****

**SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİNİ VE AİLELERİ DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE KONUSUNDA BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

**DEHB doğuştan gelen bir bozukluktur ve daha bebeklik döneminde uyku azlığı, bozuk uyku düzeni, ışık – ısı – gürültü gibi çevresel değişikliklere aşırı tepkilerle kendini göstermeye başlar.**

**DEHB’nin başlangıcı genellikle üç yaş dolaylarında olmakla beraber tanı koyma yaşı 6-7 yani okula başlama yaşıdır.**

**Oyun döneminde aşırı hareketlilik, duygusal değişkenlik, yaşıtlarından beklenen dikkati gösterememe, söz dinlemeyen, aşırı yaramaz, yerinde durmayan çocuklar olarak annelerinin ve öğretmenlerinin dikkatlerini çekerler.**

****

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ**

**Aşırı Hareketlilik;**

1. **Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanır durur,**
2. **Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar,**
3. **Çoğu zaman uygunsuz durumlarda koşuşturup durur,**
4. **Çoğu zaman çok konuşur,**
5. **Çoğu zaman hareket halindedir.**

**HİPERAKTİF ÇOCUK YOKTUR. DAYAK YEMEMİŞ ÇOCUK VARDIR.**

**Bir Baba Atasözü**

**Dürtüsellik ;**

1. **Acelecidir.**
2. **Tehlikeli davranışlarda bulunabilir.**
3. **Davranışlarını kontrol etmekte zorlanır.**
4. **Kurallara uymakta zorlanır.**
5. **Başkalarının sözünü keser veya yaptıklarının arasına girer. ( İstemsizce)**

****

 **Dikkat Eksikliği Belirtileri ;**

1. **Dikkatini ayrıntılara veremez, okul ödevlerinde yada diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.**
2. **Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.**
3. **Günlük işlerde çok unutkandır.**
4. **Çoğu zaman görevlerini ve ya üzerine aldığı eşyaları kaybeder. ( Kalemler, defterler veya araç gereç vb. )**
5. **Dikkati dış uyaranlarla kolay dağılır.**
6. **Çoğu zaman yörüngeleri izlemez.**
7. **İşlerini düzenlemekte zorluk çeker.**

****

**DEHB Çocuklarının Gelişim Özellikleri**

**1.Bebeklik Dönemi :**

**- Az veya düzensiz uyku**

**- Yeme problemi**

**- Aşırı bağımlılık**

**2.Okul Öncesi Dönem :**

**- Söz dinlememe**

**- Aşırı hareketlilik**

**- Akranlarıyla oyun oynamakta zorluk çekme**

**- Kurallara uymama**

**İlkokul Dönemi :**

* **Dikkatini toplamada güçlük**
* **İstemsizce dürtüsel veya saldırgan davranışlar**
* **Öğrenme güçlükleri**
* **Düşük benlik algısı**
* **Zayıf sosyal ilişkiler**

**DEHB Nedenleri**

**DEHB nedenleri üzerine kesin bir fikir birliğine varılamamıştır. Fakat bazı etkenler üzerinde durulmaktadır.**

1. **DEHB Doğuştan gelen bir özelliktir.**
2. **Hamilelikte, doğumda veya erken çocukluk döneminde travmaların etkileri**
3. **DEHB genetik ve organik bozukluktur.**
4. **Gıda ve katkı maddeleri, bazı vitaminlerin azlığı ya da çokluğu,**
5. **Zorlayıcı yaşam şartları, aile düzeninde bozulma ve diğer kaygı yaratan nedenler.**

****

****

**ÖNERİLER**

1. **Hiperaktif çocuklardan bir konuda düşünmelerini istiyorsak başlangıçta birkaç saniye içinde cevaplandırabilecekleri sorular sorun,**
2. **Başlangıçta çocuğun ilgisini çeken ödevler verilmeli ve zamanla bekleme süresi uzatılmalı,**
3. **Öğretmen, Çocuğun çalışma yükünü dikkat genişliğine göre azaltmalı veya ev ödevlerini onun yapabileceği kadar küçük parçalar halinde vermeli,**
4. **Ödevler yeterince kısa olmalı ki çocuk yaptığı işten doyum sağlasın ve başarıyı tatsın,**
5. **Bu tür çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklara nazaran daha fazla ve çabuk ihtiyaç duyar.**
6. **Ödülü olumlu davranıştan sonra verin.**
7. **Sınıf içi sorumluluklar verin ( Örn ; Kağıt dağıtma, yoklamayı alma vb. )**
8. **DEHB li çocuklara karşı sabırlı olun ve onları cesaretlendirin.**
9. **Ders sırasında sık sık küçük aralıklar verilmeli ve hareket etmesine olanak sağlanmalı**

****

**Kimlerden Yardım Alabilirsiniz ?**

1. **Okuldaki Rehberlik servisinden**
2. **Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden**
3. **Sağlık Kuruluşlarından**

**Ayrıntılı Bilgi İçin Rehberlik Servisine Başvurun**

****

**Fırtınalı denizde küçük bir tekne içindeysek; pusulaya , iyi bir kaptana ve tecrübeye her zamankinden daha fazla ihtiyacımız vardır.**

****

**ORG. FEVZİ TÜRKERİ İLK-ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**