

## DEHB basit bir sorun değildir

### • Davranışsal

- Hiperaktivite
- Dürtüsellik

### • Bilişsel

- Dikkat Sorunları
- Bellek

### • Sosyal

- İlişkilerde sorunlar
- Dışlanma
- Yalnızlık

### • Duygusal

- Ani parlamalar
- Ani iniş çıkışlar
- Depresyon



## DİKKATİNİZDEN KAÇMASIN !



Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanıyorsa

Yapacağı işler için gereken malzemeleri kaybediyorsa

Uzun süreli zihinsel işleri yapmakta zorlanıyor ve istemiyorsa

Yerinde duramıyor ve çok konuşuyorsa

Sessiz sakin oyun oynamakta zorluk çekiyorsa

Olaylara ve konuşmalara müdahale edip yarıda kesiyorsa

ÇOCUĞUNUZDA **D** **E** **H** **B** OLABİLİR...

Van  
Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

Adres: Şerefiye Mah. Ordu Cad.  
H. Niyazi Şk. İpekyolu/VAN

Telefon: 0 (432) 215 04 01  
Faks: 0 (432) 215 04 01  
e-mail: vanram\_65@hotmail.com  
http://vanram.meb.k12.tr



T.C.  
İpekyolu Kaymakamlığı

Van  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Dikkat Eksikliği Ve

Hiperaktivite Bozukluğu



“Bilgi” beş harflidir, beşte dördü “ilgi”dir!  
Mümin SEKMAN

## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU(DEHB)



### DEHB

Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan; aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe(impulsivite) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

## Temel Belirtileri

1. Dikkat eksikliği
2. Hiperaktivite(Aşırı hareketlilik)
3. Impulsivite(Dürtüsellik)

Bir kişide dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun varlığından söz edebilmek için bu belirtiler:

- ◆ 7 yaştan önce başlamış olmalı,
- ◆ Kalıcı ve sürekli olmalı (en az 6 ay olmalıdır),
- ◆ Birden fazla ortamda görülmeli (hem ev hem okul)
- ◆ Kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olmalı.

### 1. Dikkat Eksikliği

#### Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri

- ◆ Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- ◆ Doğrudan kendisine konuştuğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- ◆ Çoğu zaman, sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- ◆ Çoğu zaman dikkatini dış uyarılar kolaylıkla dağıtır.
- ◆ Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unuttandır.



### 2. Aşırı Hareketlilik

#### Tanımlanan Hiperaktivite Ölçütleri

- ◆ Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- ◆ Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- ◆ Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuturup durur ya da tırmanır.
- ◆ Çoğu zaman, sakin biçimde boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- ◆ Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.

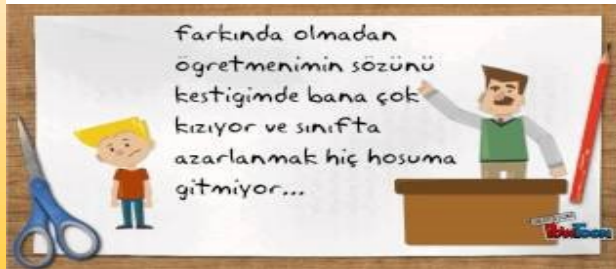
### 3. Dürtüsellik

- ◆ Çoğu zaman sorulan sorunun tamamlanmasını beklemeden cevap verir.
- ◆ Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- ◆ Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.
- ◆ Sabırsızdır, istekleri hemen olsun ister.
- ◆ Düşünmeden hareket eder.



### DEHB'nin Sıklığı

- ◆ İlkokul çağındaki çocukların %3-5'inde yani her 20-30 çocuktan birisinde görülür.
- ◆ Her sınıftan en az bir çocukta bu sorunun bulunma olasılığı vardır.
- ◆ Erkeklerde kızlara göre 3-4 kat daha fazla görülmektedir.



### Anne Baba ve Öğretmen Olarak Neler Yapabiliriz?

- ◆ Tutarlık, DEHB olan çocuklara yardımda anahtar tutumdur. Bu çocuklar gerçekten de değişime zor uyum sağlarlar, değişim olumlu olsa bile.



- ◆ DEHB olan çocuklar iki tür zamana sahiptir: Çok ya da az. Bu çocuklar genelde zamanlarını ayarlamakta güçlük çekerler. Görevleri küçük parçalara ayırıp, aralarda mola vermek yardımcı olacaktır.
- ◆ Sınıfın ön sırasında (öğretmenin talimatlarını iletebileceği tahtaya yakın bir yerde) oturtulması sıklıkla iyi sonuç verir. Eğer çocuk sağ elini kullanıyorsa, sınıfın sağ ön tarafına oturtursanız, yazarken kıpır kıpır olan çocuk diğer arkadaşlarına daha az rahatsızlık verecektir.
- ◆ Bu çocukları kalabalık sınıflara veya aynı sırada birçok çocuğun oturduğu sıralara yerleştirmekten kaçınılmalıdır.
- ◆ Renklerin ve şekillerin sık kullanılması onların daha rahat organize olmasına yardımcı olacaktır.
- ◆ Çocuğun dikkat alanında çalışması için çabalayın. Çalışma tipini sıklıkla değiştirin ve yaratıcı olun.
- ◆ Hatırlayın bu çocuklar çevresindekilerle kavga etmeye meyillidirler. Bir öğretmen olarak suçlama modundan kaçınınız.
- ◆ Bu çocukların çoğu görsel öğrencilerdir. Görmeye ve yapmaya dayalı öğrenmeyi daha iyi sağlarlar. Bu yöntemler kullanılarak öğrenilen bilgilerin kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz.
- ◆ Hayal kırıklığı yaşarsanız endişelenmeyin; onların davranışları size yönelik değildir, üzerinize alınmayın, *sabırlı olun*.



**Keyif alarak öğrendiğimizi hiçbir zaman unutamayız.**

### A. Mercier

