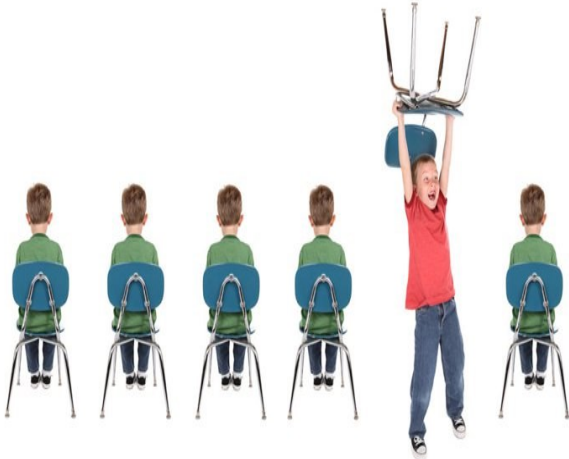


## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- ⇒ Sınıfınızda DEHB belirtileri ile öğrenci gözlerseniz tıbbi ve eğitsel değerlendirmesinin yapılması için hemen harekete geçin.
- ⇒ Aile ve rehber öğretmenle sürekli işbirliği içinde olun.
- ⇒ Değerlendirmeleri çocuğa göre uyarlayın. Zamana dayalı sınavları azaltın.
- ⇒ Sınıfta kapı pencere gibi dikkat dağıtacak hareketli alanlardan uzak tutun.
- ⇒ Sınıf rutinlerini açıklayın kuralları yazılı olarak sınıfın bir bölümüne asın.
- ⇒ Problem davranışlar için davranış düzeltme programı hazırlayın.
- ⇒ Denetlenebilir tekrar ve pratiğe dayalı bir öğretim tarzı geliştirin.

## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- ⇒ Çocuğa zamanı kullanmayı öğretin.
- ⇒ Davranışların sorumluluğunu üstlenmeyi öğretin.
- ⇒ Uygun davranış değiştirme tekniklerini (pekiştirme, ayrımlı pekiştirme, simgesel ödül biriktirme, model olma, davranış kontratı, sönme, tepki bedeli) kullanın bu tekniklerin kullanımı ilgili uzmanlardan yardım alın.
- ⇒ Okul yönetimini ve disiplin kurullarını DEHB olan çocukların özellikleri hakkında bilgilendirin.
- ⇒ DEHB konusunda sınıftaki diğer çocukları ve bu çocukların ailelerini bilgilendirin.
- ⇒ İlgisi olan ve başarılı olduğu konularda sorular sorun ve ödevler verin.
- ⇒ Küçük etkinliklerle çocuğun enerjisini boşaltmasına izin verin



TELEFON: (354) 212 11 00  
ADRES: Tekke Mahallesi Altay Sokak No:38 Merkez/YOZGAT  
WEB: <http://yozgatram.meb.k12.tr>  
EMAIL: [yozgatram@gmail.com](mailto:yozgatram@gmail.com)

T.C.

YOZGAT VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



**DİKKAT EKSİKLİĞİ  
HİPERAKTİVİTE  
BOZUKLUĞU**

**DEHB**



# Dehb Nedir?

**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB); erken gelişim döneminde başlayan, okul öncesi dönem ve okul çağında belirgin hale gelen, sıklıkla erişkinliğe kadar süren bir bozukluktur.**

**Çocuğun davranışlarını kontrol etmesi ve dikkatini sürdürmesinde sorun vardır. Aşırı hareketlilik yaygın olarak görülür ancak bazı çocuklarda aşırı hareketlilik olmaksızın sadece dikkat sorunları da bulunabilir.**

## Dehb



# Dehb Çeşitleri

## 1-Hareketlilik

Yaşına göre beklenenin üzerinde hareketlilik olmasıdır. Sınıf içerisinde kalkıp dolaşmaları, arkadaşları ile konuşmaları, onlara silgi fırlatması görülmektedir. Evde konulan kurallara uymakta zorlanmaları, dolaplara tırmanmaları, koltuk üzerinde sekmeleri sık şekilde görülmektedir.

## 2-Dikkat Eksikliği

Dikkat süreleri yaşlarına göre beklenenin altındadır. Özellikle sürekli dikkat gerektiren konularda dikkat eksikliği belirginleşmektedir. Derslere kendilerini vermezler ve dersin ilk 5-10 dakikalık kısmından sonra ders harici aktivitelere yönelirler. Ödevlerini tahtadan tam geçiremezler. Unutkanlıkları sık görülür. En sık ödevlerini, eşyalarını ve kıyafetlerini unuturlar.

## 3-Dürtüsellik (İmpulsivite)

Kendisini kontrol etmede zorlanmaktadır. Aceleciliği, sırasını bekleyememesi, isteklerini erteleyememesi, konuşmaların arasına girmesi, sırasını bekleyememesi sık şekilde görülmektedir.

## 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

Oylara ve konuşmalara müdahale edip yarıda kesiyorsa

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

## AİLEYE ÖNERİLER

- ⇒ **DEHB olan çocuğa sahip ebeveynler durumu kabul etmeli, diğer çocuklara oranla bazı zorluklar yaşayacaklarını bilmelidirler. Sorunu bilir ve kabul ederseniz o kadar etkin mücadele edersiniz.**
- ⇒ **Alışkanlık ve davranışlarına yönelik, çocuğunun yaş ve gelişim düzeyine göre kurallar oluşturun. Bunları oluştururken, çocukla işbirliğine giderek ortak karar alın. Mümkün olduğu kadar spesifik olun, uygulamadan taviz vermemeye çalışın.**
- ⇒ **Dikkat eksikliği olan çocuğunuz bir karakter sorununa değil biyolojik bir soruna sahiptir. Bunu hiçbir zaman unutmayın.**
- ⇒ **Göz teması kurmak, göz göze gelmek her türlü iletişimde her zaman önemlidir. Çocuğunuzla konuşurken tepeden değil, çömelerek göz hizasında konuşmanız daima daha etkili olacaktır.**
- ⇒ **Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gelişiminde anne babanın yetiştirme tarzı, çocuğa karşı tutumları ve disiplin verme yöntemlerinin bir etkisi yoktur. Ancak ailenin ilgi ve desteği tedavinin başarısı için şarttır.**
- ⇒ **Sabrın sonu selamettir özdeyişi DEHB' da altın anahtardır. Çocuğunuzun kendini kontrol edebilme yetisinin az olduğunu, davranışlarının kasıtlı olmadığını bilmeli, sabırlı olmalı, tahammüllü davranmalısınız.**
- ⇒ **Çocuğunuza hiçbir zaman tembel, aptal, yaramaz, inatçı, beceriksiz, huysuz, aksi gibi hitapları da bulunmayın.**