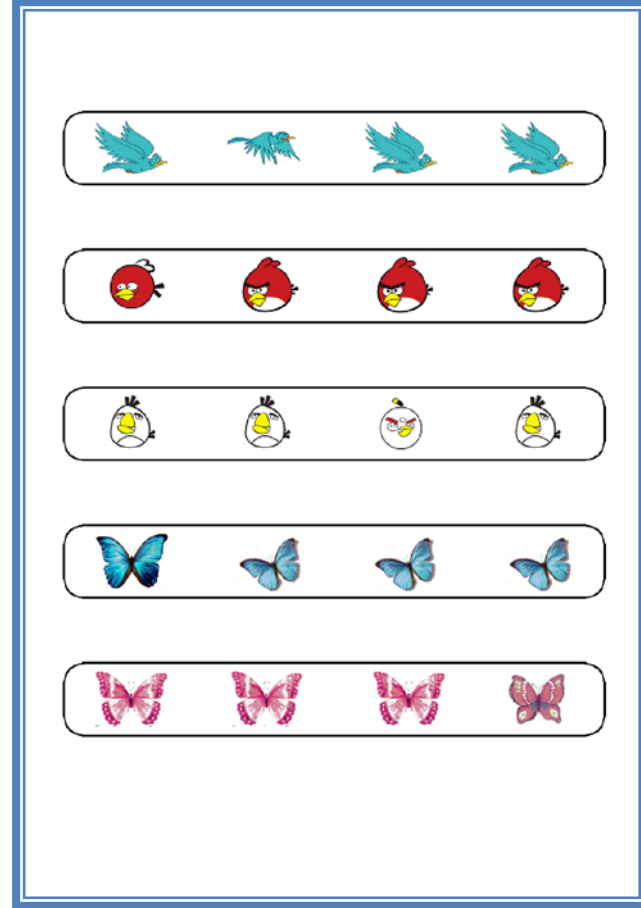
Etkinlik 3 / Resimlerden Öykü Oluşturma



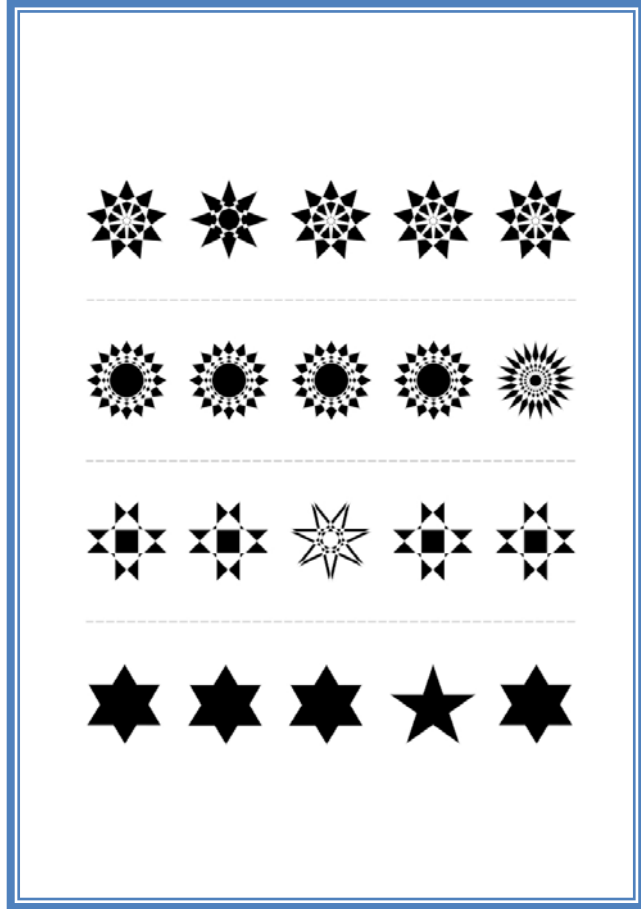
Etkinlik 3 / Resimlerden Öykü Oluşturma



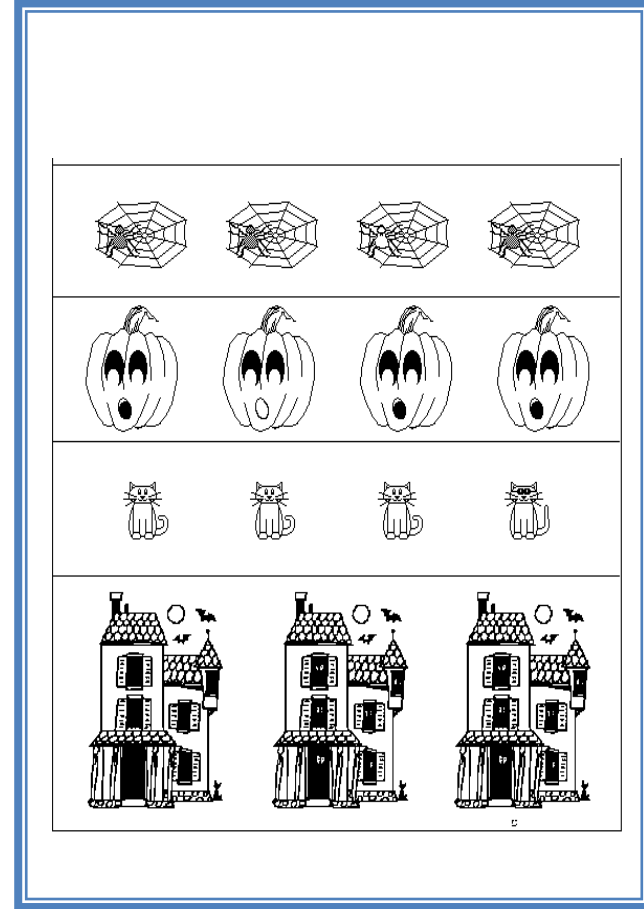
Etkinlik 3 / Farklı Olanı Bul



Etkinlik 3 / Farklı Olanı Bul



Etkinlik 3 / Farklı Olanı Bul



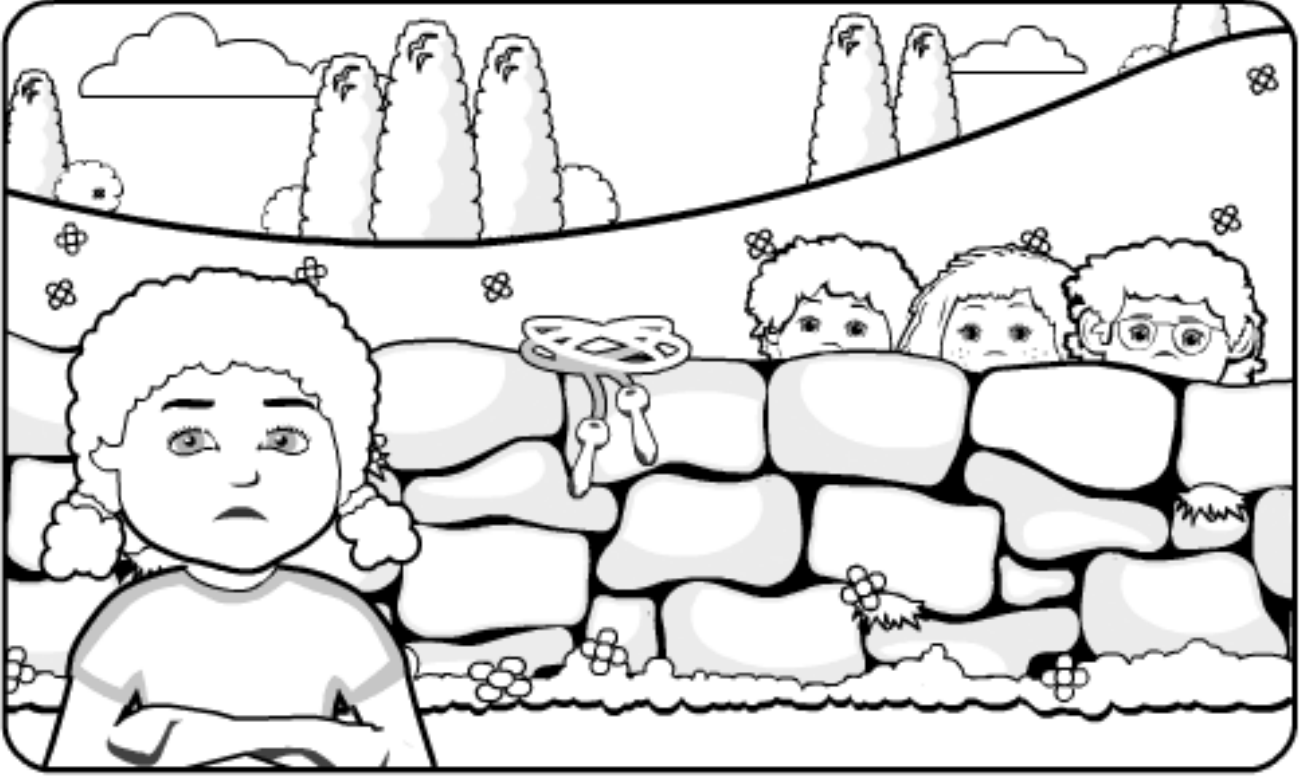
Etkinlik 3 / Farklı Olanı Bul



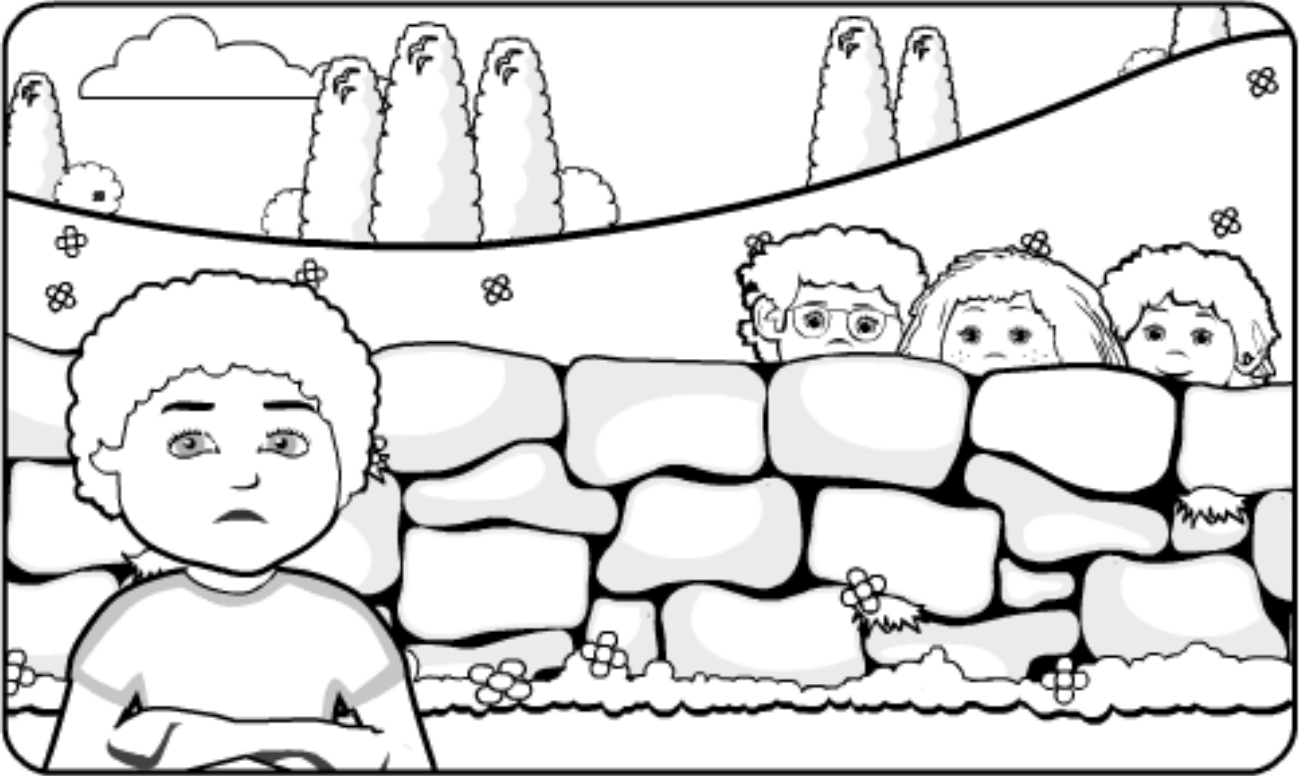
EK-6



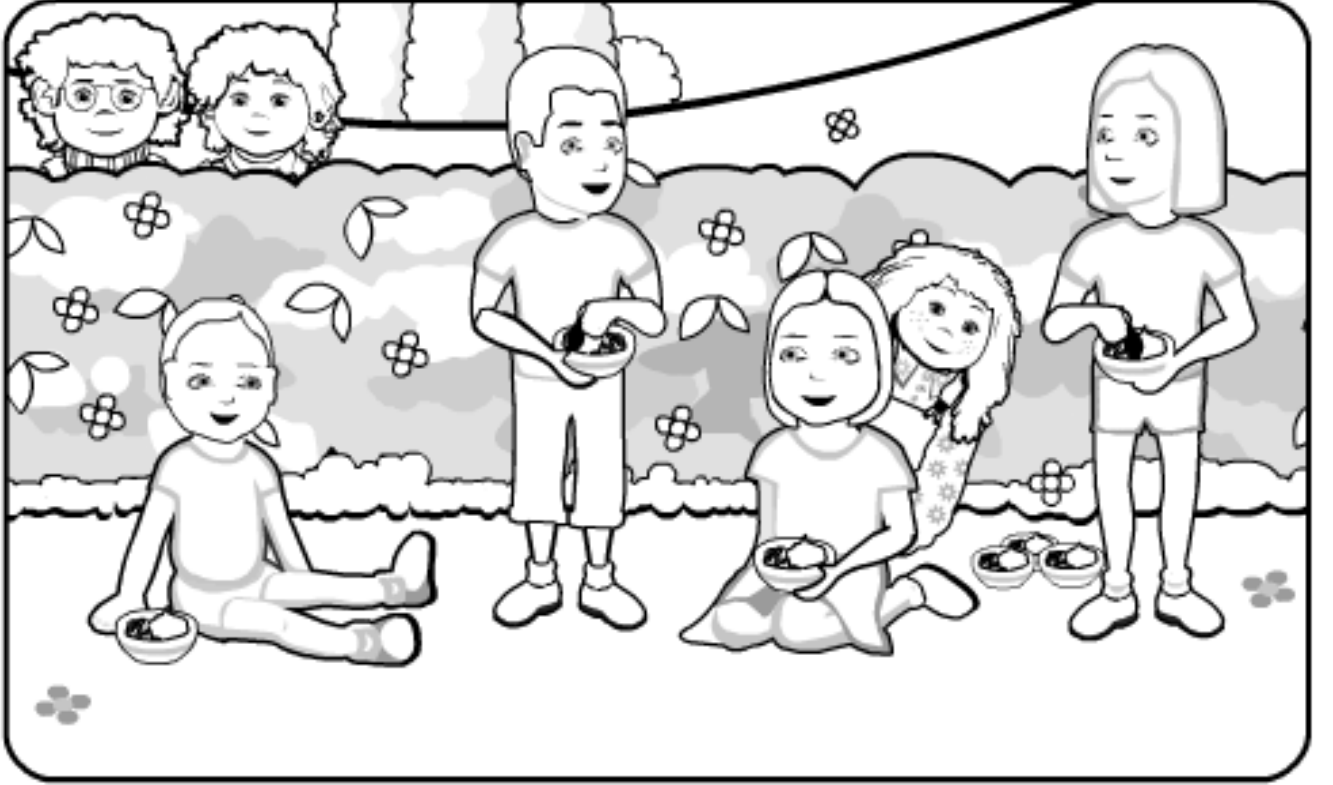




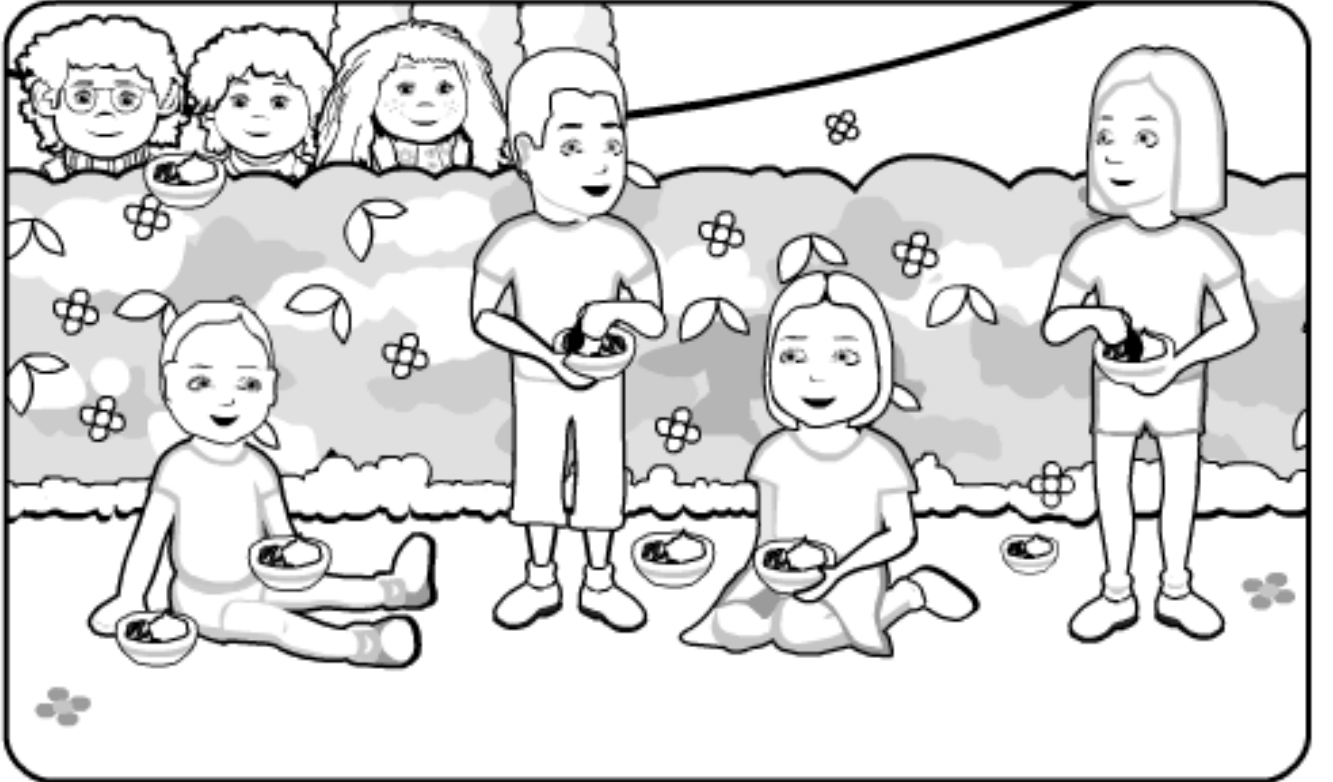
Bu iki resimdeki 4 farkı bul

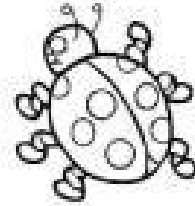
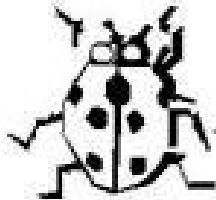
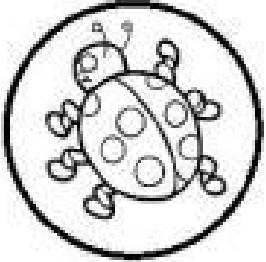


Etkinlik 3 / Fark Bulma

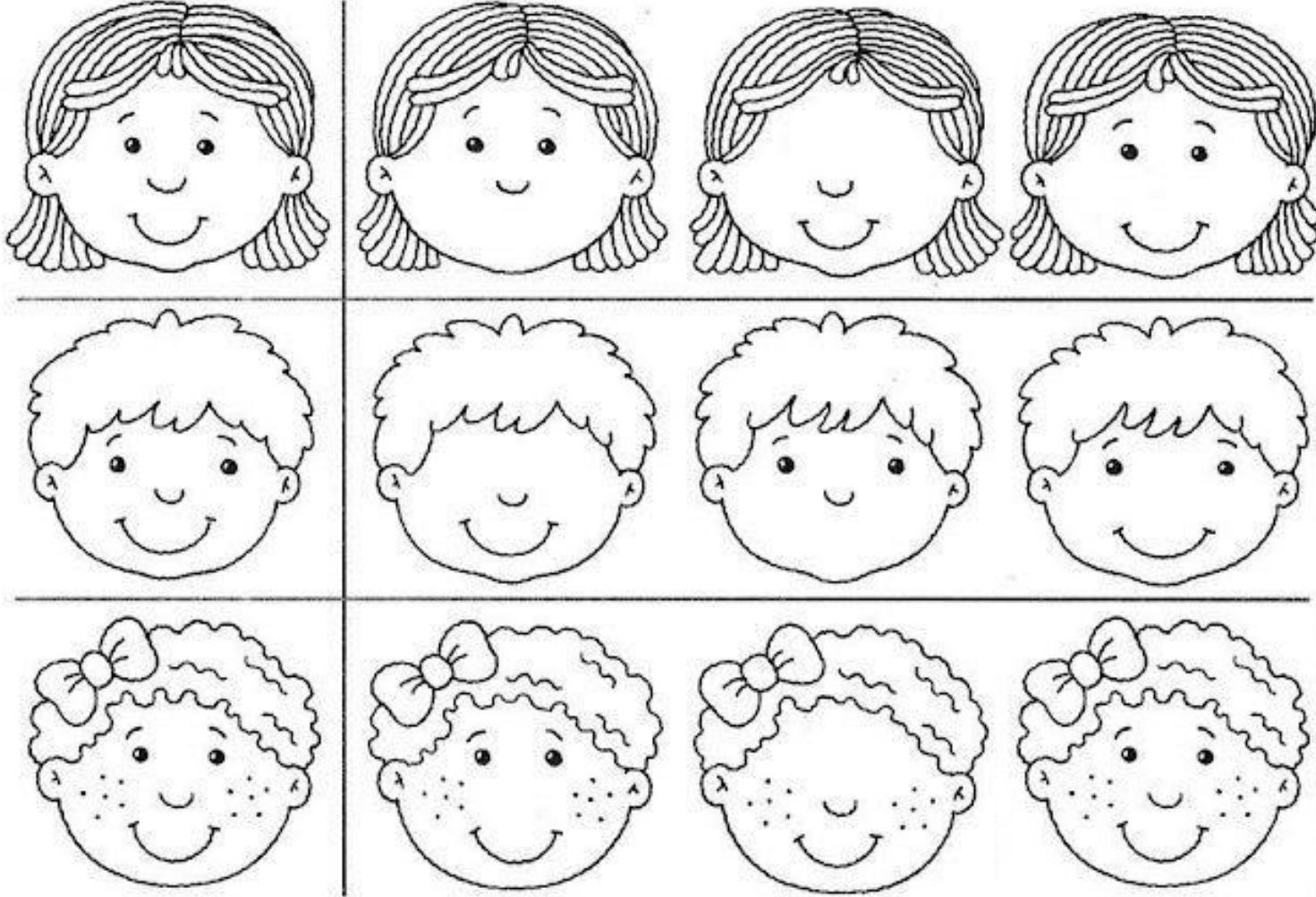


Bu iki resimdeki 6 farkı bul





Resimleri inceleyin. Hangi duyguyu ifade eder? Başta kiyle aynı olanı bul ve boyayın.





Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



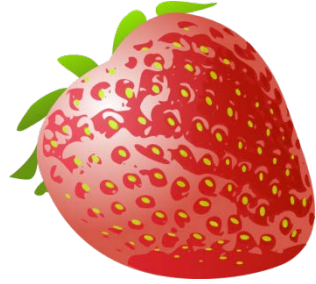
Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



Etkinlik 3 / Sırasıyla Say Kartları



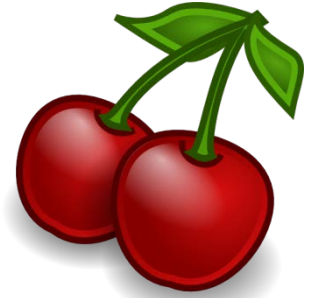
Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



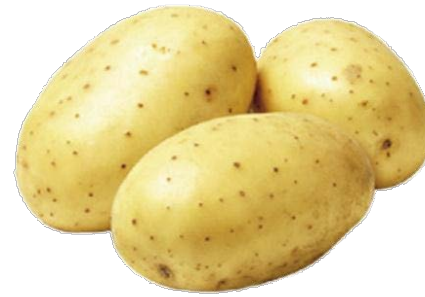
Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



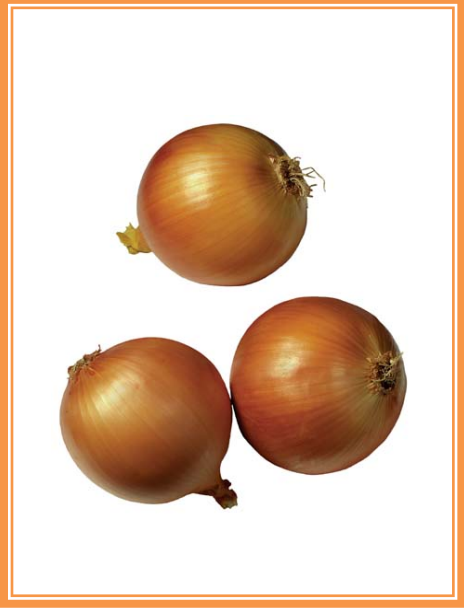
Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla



Etkinlik 3 / Hangisi fazla

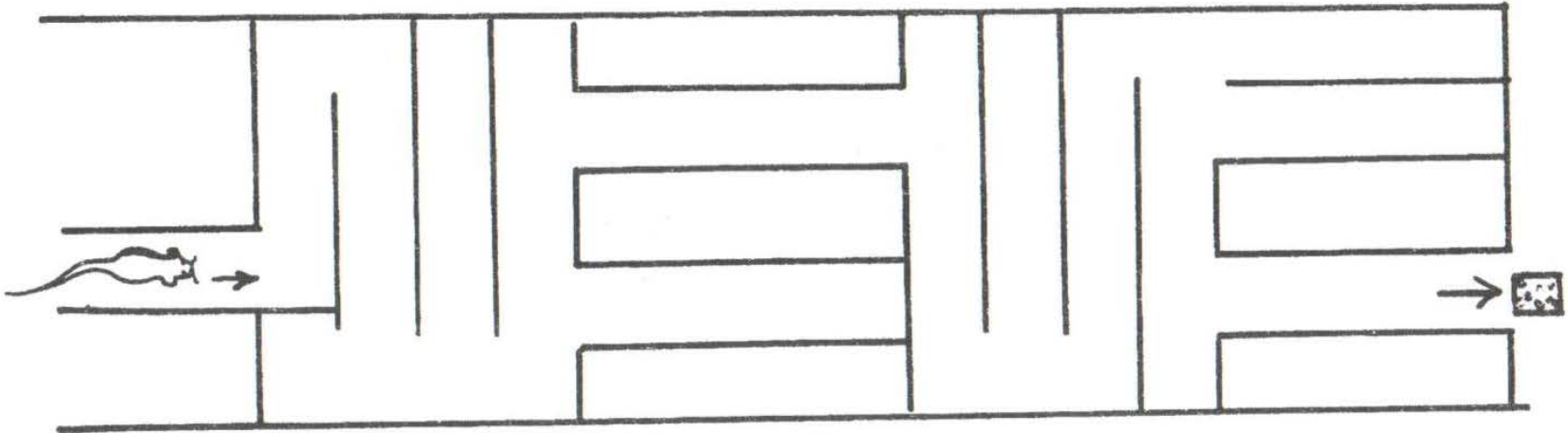


Etkinlik 3 / Hangisi fazla

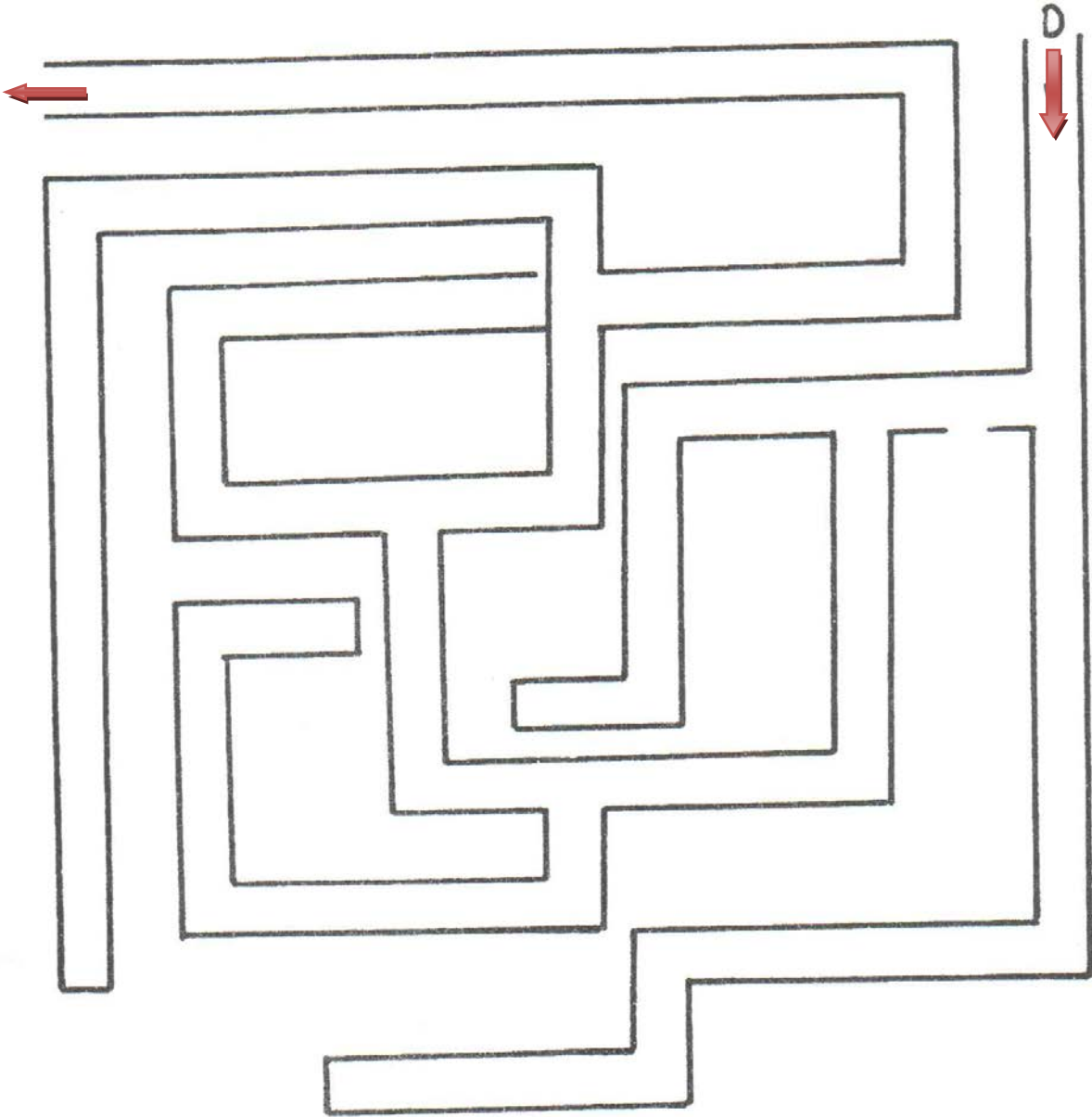


Etkinlik 3 / Hangisi fazla



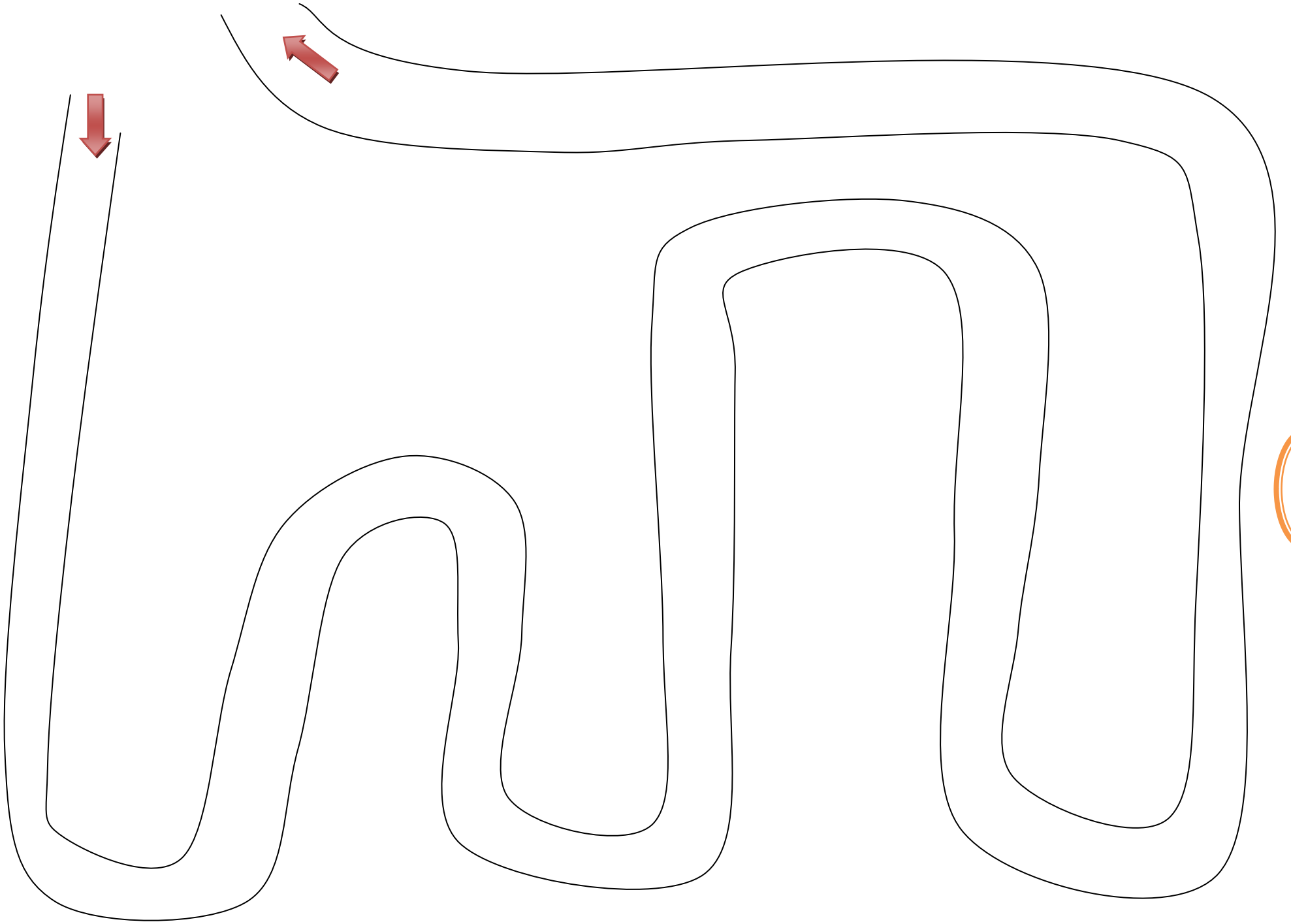


Etkinlik 3 / Labirent



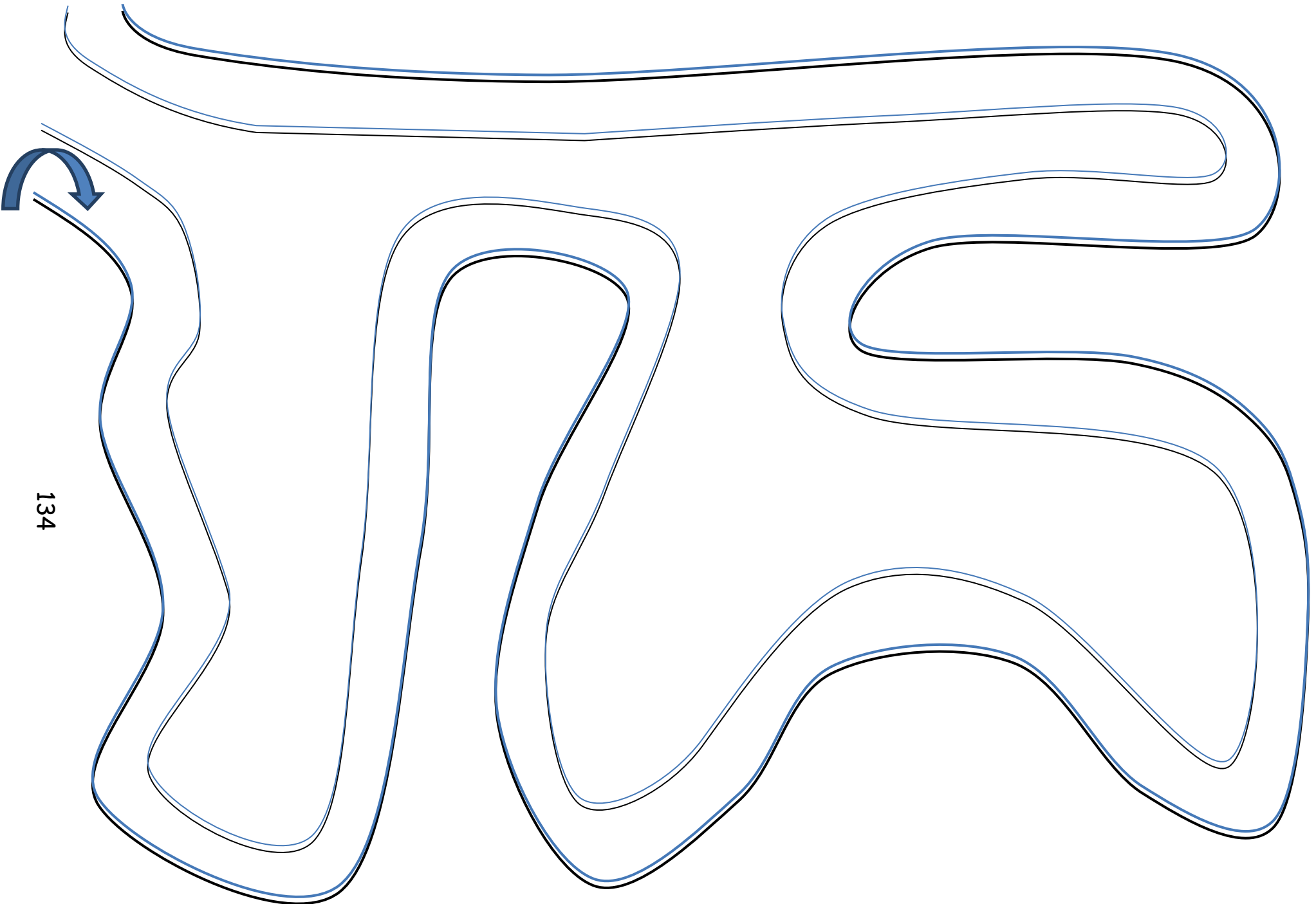
Etkinlik 3/ Labirent





133

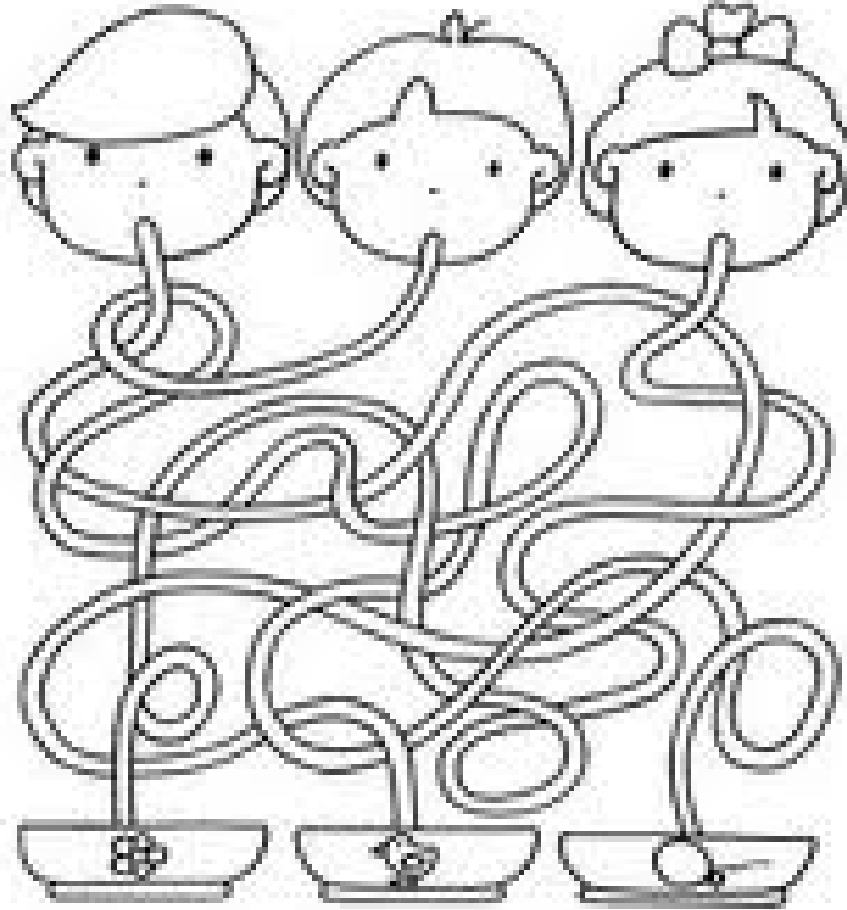
EK-13

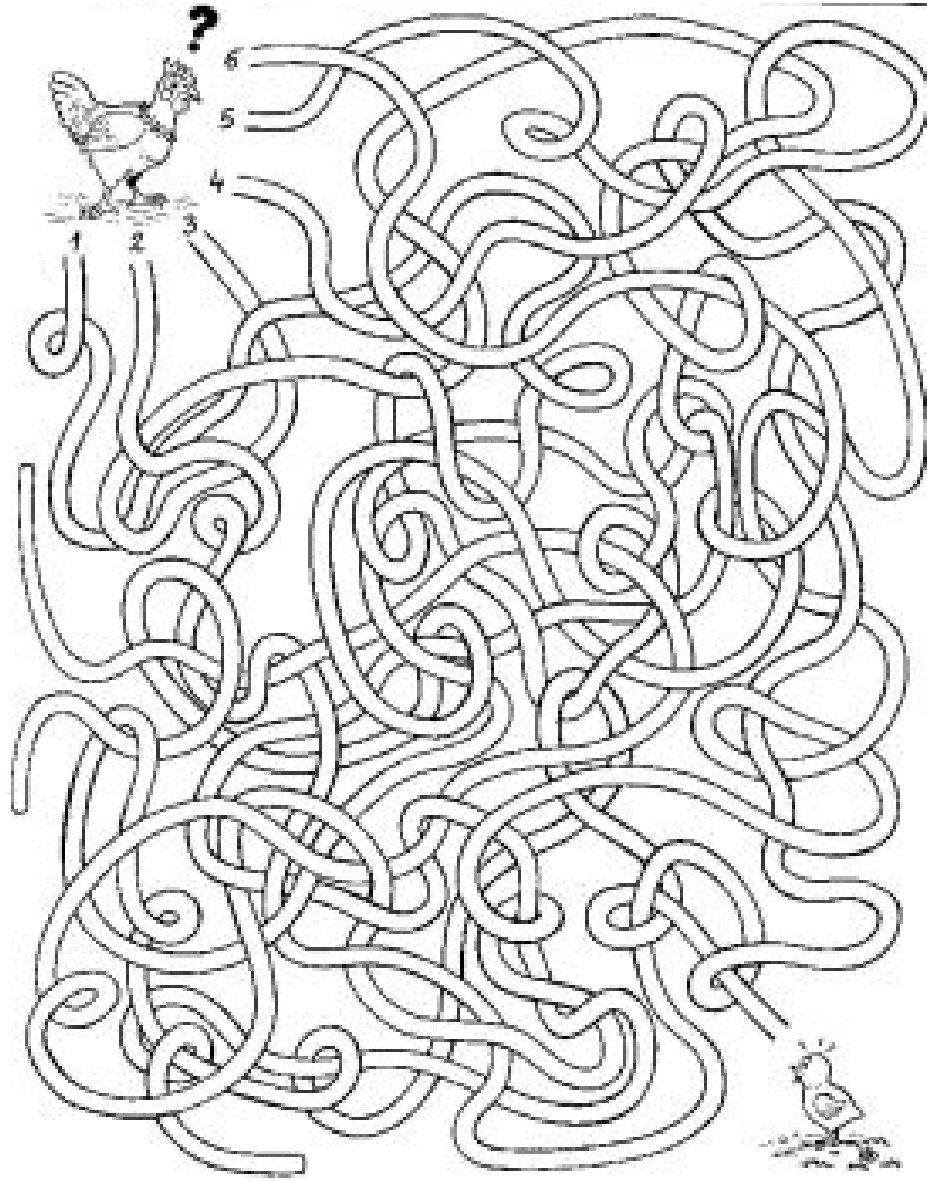


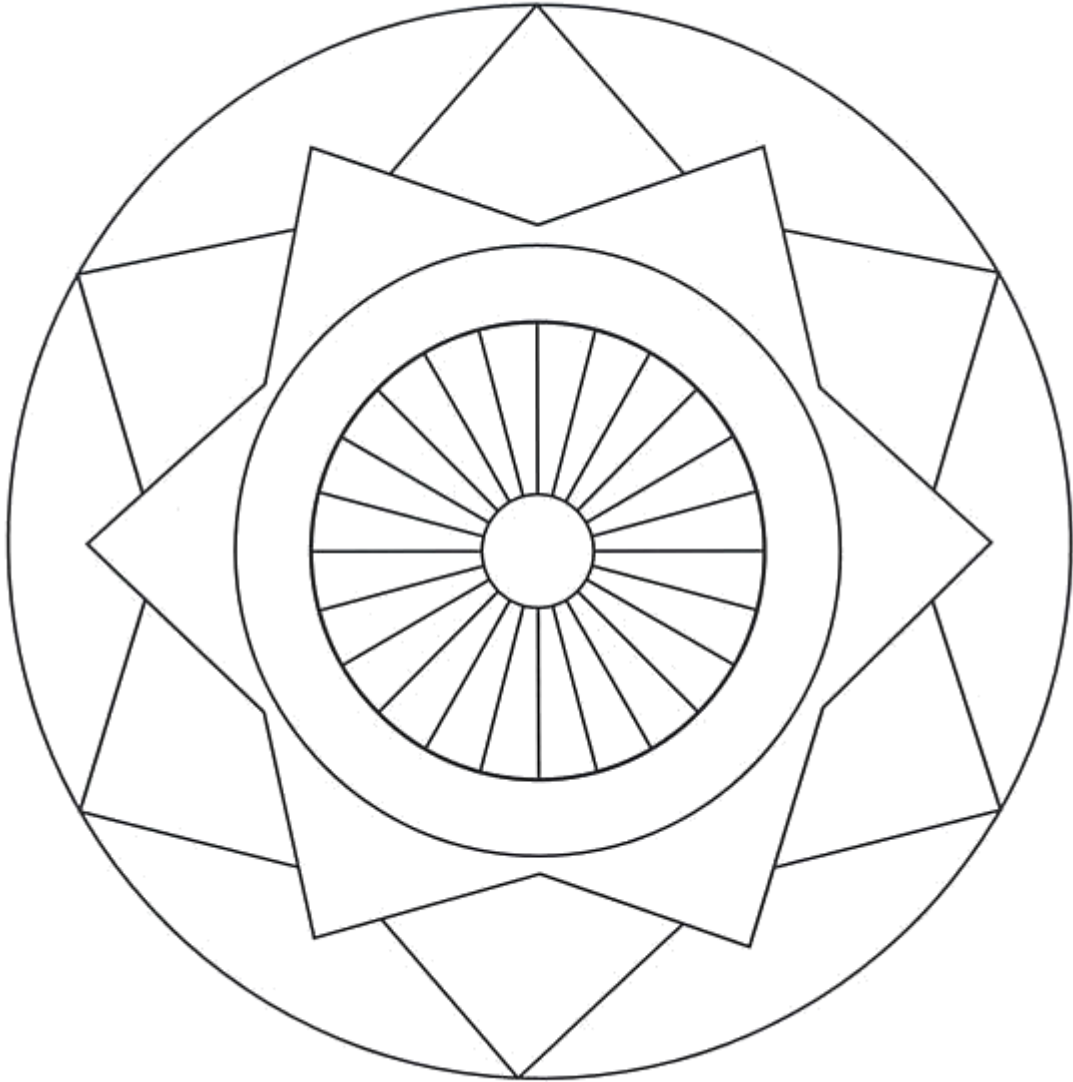
134

EK-13

hangi çocuk hangi tabaktan makarna yiyor?

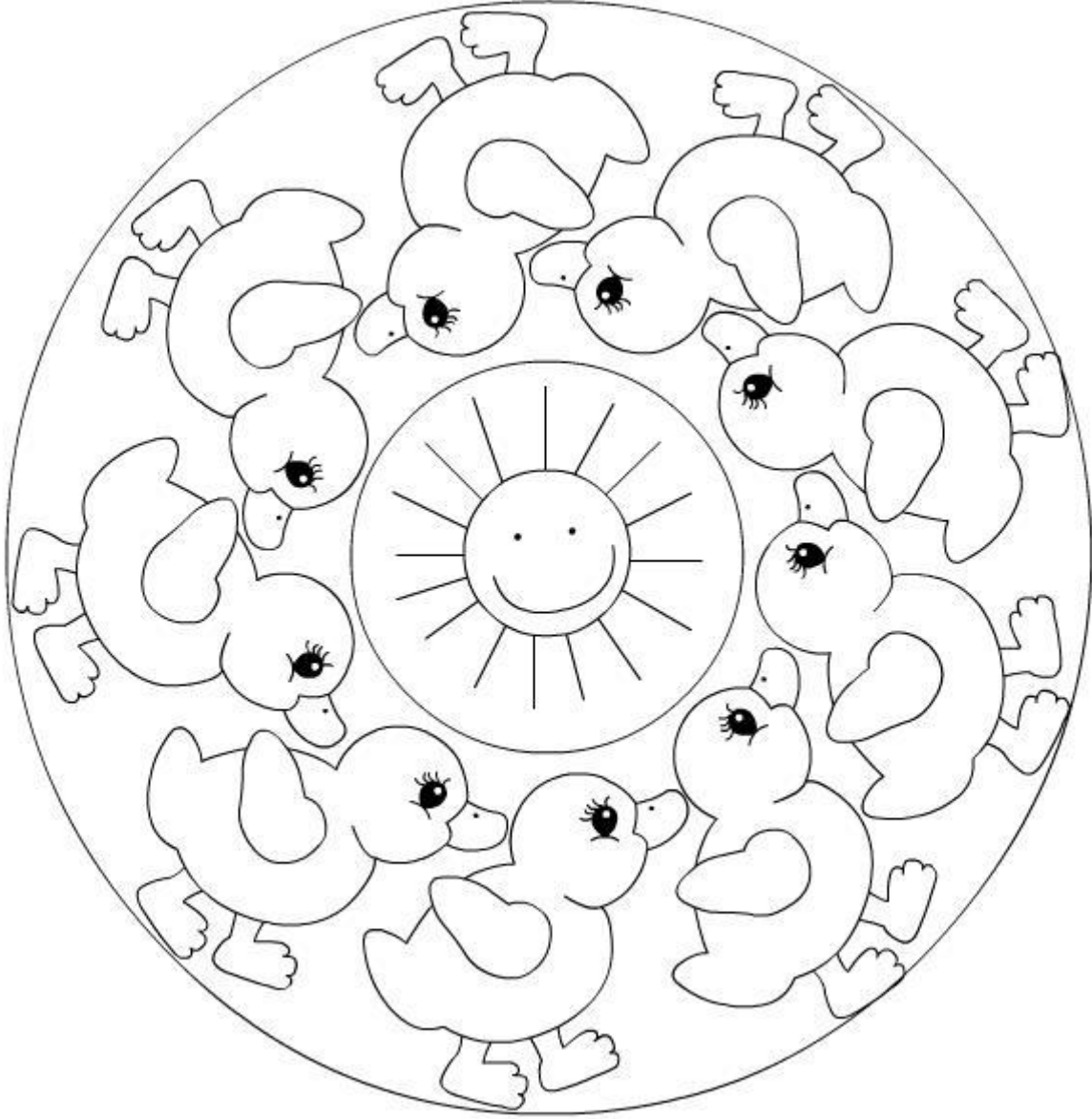






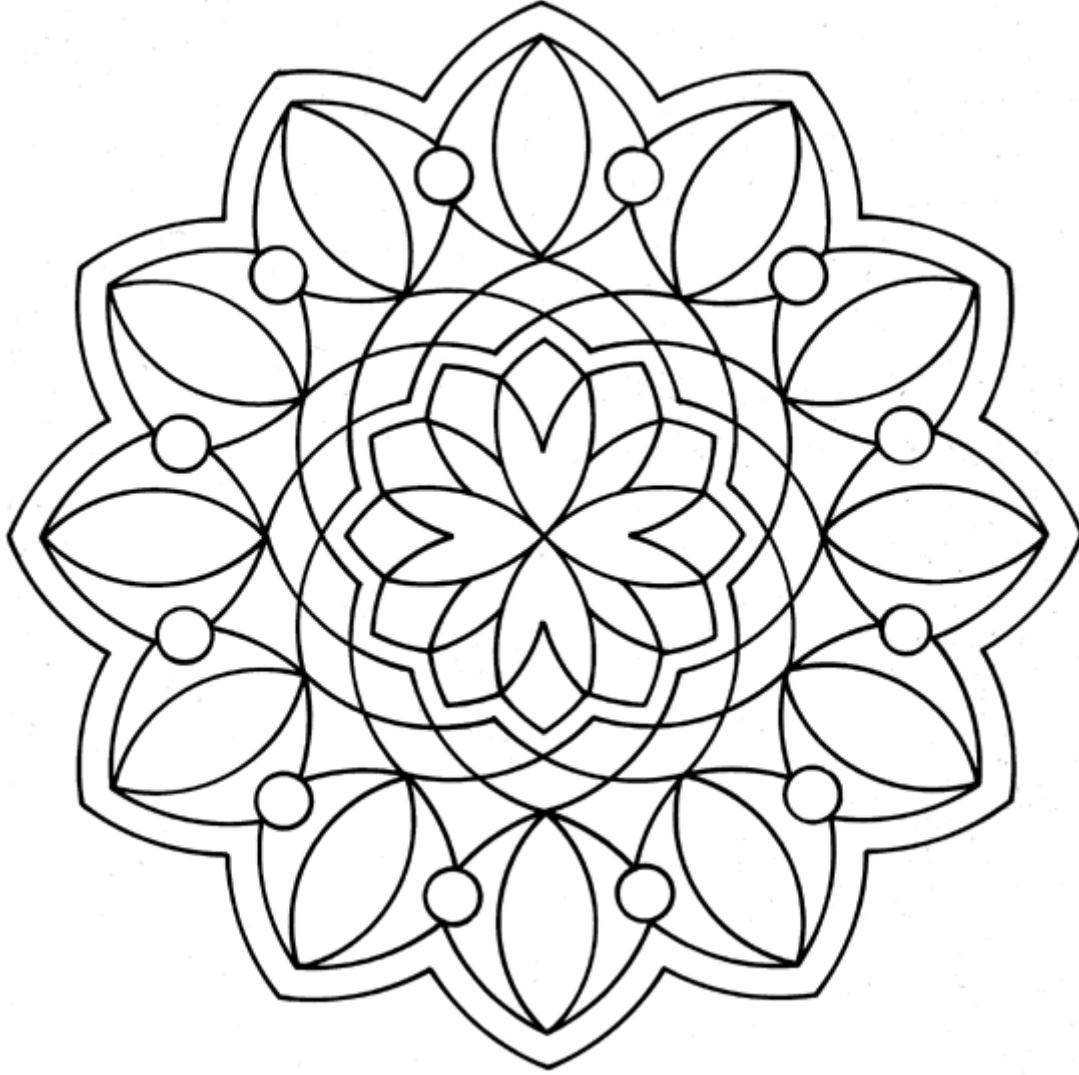
EK-14

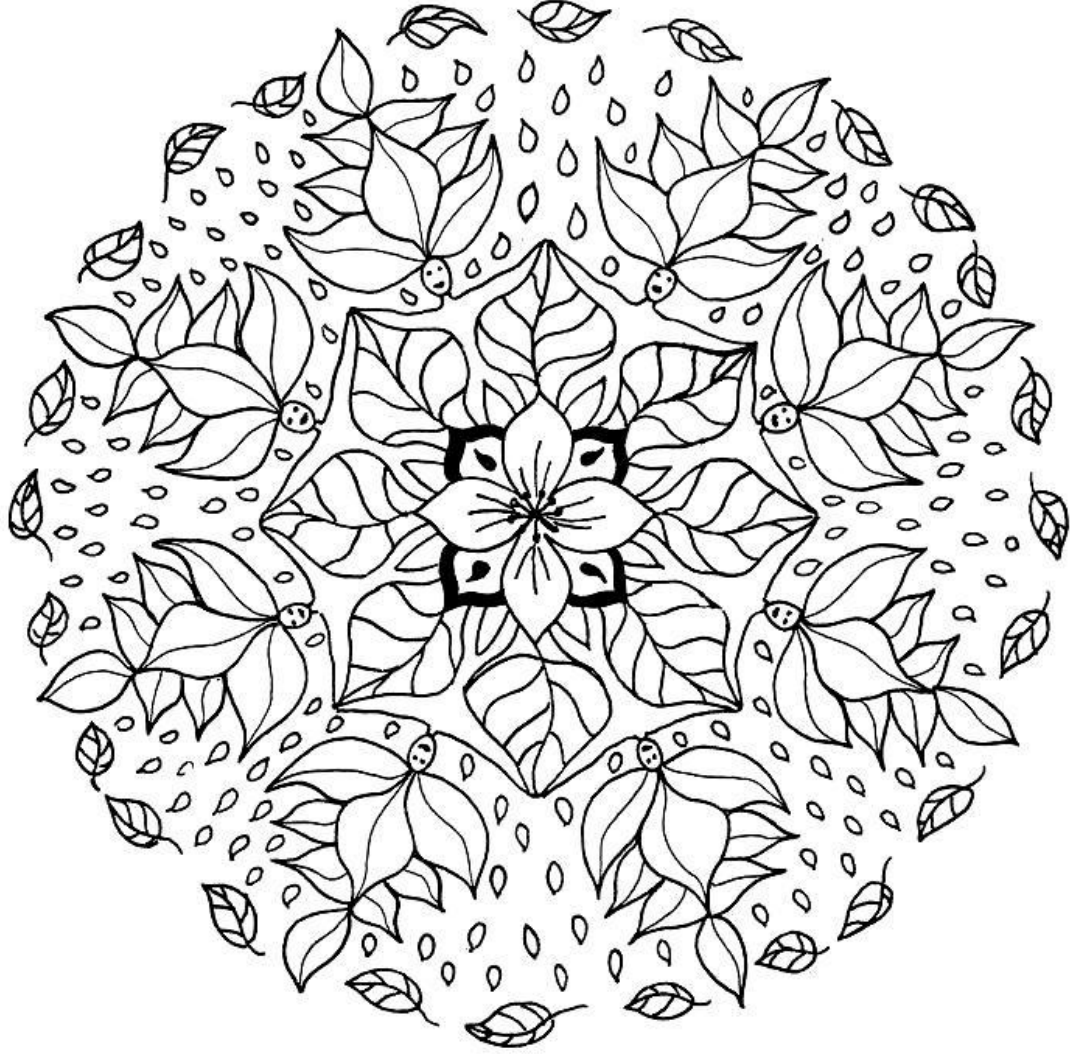
Etkinlik 3 / Mandala
























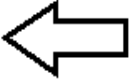







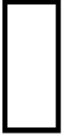



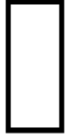


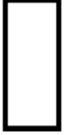


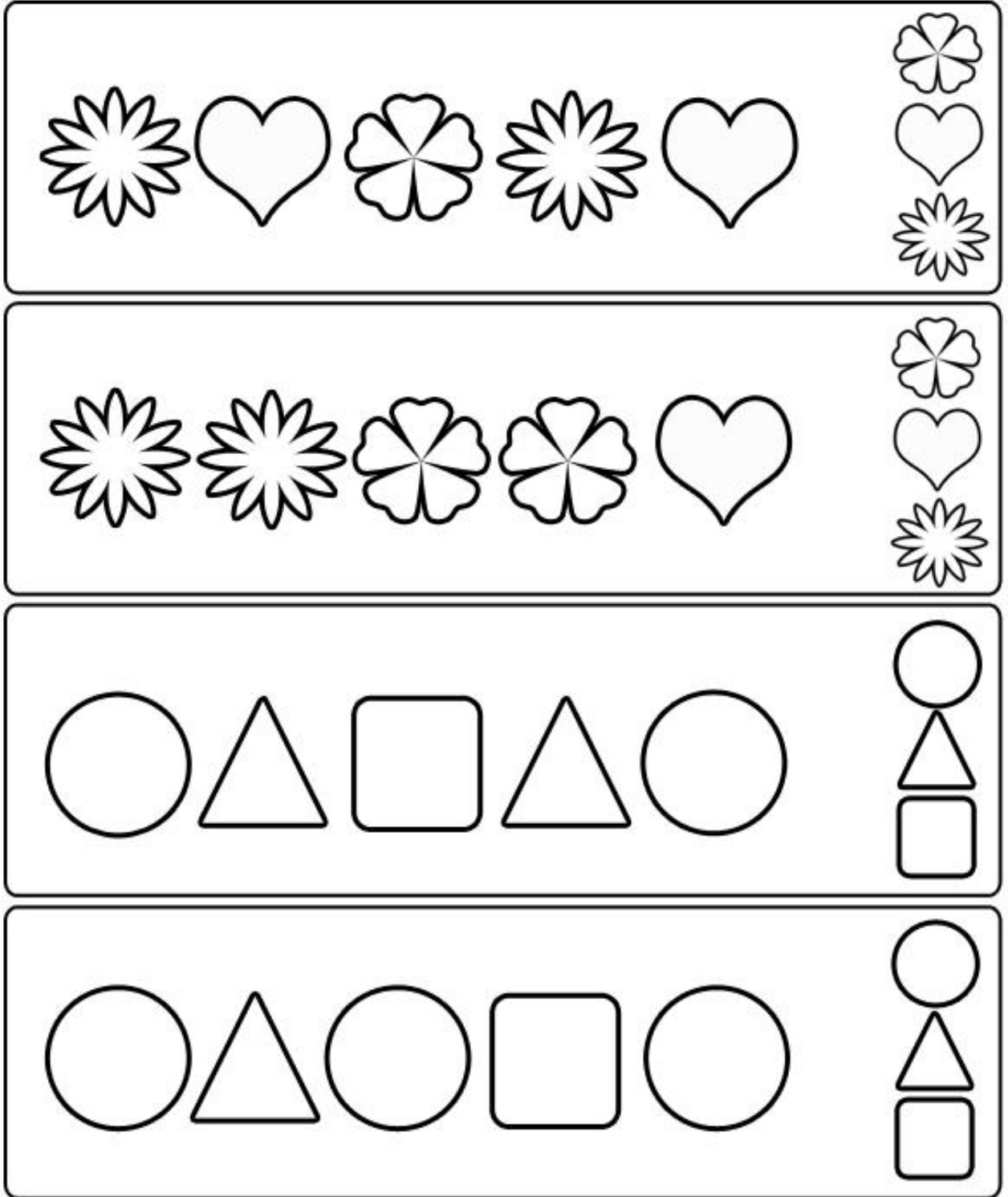
EK-14

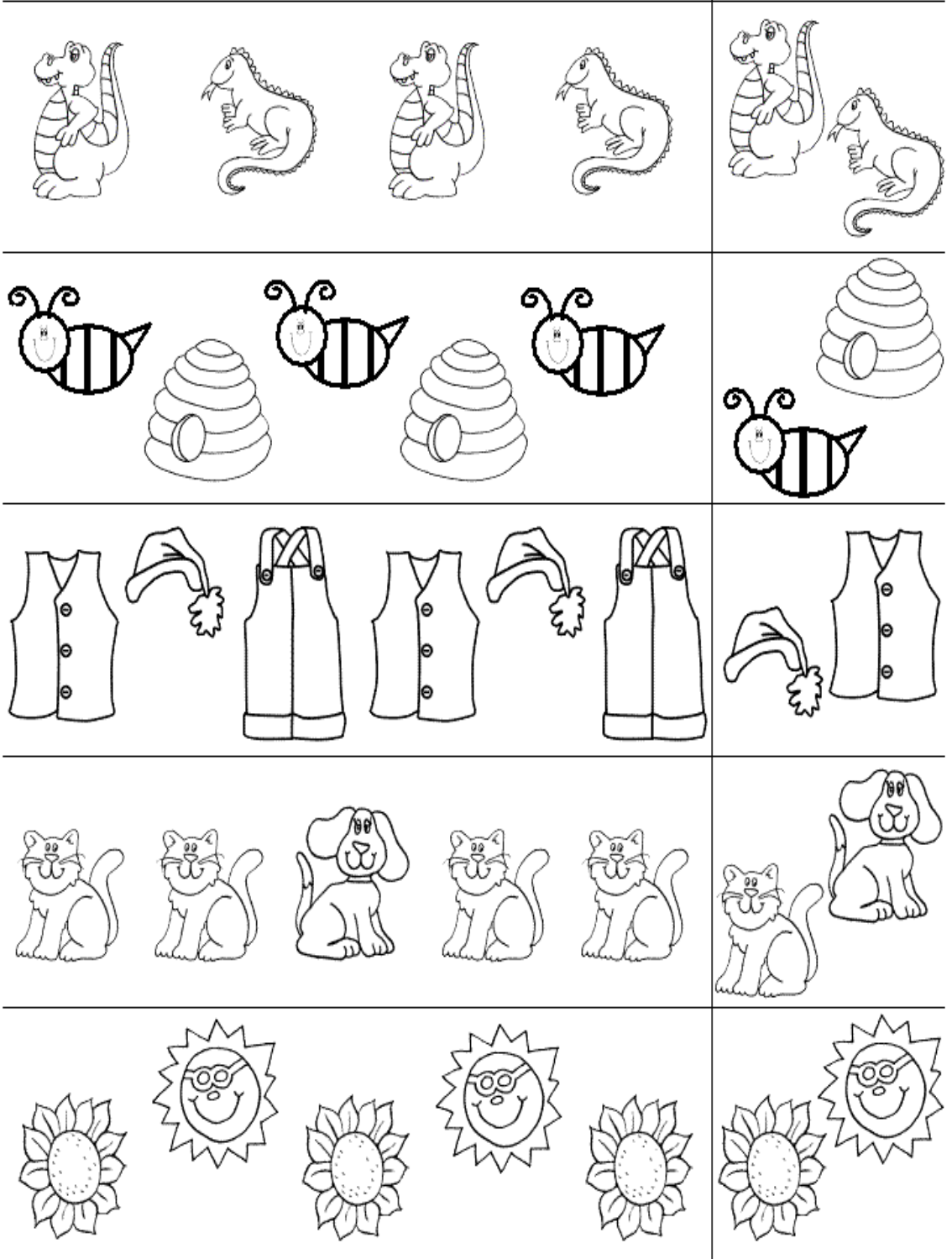
Etkinlik 3 / Mandala





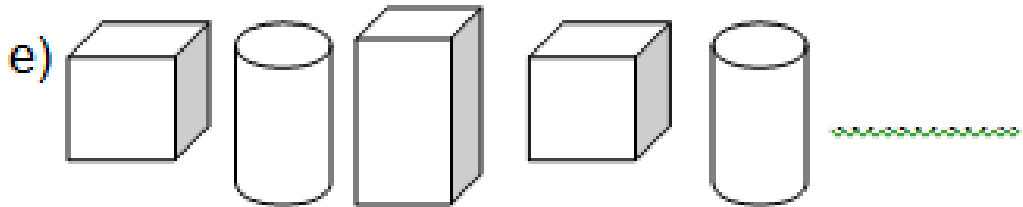
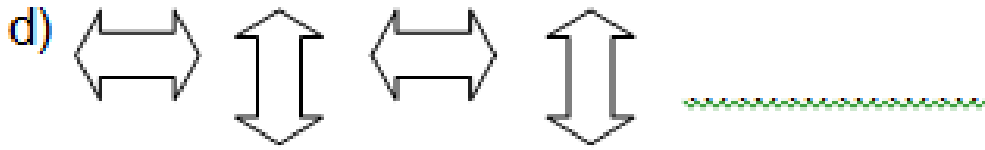
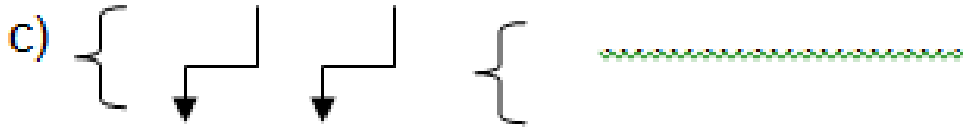
						 
						 
						 
						 
						 





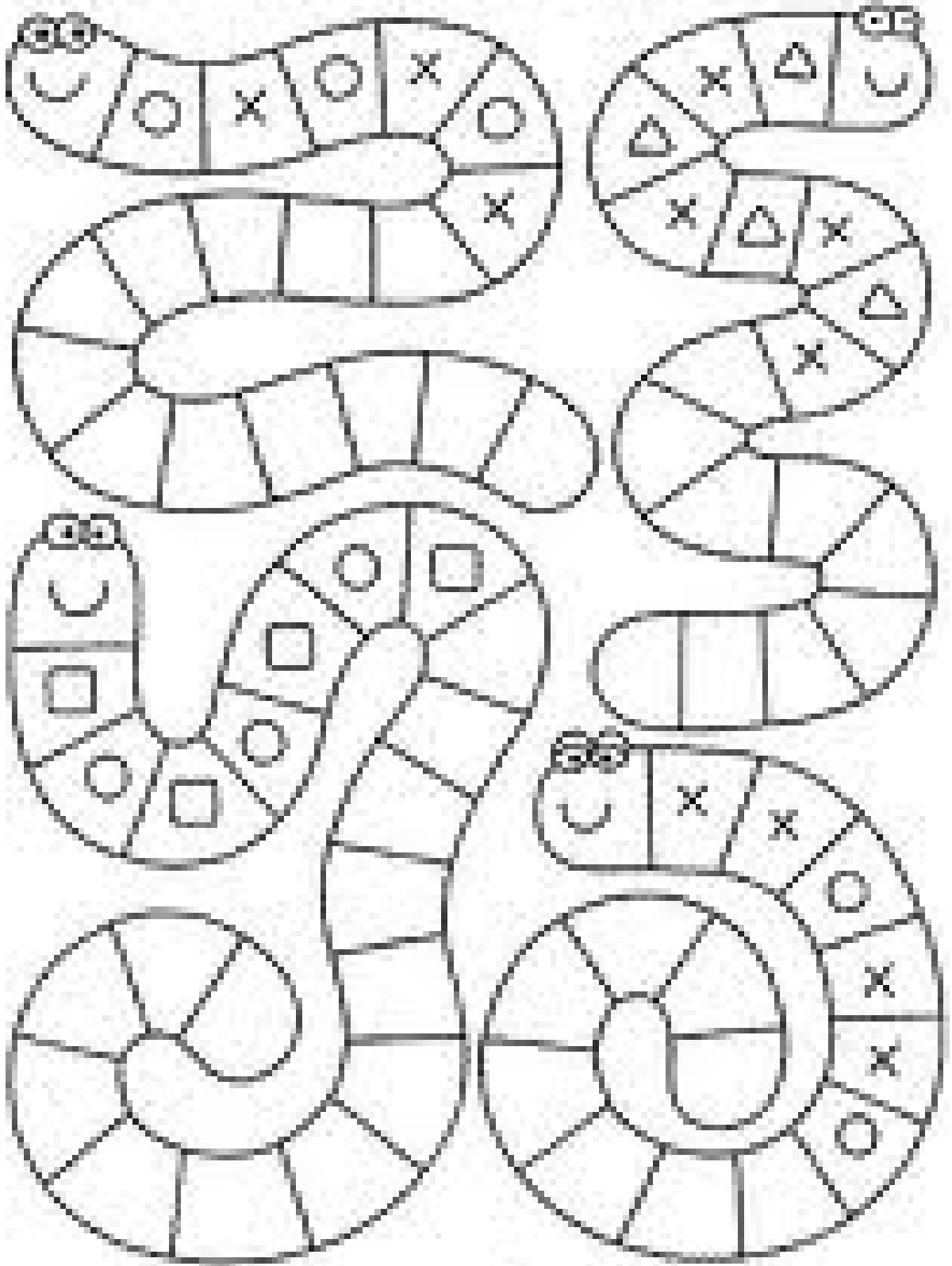
ÖRÜNTÜLER

1-Aşağıda verilen örüntüleri birer adım ilerletin.



f) A B C D A B C D A

g) 0 2 4 6 8 0 2



ÖLÇEKLER



**Cocuk ve Ergenlerde DEHB ve Davranim Bozukluklari Icin
DSM-IV'e Dayali Tarama ve Değerlendirme Olceği**

Öğrencinin

Tarih:...../...../20....

Adı Soyadı :

Doğum Tarihi :

Okulu :

	Yok	Biraz	Fazla	Çok fazla
1. Dikkatini ayrıntılara veremez yada okul ödevlerinde işinde yada diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.	()	()	()	()
2. Üzerine aldığı görevlerde yada oynadığı oyunlarda dikkatini sürdürmede zorluk çeker.	()	()	()	()
3. Kendisine doğrudan hitap edildiğinde dinlemiyormuş gibi görünür.	()	()	()	()
4. Yönergeleri gerektiği gibi izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri yada işyerindeki görevlerini tamamlayamaz.	()	()	()	()
5. Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.	()	()	()	()
6. Uzun süreli dikkat gerektiren (okul ödevi- ev ödevi gibi) kaçınır.	()	()	()	()
7. Üzerine aldığı görevlerde yada etkinliğe ait eşyaları (kalem-kitap-oyuncak araç- gereç vb.) kaybeder.	()	()	()	()
8. Dikkati kolayca dağılır.	()	()	()	()
9. Günlük etkinliklerde unuttandır.	()	()	()	()
10. Elleri ayakları kıpır kıpırdır yada oturduğu yerde kıpırdanır.	()	()	()	()
11. Sınıfta yada oturması gereken diğer durumlarda yerinde oturmaz.	()	()	()	()
12. Uygun olmayan durumlarda sağa sola koşuşturur yada tırmanır.	()	()	()	()
13. Sakince oyun oynamakta yada boş zaman etkinliklerine katılmakta güçlük çeker	()	()	()	()
14. Hep hareket halindedir yada motor takmış gibi hareket eder.	()	()	()	()
15. Çok konuşur	()	()	()	()
16. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.	()	()	()	()
17. Sırasını beklemede güçlük çeker.	()	()	()	()
18. Başkalarının sözünü keser yada yaptıklarının arasına girer. (Başkalarının konuşmalarına yada oyunlarına burnunu sokar.)	()	()	()	()
19. Kontrolünü kaybeder	()	()	()	()
20. Erişkinlerle tartışır.	()	()	()	()
21. Kurallara ve isteklere karşı çıkar yada reddeder.	()	()	()	()
22. Başkalarını isteyerek rahatsız eder.	()	()	()	()
23. Hataları yada yanlış davranışları için başkalarını suçlar.	()	()	()	()
24. Alıngandır ve başkaları tarafından kolayca kızdırılır.	()	()	()	()
25. Kızgın ve güceniktir.	()	()	()	()
26. Çoğu zaman kincidir ve intikam almak ister	()	()	()	()
27. Kabadayılık eder, tehdit eder yada göz dağı verir.	()	()	()	()
28. Kavga dövüş başlatır.	()	()	()	()
29. Başkalarına ciddi bir şekilde fiziksel zarar vererek silah (sopa-taş,kırık şişe- bıçak) kullanır.	()	()	()	()
30. İnsanlara fiziksel olarak acımasız davranır.	()	()	()	()
31. Hayvanlara fiziksel olarak acımasız davranır.	()	()	()	()
32. Başkalarının gözü önünde hırsızlık (saldırganlıkla soygun, çanta kapıp kaçma, tehdit ile soyma, silahlı soygun) yapar.	()	()	()	()
33. Başka birisini cinsel etkinlikte bulunmak için zorlar.	()	()	()	()
34. Ciddi hasar vermek amacıyla yangın çıkarır.	()	()	()	()
35. Başkalarının malına mülküne isteyerek zarar verir.(yangın dışında)	()	()	()	()
36. Başkalarının evine,binasına yada aracına zorla girer.	()	()	()	()
37. Bir şey elde etmek, bir çıkar sağlamak yada sorumluluklardan kaçmak için yalan söyler. (başkalarını atlatır)	()	()	()	()
38. Hiç kimse görmeden değerli şeyler çalar.	()	()	()	()
39. 13 yaşından öncesinden başlayarak ailenin yasaklarına karşın geceyi dışarıda geçirir.	()	()	()	()
40. Anne-Babasının yada onların yerini tutan kişilerin evinde yaşarken en az iki kez geceleyn evden kaçmış olma (yada uzun süreli dönmemişse bir kez).	()	()	()	()
41. 13 yaş öncesinden başlayarak okuldan kaçma.	()	()	()	()

KILIS REHBERLIK VE ARASTIRMA MERKEZI
CONNER'S DEHB
EBEVEYN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tarih:...../...../20....

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her Zaman
1. Eli boş durmaz sürekli bir şeylerle oynar.(tırmak, parmak, giysi ve...)	()	()	()	()
2. Büyüklere arsız ve küstah davranır.	()	()	()	()
3. Arkadaşlık kurmada ve sürdürmede zorlanır.	()	()	()	()
4. Çabuk heyecanlanır, ataktır.	()	()	()	()
5. Herşeye karışır ve yönetmek ister.	()	()	()	()
6. Birşeyler Çiğner veya emer. (parmak, giysi, örtü vb..)	()	()	()	()
7. Sık sık ve kolayca ağlar.	()	()	()	()
8. Her an sataşmaya hazırdır.	()	()	()	()
9. Hayallere dalar.	()	()	()	()
10. Zor Öğrenir.	()	()	()	()
11. Kıpır kıpırdır, tez canlıdır.	()	()	()	()
12. Ürkektir. (yeni durum insan ve yerlerden)	()	()	()	()
13. Yerinde Durmaz, her an harekete hazırdır.	()	()	()	()
14. Zarar verir.	()	()	()	()
15. Yalan söyler masallar uydurur.	()	()	()	()
16. Utangaçtır.	()	()	()	()
17. Yaşlılarından daha sık başını derde sokar.	()	()	()	()
18. Yaşlılarından farklı konuşur. (çocuksu konuşma, kekeleme, zor anlaşılma)	()	()	()	()
19. Hatalarını kabullenmez, başkalarını suçlar.	()	()	()	()
20. Kavgacıdır.	()	()	()	()
21. Somurtkan ve asık suratlıdır.	()	()	()	()
22. Çalma huyu vardır.	()	()	()	()
23. Söz dinlemez ya da isteksiz ve zoraki dinler.	()	()	()	()
24. Başkalarına göre endişelidir. (yalnız kalma, hastalanma, ölüm konusunda)	()	()	()	()
25. Başladığı işin sonunu getiremez.	()	()	()	()
26. Hassastır, kolay incinir.	()	()	()	()
27. Kapadayılık taşlar, başkalarını rahatsız eder.	()	()	()	()
28. Tekrarlayıcı, durduramadığı hareketleri vardır.	()	()	()	()
29. Kaba ve acımasızdır.	()	()	()	()
30. Yaşına göre daha çocuksudur. Dikkati kolay dağılır yada dikkatini uzun süre	()	()	()	()
31. toparlayamaz.	()	()	()	()
32. Baş ağrıları olur.	()	()	()	()
33. Ruh halinde ani ve göze batan değişiklikler olur.	()	()	()	()
34. Kurallar ve kısıtlamalardan hoşlanmaz ve uymaz.	()	()	()	()
35. Sürekli kavga eder.	()	()	()	()
36. Kardeşleri ile iyi geçinemez.	()	()	()	()
37. Zora gelemez.	()	()	()	()
38. Diğer Çocukları rahatsız eder.	()	()	()	()
39. Genelde hoşnutsuz bir çocuktur.	()	()	()	()
40. Yeme sorunları vardır. (iştahsızdır, yemek sırasında sofradan sık sık kalkar.)	()	()	()	()
41. Karın ağrıları olur.	()	()	()	()
42. Uyku sorunları vardır.(uykuya kolay dalamaz, geceleri kalkar, çok erken uyanır.)	()	()	()	()
43. Çeşitli ağrı ve sancıları olur.	()	()	()	()
44. Bulantı kusmaları olur.	()	()	()	()
45. Aile içinde daha az kayırıldığını düşünür.	()	()	()	()
46. Övünür, böbürlenir.	()	()	()	()
47. İtilip kakılmaya müsaitdir.	()	()	()	()
48. Dışkılama sorunları vardır.(sık ishal, kabızlık ve düzensiz tuvalet alışkanlığı gib.)	()	()	()	()

KILIS REHBERLIK VE ARASTIRMA MERKEZI
CONNER'S DEHB
ÖĞRETMEN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Tarih:...../...../20....

Öğretmenin Adı-Soyadı:

Okulu:

Sınıfı:

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her Zaman
1. Kıpır kıpırdır, yerinde duramaz.	()	()	()	()
2. Zamansız ve uyumsuz sesler çıkarır.	()	()	()	()
3. İstekleri hemen yerine getirilmelidir.	()	()	()	()
4. Bilmiş tavırları vardır. Bilgiçlik taslar.	()	()	()	()
5. Aniden parlar, ne yapacağı belli olmaz.	()	()	()	()
6. Eleştiriyi kaldıramaz.	()	()	()	()
7. Dikkati dağınıktır, uzun sürmez.	()	()	()	()
8. Diğer çocukları rahatsız eder.	()	()	()	()
9. Hayallere dalar.	()	()	()	()
10. Somurtur, surat asar.	()	()	()	()
11. Bir anı bir anını tutmaz, duyguları çabuk değişir.	()	()	()	()
12. Kavgacıdır.	()	()	()	()
13. Büyüklerin sözünden çıkmaz.	()	()	()	()
14. Hareketlidir, durmak oturmak bilmez.	()	()	()	()
15. Heyecana kapılıp, düşünmeden hareket eder.	()	()	()	()
16. Öğretmenin ilgisi hep üzerinde olsun ister.	()	()	()	()
17. Görüldüğü kadarıyla arkadaş grubuna alınmıyor.	()	()	()	()
18. Görüldüğü kadarıyla başka çocuklar tarafından kolaylıkla yönlendiriliyor.	()	()	()	()
19. Oyun kurallarına uymaz, mızıkçıdır.	()	()	()	()
20. Görüldüğü kadarıyla liderlik özelliğinden yoksundur.	()	()	()	()
21. Başladığı işin sonunu getiremez.	()	()	()	()
22. Olduğundan daha küçükmüş gibi davranır.	()	()	()	()
23. Hatalarını kabul etmez; suçu başkalarının üzerine atar.	()	()	()	()
24. Diğer çocuklarla iyi geçinemez.	()	()	()	()
25. Sınıf arkadaşlarıyla yardımlaşmaz.	()	()	()	()
26. Zorluklardan hemen yılar.	()	()	()	()
27. Öğretmenle işbirliğine girmez.	()	()	()	()
28. Zor öğrenir.	()	()	()	()

BURDON DİKKAT TESTİ

Adı ve Soyadı:.....

Numarası :.....

Sınıfı :.....

a e p z n z s u a h v k l a s l b f o u o e
r v b p m i b i r b s m n t d a u f e f k a
e k ü h s e y p h b k s d g y z d v r l f g
y d a e o y e r z h e z s e g m k f z d n y
f s v y i b t d h m l n i e m t g t e d f u
k e d e k o k o s t l u z u g m a f l v u t
i z i f o u d v h y p n b p m v h n n g r y
p v r l n t y o r z n e p h t e m z i o i m
r a k y g s o i v a i n a r e h o d b f p h
k u ı s y g u e m k l l e g v g r l p e t e

e i t e l r n z f u d b m s h d k u f d s m
s l v e t e p l n g v g e t l r n e u g y s
b o k e h b u k r g f u d o h o r a n i a v
i o s g y l a r o i f b z m e l h p z n z r
o ş k h a m v ğ l m g v n h v m p b n p y
v d u o f r h i y u v l u a m f a e u l t s
o k o k e i e k t f s b t g t m e i n l z h
d t d i y a s e u n d z f k m g e s z e h z
r e n o e v d y g f l r v d z y g d z p b e
p y e a a s e g e a h t n m p r r i b i k p

a f n p v d m t o y m i l g d e o t o e n t
l u p z n k r h p u e y o y g u d v y a o l
s z o a p f f t e v k i r b p m m e r g e s
b a h v i h s e k z r f b r a e g y n m h y
t d s v e g z y f m p t r o y e u u b b y h
i u a n y a d u m f a p y z e b k d b o l z
e l z h e a d z t e l p r y f m s n v i e v
s b i v m z g p s m r k b k r e h e u v m s
f l s l e i o l g l k t h z o k t d e a r h
s m i u e f t i m s g k n k n p h r h g u i

BURDON DİKKAT TESTİ YÖNERGESİ

DİKKAT GÜCÜNÜ ÖLÇER

Çocuklara bir sayfa üzerine gelişi güzel dizilmiş harfler verilir. Bu harfler belli ve düzenli aralıklarla dizilmiştir. Her satırda 407 harf bulunur. Her sayfada da 20 satır vardır. Bu yapraktaki her harfin sayısı bilinir. Deneme için hazırlanan yaprakta **150 tane (a), 75 tane (g), 50 tane (b) ve 25 tane (d) harfi vardır.** Burdon denemesinde 10-20 yaşları arasındaki bireylere uygulanır. Her bölüm için olmak üzere toplam 5 dk süre verilir ve bireylere “Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a,b,d ve g harflerinin altlarını kurşun kalemle çizeceksiniz. Bir satırı gözden geçirirken önce yalnız bir harfi işaretlemeyeceksiniz. Satırdaki tüm a,b,d ve g harflerinin altını çizeceksiniz” şeklinde yönerge verilir.

Bireyler ne yapacaklarını iyice öğrenmelidirler. Bunu sağlamak amacıyla gerekirse tahtaya yazılmış iki satır harf üzerinde birlikte bir deneme yapılır ve daha sonra asıl denemeye geçilir. Denemeden sonra çizgiler sayılarak denemenin değerlendirilmesi yapılır. Örneğin;

Bir bireyin deneme kağıdında, ilk satırlarda hata çok az iken sayfanın ortasından sonra hata aşağıya indikçe artmaktadır. Bunun için bu bireyin dikkati çabuk bozuluyor, uzun süre dikkatini bir yerde, bir çalışmada tutamıyor denilir. Bir başka bireyin deneme kağıdında ise, iki satırda hata çok iken gittikçe azalmış ve aşağılara doğru çok iyileşmiştir. Bu birey için de “çalışmaya ilk başlamada uyum gücünü gösteriyor fakat bir süre sonra çalışmaya uyarak çok verimli yola girebiliyor. Bu bireye ilk anlarda yardım edilebilir.” yorumu yapılabilir.

Bir deneğin kağıdındaki çizgiler genellikle çok az ise bunun içinde “dikkati zayıftır, bir yerde dikkatini toplayamamaktadır” yorumu yapılabilir.

Öğrenme için, çalışma ve iyi öğrenme için dikkatin toplanması ve bu toplanmanın uzun süre dağıtılmaması çok önemlidir. Dikkatle okunmayan bir metin ne kadar yinelenirse yinelenirsin hiç akılda kalmaz. Her şeyden önce öğrenilecek konu üzerinde ilgi ve dikkatin toplanması gerekir.

Öğrenmede motivasyon en önemli ilk basamaktır.

Bireyler tanınırken onların ilk kez dikkatlerinin gücü ve özellikle dikkatlerini bir noktada toplayabilme yeteneğinin derecesini bilmek önem kazanır. Bazı ruh ve sinir bozuklukları halinde dikkatin dağıldığı ve istenen yerde toplanamadığı görülür.

DEHB BELİRLEME TESTİ

Adı Soyadı:

Tarihi:/...../.....

Sınıfı - Numarası:

Uygulayıcı:

TUTUMLAR	PUAN		
1. Tepkisel davranışları (nedensiz vurma, itme, çelme takma) var.	0	1	2
2. Yerinde duramaz, sürekli kıpır kıpır.	0	1	2
3. Huzursuz, sürekli ayakta.	0	1	2
4. Çok hareketli, tehlikeli davranışları var.	0	1	2
5. Başladığı işi bitiremez.	0	1	2
6. Ev ödevini yapamaz.	0	1	2
7. Zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez.	0	1	2
8. Tırnak yeme, parmak emme vb. davranışları var.	0	1	2
9. Karşılık verir(Konuşmanın bitimini beklemeden, başkasının sözünü keser)	0	1	2
10. Eşyalarını sık sık kaybeder (oyuncaklar, kalemler, ödevler, araç gereçler vb.)	0	1	2
11. Doğrudan kendine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görülür.	0	1	2
12. İnatçı, “hep benim dediğim olsun” ister.	0	1	2
13. Arkadaşlık kurma, sürdürmede sorunları var.	0	1	2
14. Diğer çocuklara kabadayılık eder.	0	1	2
15. Arkadaşlarına karşı acımasız.	0	1	2
16. Yalan söyler, gerçek olmayan öyküler anlatır.	0	1	2
17. Başka çocukların yap dediği olumsuz davranışları yapar.	0	1	2
18. Kurallara, kısıtlamalara uymaz.	0	1	2
19. Kavgacıdır.	0	1	2
20. Somurtkan, küskündür.	0	1	2
21. Çabuk öfkelenir.	0	1	2
22. Çabuk ağlar.	0	1	2
23. Huy değişiklikleri çabuk, şiddetlidir.	0	1	2
24. Düş kurar, dalar, hayalecidir.	0	1	2
25. Çoğu zaman günlük etkinliklerde unutkandır(verilen görevleri, ödevleri vb.)	0	1	2
26. Duyguları kolayca zedelenir.	0	1	2
27. Okulda mutsuz bir çocuktur.	0	1	2
28. Diğer çocuklardan daha fazla rahatsız edicidir.	0	1	2
29. Çalma huyu var.	0	1	2
30. Bedensel yakınmaları var.	0	1	2
31. Dikkatini ayrıntılara veremez ya da ödevlerinde ve işlerinde dikkatsizce hatalar	0	1	2
32. Başka çocuklar tarafından itilip kakılır, alay konusu olur.	0	1	2
33. Dikkati çok çabuk dağılır(Oyunlarda ve aldığı görevlerde)	0	1	2
34. Düzenli ve tertipli değildir.	0	1	2
35. Düşünmeden konuşur.	0	1	2

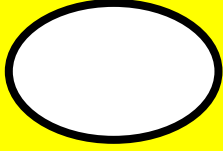
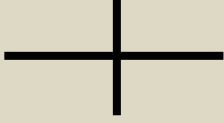

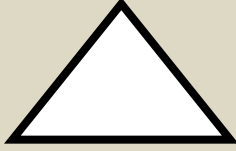
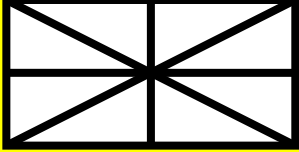
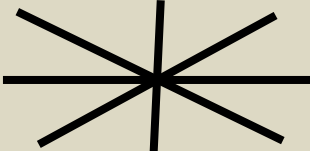

Açıklama: Aşağıdaki listede belirtilen semptomlardan en az 6'sı, en az 6 ay süreyle devam ettiğinde ve test sonucunda maddelerin çoğunluğunda (2) işaretlenmiş ise test uygulanan öğrencide dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu olduğu şüphesi ile sağlık kuruluşuna yönlendirilir.

0 = Bu davranışı **hiçbir zaman** sergilemiyor.

1 = Bu davranışı **bazen** sergiliyor.

2 = Bu davranış **her zaman** görülüyor.

GESSEL TESTİ DEĞERLENDİRME TABLOSU

YAŞ	ŞEKİL	ALACAĞI PUAN
3 YAŞ (36 AYLIK)		Herhangi sirküler şekli puan alır. Daireyi çizebilir. Artı işaretini taklit eder. (3*12=36)
3,5 YAŞ (+ 6 AY) (42 AYLIK)		Nasıl olursa olsun birbirini kesen iki çizgi puan alır. Artı işaretini kopya eder. (Binet'e göre) (1*6=6)
4 YAŞ (+ 6 AY) (54 AYLIK)		Kareyi oluşturan çizgilerin kesişme noktasında doksan dereceye yaklaşması gerekir. Köşeleri keskin ve kulaksız olmalıdır. Kare şeklini kopya eder. (Gessell'e göre) (1*6=6)
5 YAŞ (+12 AY) (60 AYLIK)		Üçgenin puan alabilmesi için açılar düzgün olmalı, çizgilerin kesiştiği yerde kulak olmamalıdır. Üçgen şeklini kopya eder. (Binet'e göre) (1*12=12)
5,5 YAŞ (+6 AY) (66 AYLIK)		Ana şekil kare gibi olmalı, ancak şeklin içindeki çizgilerin hepsi merkezden merkeze geçmesi gerekli değildir. Bu şeklin doğru olarak puanlanabilmesi için, şeklin Gestaltının doğru olarak anlaşılması yeterlidir. İngiliz bayrağını kopya eder. (1*6=6)
6 YAŞ (+6 AY) (72 AYLIK)		Bu şeklin puan alabilmesi için birbirini kesen dört ana çizginin bulunması gerekir. Burada önemli olan çocuğun şeklin Gestaltını kavramış olmasıdır. Kar Tanesini kopya eder. (Gessell'e göre) (1*6=6)
7 YAŞ (+12 AY) (84 AYLIK)		Bu şeklin puan alabilmesi için çizgilerin kesiştiği yerde kulak olmaması gerekir. Köşeleri arasındaki uzaklık aynı ise puan verilmez.(O zaman Kare olur) Şeklin Gestaltı bozulmamışsa puan verilir. Baklava işaretini kopya eder. (Binet'e göre) (1*12=12)

PUANLAMA: ÇOCUĞUN YAPTIĞI HER DOĞRU ÇİZİM (+) ALIR. YAPAMADIĞI YA DA YANLIŞ YAPTIĞI (-) ALIR. İLK ÜÇ YAŞ DOĞRU KABUL EDİLİR VE 3*12=36 OLARAK KABUL EDİLİR. BUNUN DIŞINDA ÇOCUĞUN HER AY I 1 (BİR) PUAN OLARAK DEĞERLENDİRİLİR. HER DOĞRU ALDIĞI PUANLAR TOPLANIR. ÖR: ÇOCUK 6 YAŞINDA İSE 6*12= 72 HAM PUAN ALIR.

Çocuğun arada arada yaptığı çizimlerden sonra, arada arada yani bir başlangıçta, en son yaptığı çizimlerin normlardaki karşılığı olan yaş çocuğun temel yaşı (Performans yaşı) kabul edilir.

Çocuğun arada yapamadığı bir alan var. Ancak daha sonrakini yapıyorsa bir önceki ay grubu alınarak temel yaşı bulunur. (Performans yaşı)

Testin/Envanterin Adı: GOOD-ENOUGH- HARRIS İNSAN RESMİ ÇİZME TESTİ

Türü: Performans, zeka testidir.

Kimler Uygulayabilir? PDR, Psikoloji, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Mezunu, Psikometristlerden bu konuda denetimli eğitim alanlar uygulayabilir.

Kimlere Uygulanabilir? 3-15 Yaş arası uygulanmakla birlikte tavsiye edilen uygulama 4-12 yaş arasındır. Bireysel bir testtir. Grup olarak uygulanmaz.

Uygulama Alanı: Bireylerin zihin gelişimini ölçmeyi amaçlar. Küçük çocukların genel yetenek düzeylerine ilişkin bir bilgi vermektedir. Bir çizim testidir. Zihinsel geriliğin belirlenmesinde önemli bilgi verir.

Yönerge:

“Bu kağıda bir insan resmi çizmeni istiyorum. Çizebildiğin kadar güzel olsun, her şeyini çiz.” şeklindedir.

Testin Kendisi ya da Örnek Maddeler:

Uygulama: Bu testin uygulaması için A4 kağıdı, kurşun kalem ve silgiye ihtiyaç vardır.

Değerlendirme:

Her maddenin karşılığı 1 puandır. Temel yaş 3 olarak kabul edilir. Puanlama cetvelinde çizilen resmin cinsiyetine göre cetvellere bakılır. Örnek Çocuk kız çizdiği erkek o zaman erkek cetveline bakılır. Çocuğun çizdiği her uzuv bir puan kazandırır, her detay bir puan kazandırır. Resimde insan dışında detaylar için puan vermiyoruz.

Ör: Takvim yaşı 6,3 olan bir öğrencinin, bu testten aldığı puan 27 dir. Temel yaş 3 alındığına göre; $3*12=36$ aldığı puana eklenir. $36+27= 63$ elde edilen ham puan; takvim yaşı aya çevrilerek bölünür ve 100 le çarpılır. $63/75*100= 84$ (IQ) bulunur.

Ayrıca çocuğun çizdiği resimlerle ilgili notlar almamız gerekiyor. Özellikle resimde şunlara dikkat edilmesi gerekmektedir.

- ✓ Çizdiği uzuvlar,
- ✓ Uzuvların sırası(Baştan aşağı ya da ayaktan başa hangisi? Aşağıdan yukarıya çiziyorsa özel öğrenme güçlüğü , nörolojik sıkıntı; sol ve sağ beyin arasındaki köprüde sıkıntı olabilir. Görme problemleri olabilir.)
- ✓ Çizim yönü;
- ✓ Eksik uzuvlar;
- ✓ Bastırarak çizme;
- ✓ Silik çizme;
- ✓ Silip silip tekrar çizme;
- ✓ Resme sonradan eklemeler;(Çizim bittikten sonra resme bir şey daha ekleyeceğim diyorsa)
- ✓ Resim yaparken kendi kendine konuşmalar (ilkokul çocukları kendilerini yansıtır, ergenlikte daha çok hayranlık duyduğu kişileri)
- ✓ Resim bittikten sonra sohbet etme;
- ✓ Bize gelişi ne? vs.

KAYNAKÇA

1. DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE/AŞIRI HAREKETLİLİK BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNDE ÖĞRETMEN EL KİTABI, Prof.Dr. Berka ÖZDOĞAN, Uzm.Aylin AK, Uzm.Mustafa SOYUTÜRK,MEB,2005
2. Ruth Harris. An A.D.D. Child's Bill of Rights. Newsletter of The Delaware Association For The Education of Young Children, Winter 1993-94.
3. MYERS, R. (2009). "Five Simple Concentration Building Techniques for Kids with ADHD" from, Self-Help Magazine.
4. ATTENTION DEFICIT DISORDERS: A GUIDE FOR TEACHERS, Education Committee of CH.A.D.D., Çeviren Psk. Mahmut Şefik NİL
5. DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU, Uz. Dr. Eyyüb Sabri ERCAN, Prof. Dr. Cahide AYDIN, 1999, İST.
6. Selçuk, Z. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktif Çocuklar, Pegema Yayıncılık, 2000.
7. Yazgan, Y. Hiperaktif Çocuk Okulda, Evrim Yayınları, 2001.
8. Şenel, H.G (1996) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Öğrenme Yetersizliği ile Karşılaştırılması, Özel Eğitim Dergisi, 2.
9. Kayaoğlu, H. (1999) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Bakış, Ankara, Çankaya Rehberlik Araştırma Merkezi yayını,1 (1),13-15.
10. **Okul Çağı Çocuğu** Prof. Dr. Haluk YAVUZER 5. Basım Eylül 2000 Remzi Kitabevi
11. <http://www.hiperaktif.org> Türkiye Hiperaktifler Derneği Web Sitesi
12. **Klinik Psikiyatri El Kitabı** Harold I KAPLAN, Benjamin J. SADOCK Çev. Yrd.Doç. Dr. Ercan ABAY, Yrd. Doç. Dr Cengiz TUĞLU 2. Basım 1999 Nobel Tıp Kitapevi.
13. **Güncel Psikoloji** Cilt 1 Sayı:3 Ekim 2000
14. **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu** Samsun Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Bilgi Notu.
15. Korkmazlar, Ü. Özel Öğrenme Bozukluğu, 1993.
16. <http://www.yagmurcocuklar.com/html/hiperaktivite.htm>
17. <http://www.hiperaktivite.org.tr/>
18. tturkbay@gata.edu.tr

19. Koroğlu, E. (1994) "DMS- IV" Amerikan Psikiyatri Birliği Hekimler Yayın Birliği
20. Çankırılı , Ali. <http://www.zaferdergisi.com/article/?makale=144/31.03.2004> ,
21. Soyutürk, Murat./<http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/sayi28/ak.htm/31.03.2004> ,
22. Ökten, Feride. İlkadım Rehabilitasyon Merkezi ,
23. Öztürk, Orhan. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara:2002.,
24. Vanlı, Lale. Hiperaktif Çocuklar Tanı ve Tedavi. İstanbul:Nobel Tıpkitapları,2001.
25. http://213.139.214.227/rehber/b_hipera.asp/31.03.2004,
26. <http://www.bilkent.edu.tr/~yuva/soru12.html/25.03.2004>,
27. <http://orgm.meb.gov.tr/Projeler/DEHByeniproje.htm/19.03.2004>,
28. <http://www.sagliklikadin.com/cocuk&aile/hiperaktivite.htm19/03.2004>,
29. http://213.139.214.227/rehber/b_hipera.asp/19.03.2004,
30. <http://www.erolaltaca.com.tr/okullar/hiperaktivite.htm/31.03.2004>,
31. <http://www.geocities.com/marufbecene/hiperaktif.htm/25.03.2004>,
32. <http://hobipsikoloji.sitemynet.com/hb2/hipco2.html/20.03.2004>
33. Reyhan Oksay - Eylül 1998 Scientific American
34. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Uz.Dr.Eyyüb Sabri Ercan
Prof.Dr.Cahide Aydın
35. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu-Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
36. Arman, A. Yazgan, Y. Berkem, M. (2003) Yaygın Gelişimsel Bozukluk Ve Mental
Retardasyonda Risperidonon Eğitim Ortamındaki Davranışlar Üzerindeki Etkisi,
Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (13):174-178
37. Doroghy M, Durwad B. A Report on the Clinical Effectiveness of Physiotherapy in
Mental Health. Chartered Society of Physiotherapy. London. 2000
38. Gençtan, E.(1999) Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
39. Macdonald EM. Occupational Therapy in Rehabilitation. Bailliere-Tindall, London.
1976: 245-345
40. Nolen-Hoeksema, S. (2004) Abnormal Psychology. New York: The McGraw-Hill
Companies.

41. Öztürk, O. (1997) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Türk Hekimler Birliği Yayınevi.
42. Physiotherapy Effectiveness Bulletin. Chartered Society of Physiotherapy. Vol 4 Issue 1. 2002: 7- 11
43. Tegin, B. (1988) Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre bir inceleme, Psikoloji dergisi, 6, (21) 116-123.
44. Tuğrul, C. ve Sayılğan, M. A. (1997) Depresyonla Başa Çıkma Yolları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
45. **Psikiyatri Temel Kitabı.** (Ed: Güleç ve Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği Yayını. Ankara.1997.
46. Ünal, M. "Toksik Madde Bağımlılığı" **Ruh Sağlığı ve Hastalıkları.** (Yayın Sorumlusu Prof. Dr. Orhan Öztürk) Türkiye Sinir ve ruh Sağlığı Derneği Yayını No: 7. İkinci Baskı. Ankara 1983.
47. Wright GN. Total Rehabilitation. Little, Brown and Company. Boston. 1980: 187-213
48. [http://www.mucahitozturk.com/makaleler/karsit-gelme-karsit-olma-bozuklugu-\(kgb-kob\)](http://www.mucahitozturk.com/makaleler/karsit-gelme-karsit-olma-bozuklugu-(kgb-kob))
49. <http://www.norobilim.com.tr/davranis-bozuklugu/>