

# DİKKAT GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

OKUL  
ÖNCESİ

## HAZIRLAYANLAR

NURSEL TUTAL YÜCE	ELİF TUNÇ
NECLA ÖZERŞAHİN	ÖZDEN AKSUNGUR
GÜLSÜM KÖPRÜLÜ	ÜMMÜHAN ÇAKMAK
BELGİN KIZMAZ	ALİ AKBULUT
MUTTALİP EMRE	GÖKHAN YOLCI
VAHTİ YOLCU	FATMA ÇÜMEN
ŞEYDA İRİZ	SALİH YENER
YAHYA KADİR ÖZ	RAMAZAN ŞİMŞİR
İBRAHİM PEHLİVAN	EŞREF ECİK



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

### TANIM:

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (impulsivite) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

### Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Konusunda Doğrular ve Yanlışlar:

- **DEHB' nin, (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) nörobiyolojik bir temeli vardır ve bu yüzden DEHB' li çocuklar yalnızca tıbbi tedavi görmelidir.** İlaçla tedavi gören DEHB'li çocukların %70-80'inde belirtilerde azalma görülmektedir. Ancak belirtilerde azalma olması bozukluğun ortadan kalkması ile eş anlamlı değildir. İlaçla tedavi çocuk psikiyatristi gerek görüyorsa sözkonusu olmalıdır. Bunun yanı sıra davranışsal ve akademik gelişme sağlanması için psiko-egitimsel yardımlara gereksinimi vardır. Aksi takdirde ilaçla tedavi amacına ulaşmamaktadır.
- **DEHB gerçekte mevcut değildir, bu durum çocuklarını disipline edemeyen anne babaların hatasıdır.** Bilimsel araştırmalar DEHB'in biyolojik temelli bir bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır, ancak nedenleri tam olarak anlayamamıştır. Davranış denetlemek için beyin tarafından kullanılan nörotransmitterlerin dengesizliği ve merkezi sinir sistemindeki anormal glikoz metabolizmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir.
- **DEHB temel olarak kötü ana babalıktan ve disiplin eksikliğinden kaynaklanmaktadır ve bütün DEHB' li çocukların gerçekte ihtiyaç duydukları şey böyle yapmacık tedaviler değil eski tarz bir disiplindir.** Bazı anne babalar çocuğun yanlış davranışının onun ahlaki bir sorunu olduğunu düşünürler zaman zamanda kendilerinde kabahat bulurlar. Tıbbi bir müdahale uygulamadan sadece disiplin yöntemleri uygulamanın DEHB'li çocuğun davranışını iyileştirmekten ziyade iyice kötüleştirdiğini gösteren aile etkileşim araştırmaları vardır.
- **DEHB yanlış tutumlar sonucu oluşur.** Zayıf beslenme, şeker, katkı maddeleri, olağan ölçülerde kurşun, olumsuz ana baba tutumu DEHB' e yol açmaz. DEHB genetik ve biyolojik temellidir. Bununla birlikte anne babaların davranışları çocuğun DEHB davranışlarını denetleme becerilerini etkileyebilir. Ayrıca bazı araştırmalar hamileyken alkol ve uyuşturucu almanın DEHB' e yol açabileceği konusunda örnekler sunmuştur.
- **DEHB' li çocukların akranlarından farkı yoktur. Her çocuk dikkatini sürdürmede ve yerinde oturmada güçlük çeker.** DEHB özellikleri 3-7 yaş arasında başlamışsa akranlarına göre belirtileri çok fazla ve şiddetli yaşıyorsa, birçok ortamda aynı belirtiler varsa, davranışlar çocuğun akademik ve sosyal hayatında önemli bozulmalara yol açıyorsa tüm çocuklarda olduğu söylenemez.
- **Çocuklar büyüdüklerinde DEHB kaybolur.** DEHB sadece çocuklarda bulunmaz, bazı araştırmalar DEHB'in yaşam boyu sürebileceğini göstermektedir. DEHB tanısı konulan çocukların %70-80' i gençlik

dönemlerinde bu belirtileri sürdürmektedir. %30-65' lik kısmının ise yetişkinlikte tüm klinik belirtileri sürdürmeye devam ettiği görülmektedir. Eğer tedavi edilmezlerse DEHB'li bireyler madde bağımlılığı, depresyon, akademik başarısızlık, mesleki sorunlar ve evlilik sorunları yaşayabilirler. Uygun olarak tedavi edildiklerinde DEHB'li pek çok birey üretken bir yaşam sürebilir.

- **DEHB' li çocuklar sürekli pekiştirilmeyi isterler. Hatta diğer öğrencilerden daha çok olumlu pekiştirmeye ihtiyaç duyarlar.** Tek başına olumlu pekiştirme davranışı kazanma ve sürdürmede yeterli değildir, üstelik sürekli pekiştirme gerçek hayat ortamlarında uygulanabilir değildir.
- **DEHB' li bütün öğrenciler özel eğitim hizmeti almalıdır.** Çocuğun eğitimiyle ilgili önemli aksaklıklar ve bu konuda istek varsa özel eğitim gerekebilir.
- **DEHB' li çocuklar davranışlarından dolayı sorumluluk almak yerine sadece özür dileyip bahane bulmayı öğreniyorlar.** Tedavinin psiko-sosyal yönü bu tür sorunların önüne geçmek içindir. Psikolojik danışmanlar öğretmenler ve hekimler, çocuklara DEHB'in üzerinde çaba harcanması gereken zor bir durum olduğunu bir özür yada kabahat olmadığını öğretirler.
- **DEHB hayali bir rahatsızlıktır, aslında böyle bir hastalık yoktur.** Yüzyılın başından beri yapılan araştırmalar, dürtü kontrolünde zorluk ve hiperaktivite gösteren bireylerin varlığını nesnel olarak göstermiştir.
- **DEHB' li çocukları tümü öğrenme güçlüğüne sahiptir.** DEHB' li çocukların % 10-33 'ü aynı zamanda öğrenme güçlüğüne sahiptir.
- **DEHB' li öğrenciler normal sınıflarda öğrenim göremezler.** Öğretmen uygun düzenlemeleri yapar ve sınıf süreçlerini yapılandırır, bu çocukların yarısından fazlası normal sınıflarda öğrenim görebilir.
- **DEHB' i olan çocuğun her istediği yapılmalıdır.** Bu tür bir yaklaşım bu çocukların dürtüsel davranışlarını pekiştirmekten başka bir işe yaramaz.
- **DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılığa yol açar.** Bu ilaçların uygun kullanımı alışkanlığa yada bağımlılığa yol açmaz.
- **DEHB'in tedavisi için kullanılan ilaçlar zeka geriliği ve kısırlık yapar.** Bu tür düşünceler bilimsel desteği olmayan görüşlerdir. Bu ilaçların çocukları genel olarak yavaşlattığına ilişkin araştırma bulguları olmakla birlikte zeka geriliği ya da kısırlık olması mümkün değildir.
- **Uyarıcı ilaçlar almanın DEHB'li çocuklarda kalıcı herhangi bir davranışsal ya da eğitimsel yarar sağladığını hiç bir araştırma göstermemiştir.** Araştırmalar uyarıcı ilaçlarla yapılan tedaviden DEHB'li çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin fayda sağladığını göstermiştir.
- **Öğretmenler yeterince çaba gösterirlerse uyarıcı ilaçlardan daha etkili sonuçlar alınabilir.** Çok modelli araştırmalar bu düşüncenin yanlış olduğunu göstermektedir.
- **Çocuklarda ya da yetişkinlerde DEHB'i teşhis etmek mümkün değildir.** Bilim adamları henüz DEHB'in teşhisine yönelik tek bir test geliştirememiş olmasına rağmen, açık seçik tanılayıcı kriterler geliştirilmiştir.

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTENİN NEDENLERİ:**

- **Kalıtım:** Kalıtsal olarak yatkınlık gözlenmiştir. Aile çalışmalarından elde edilen bilgiler DEHB olan çocukların anne babalarında benzer belirtiler olma oranının 2-8 kat fazla, kardeşlerinde ise diğer çocuklara oranla 2-3 kat fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca ikiz çalışmalarından elde edilen bilgilere göre tek yumurta ikizlerinde eş hastalanım oranı % 80-90, çift yumurta ikizlerinde eş hastalanım oranı % 30'dur.Genetik çalışmalara göre sorumlu olduğu düşünülen bazı genler vardır.
- **Beindeki yapısal işlev farklılıkları:** Dikkatin yoğunlaştırılması, sürdürülmesi, davranışların kontrol edilmesi, planlama yapılmasından sorumlu olan alanlarda -önbölge (Prefrontal lob), bazal ganlionlar, serebellum- normal bireylerdekine oranla daha küçük yada farklı bir simetride olma sözkonusudur. Saptanılan bu farklılıkların hastalığa neden olduğu düşünülmekte, ancak bu incelemeler bir tanı aracı olarak kullanılmamaktadır.
- **Çevresel nedenler:** Direk olarak DEHB'e neden olmaz ancak genetik olarak yatkınlığı olan bireylerde riski artırır:

Doğum öncesi: Gebelikte hastalanma, alkol, sigara ve ilaç kullanımı.

Doğum sırasında: Erken doğum, doğum komplikasyonları.

Doğum sonrası: Küçük yaşta geçirilen ameliyat, kaza veya hastalıklar, hastalık tedavisinde etkili olan fakat yan etkisi olan ilaçlar alınması.

## **BELİRTİLER:**

- Birçok ana baba bu listeyi okuyunca çocuklarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite olduğuna inanabilir, çünkü çoğu çocuk zaman zaman bu tip davranışlarda bulunur. Fakat DEHB'li çocuklar çevreye verdikleri tepkiler açısından diğer çocuklardan ayrılır. Başka bir deyişle çoğu çocuk kendilerine bir şeyi yapmamaları söylendiğinde ve davranışın olumsuz sonuçları açıklandığında en azından bir süre o davranışı bırakır. Dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye sahip çocuklar ise uygun yaklaşımlarla birisi kendilerine yardım etmediği sürece o davranışı bırakmayacaktır.
- Bir çocukta, gençte veya erişkinde dikkat eksikliği veya hiperaktivite bozukluğunun var olduğundan söz edebilmek için, bu belirtilerin yedi yaşından önce ortaya çıkması, davranışların çoğunu en az 6 ay süreyle göstermiş olması ve bu belirtilerin günlük yaşamı etkileyecek boyutta olması gerekmektedir.

## **Davranışsal**

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların daha doğmadan önce anne rahminde alışılmadık şekilde hareketli olduklarını gösteren raporlar vardır. Bunlar bazen çok fazla ağlayan ve uyku düzeni bozuk olan güç bebeklerdir.

- Aşırı hareketlidirler. Sınıfta yada oturması beklenen durumlarda oturmaz ve yerinden kalkar el ve ayaklarını sürekli oynatırlar. (Ergen yaştakiler sıkıntı veren duygulardan bahsederler).
- Kendi başlarına karar vermekte güçlük çekerler.
- Sürekli konuşur, bağırır, başkalarını yaptığı işten alıkoyarlar.
- Düzensiz oldukları için eşyalarını, kitaplarını, kalemelerini ve oyuncaklarını sık sık kaybederler.
- Ödevlerin ve etkinliklerin düzenlenmesinde sıklıkla zorluk çekerler, defterlerinin başı sonu belli değildir, çantalarını düzenli bir şekilde hazırlamazlar. Okula götürülmesi gereken eşyaların çoğu çantasında yoktur ya da gereksiz olanlar vardır.
- Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler (sağına soluna bakmadan caddeye fırlamak gibi),
- İsteklerini erteleyemezler, içtepsisel davranışlarını(dürtülerini) engelleyemezler.
- Sorulan sorulara, tamamlanmadan önce cevap verme eğilimleri vardır. Karşısındakini dinlememe, sık sık konuyu değiştirme görülür.
- Teneffüslerde veya evdeki boş zamanlarında oyun vb etkinliklere katılmakta güçlük çektikleri için birçok becerileri gelişmeyebilir.
- Her şeye karışma, mobilyaların üzerinde gezme, ev içinde koşuşturma görülür.
- Yalan söyleme, hırsızlık görülebilir.

## **Sosyal**

- Dikkat sürelerinin kısa ve atak olmaları çocukların sosyal kuralları öğrenmelerini güçleştirmektedir. Bu nedenle arkadaş bulmakta ve kurallarına göre oyun oynamakta güçlük çekerler. Arkadaş ilişkileri zayıftır.
- Grup içinde oynarken ya da çalışırken sırasını beklemekte zorlanırlar. Yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzdurlar.
- Akılları başka bir yerdedir, dinlerken karşılarındakinin gözlerine bakarlar ama dinlememiş yada duymamış görüntüsü verirler. Bu yüzden tekrar tekrar aynı şeylerin kendilerine söylenmesine yol açarlar.
- Başkalarına karşı itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık gösterirler. Saygısız ve küfürlü konuşurlar.

## **Bilişsel**

- Zekâları normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen genellikle okul başarıları düşüktür. Çünkü dikkat dağınıklılığı ve aşırı hareketliliği çocukta öğrenme gücü ortaya çıkarır.
- Dikkatleri çok kısa sürelidir ve çabuk dağılır. Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler. Devamlı dikkat ve emek isteyen işlerde çalışmak istemezler.
- Kendilerine verilen bir görev üzerinde istedikleri gibi çalışamaz ve bitiremezler. İşlerin bitmesindeki bu aksaklık başka nedenlere değil sadece dikkatsizliğe bağlıdır.
- Dikkatlerini uygun olarak ortama yönlendiremezler.
- Zihinsel çaba gerektiren iş ve görevlerden kaçınırlar. Israr olursa eğer daha büyük sorunlar çıkarabilirler.

- Günlük işlerinde genellikle unutkanlardır. Randevularını, beslenme saatini, eşyalarını, öğretmenin aileye gönderdiği mesajları sıklıkla unuturlar.
- Çalışmalarını plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde sürdürürler.
- İçselliği gelişmemiştir. Davranışlarının sonuçlarını değerlendiremezler.

### **Duygusal**

- Ruh halleri değişkendir, depresyon görülebilir,
- Kendine güvenleri azdır,
- Çabuk heyecanlanırlar ve sinirlenirler.

### **Fiziksel**

- Kemik gelişimi geri olabilir,
- Orta kulak iltihabı, üst solunum yolu enfeksiyonu görülebilir,
- İdrar kaçırma olabilir,
- Alerjiler sık görülür,
- Motor koordinasyonu zayıf olabilir,
- Uyku süreleri kısadır,
- Santral sinir sistemleri normale göre daha az çalışır.

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN SINIFLANDIRILMASI**

Aşırı hareketlilik,

Dikkat eksikliği ve

İmpulsivite olarak sınıflandırılabilen üç temel belirti kümesinden oluşur.

Aşağıdakilerden (1) ya da (2) vardır:

- (1) Aşağıdaki dikkatsizlik semptomlarından altısı (ya da daha fazlası) en az 6 ay süreyle, uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

### **DİKKATSİZLİK**

- (a) Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- (b) Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.
- (c) Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- (d) Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir).
- (e) Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
- (f) Çoğu zaman sürekli mental çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- (g) Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder(örn. oyuncaklar, okul ödevler, kalemler, kitaplar ya da araç gereçler).
- (h) Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.

- (i) Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkandır.
- (2) Aşağıdaki hiperaktivite-impulsivite semptomlarından altısı (ya da daha fazlası) en az 6 ay süreyle uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür.

### **HİPERAKTİVİTE**

- (a) Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- (b) Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- (c) Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır(ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir).
- (d) Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- (e) Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.
- (f) Çoğu zaman ok konuşur.

### **İMPULSİTİVE(DÜRTÜSELLİK)**

- (g) Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan önce cevabını yapııştırır.
- (h) Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- (i) Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer (örn. Başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar)(Köroğlu,2001;s.55-57).

## **GÖRÜLME YAŞI, CİNSLER ARASI FARK VE GÖRÜLME SIKLIĞI**

Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekir. Genellikle 4-5 yaşlarında belirtiler belirgin hale gelir. Ancak bir kısmı bebekliklerinden itibaren huysuzlukları az uyumaları ve az yemeleri ile dikkat çekerler. Okul döneminin başlamasıyla dikkat eksikliğine bağlı öğrenme sorunlarının gündeme gelmesi ve arkadaşlarla olan sorunları aileyi tedirgin etmeye başlar. Ergenlik döneminde ise okul başarısızlığı yanında davranış sorunları ve aileye karşı gelişen tutumlar gözlenir. Ergenlikte aşırı hareketlilik azalır ve yerine çabuk sıkılma ve dikkat kusuru belirgin olur.

Erkek çocuklarda kızlara oranla daha sık rastlanır. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite ve impulsivite belirtileri ön planda iken, kız çocuklarında daha çok dikkat eksikliği belirgindir. DEHB her kültür ve toplumda görülen bir bozukluktur. Toplumda görülme sıklığı farklı araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesine karşın yaklaşık %5-6 gibidir.

## DEHB'NA EŞLİK EDEN DİĞER PSİKİYATRİK SORUNLAR

DEHB çocuklarda karşı gelme bozukluğu ve davranım bozukluğu ile birlikte görülebilir. Ayrıca, özel öğrenme güçlüğü sıklığı bu çocuklarda daha fazladır. Özel öğrenme güçlüğü ile birlikte görüldüğünde ders başarısızlığı çok daha belirgin hale gelir.

### ÖNERİLER:

DEHB'li çocuklar genellikle okula başlayana kadar belirtileri göstermeye başlarlar. Bazı aşırı dürtüsel çocuklar, iki veya üç yaş gibi erken bir yaşta teşhis edilebilir. Diğer yandan 13-19 yaşlarına gelene kadar bazı çocuklara tanı konulamayabilir. Son yıllarda DEHB'li yetişkinlerin sayısında da bir artış görülmektedir. Bu bireyler çocukluklarında tanı ve tedavi sürecinden yoksun kaldıkları için yetişkinlik dönemine kadar bu sorunu taşıdıkları düşünülebilir. Tanı koyarken öğretmen görüşü, psikolojik danışmanın gözlemleri, öğrenci dosyası gibi kaynaklara başvurulmaması yanlış sonuçlara yol açabilir. Sadece velinin verdiği bilgiler yeterli değildir.

Hiperaktiviteyi değerlendiren uzman kişinin, belirtilerin ortaya çıktığı bağlamın, ailenin öyküsünü ve hiperaktivitenin o bireyin gelişimi üzerindeki olumsuz ve yıkıcı etkilerini her türlü bilgi kaynağından yararlanarak değerlendirmesi gerekir.

Tanıyı yapanlar ve tedaviyi okulda uygulayıp denetleyenler arasındaki iletişim zayıf olabilir ve izleme çalışmaları uygun bir biçimde yapılamayabilir. Ancak bir takım yaklaşımı olursa DEHB ile ilgili sorunlar çözüme kavuşabilir. Bu takımın yer alması gerekenler şunlardır:

**Anne baba:** Ortaya çıkan davranış bozukluklarının hızlı bir şekilde uzmana iletilmesi, öğretmen ve danışmanla paylaşılması, uzmanların önerileri doğrultusunda gerekenlerin yapılması anne babalardan beklenen görevlerdir.

**Öğretmenler:** Çocukla ilgili gözlemlerin ilk elden sağlanması, psikolojik danışmanın haberdar edilmesi, nasıl bir yaklaşım gösterileceği, konusunda danışmanla ortak çalışılması başlıca görevidir.

**Psikolojik danışman:** Çocuğun yeteneklerini, zayıf yönlerini belirleyecek testlerin uygulanması, öğretmene ve aileye öneriler sunulması, çocuğa bireysel danışma yapılması, hekime veri sağlanması başlıca görevleridir.

**Psikiyatrist:** Tıbbi muayenenin yapılması, mevcut verilerin tanı ışığında değerlendirilmesi, tedavi sürecinde kime ne görevler düştüğünün saptanması, kullanılacak ilacın cinsinin ve dozunun ayarlanması, medikal takibin yapılması görevleridir.



## Anne Babaya Öneriler

- Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.
- Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir.
- Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- Çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta güçlük çekmezler. Nelere ilgi gösterdiklerini belirleyip, bu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.
- DEHB’li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek artırır. “Çok dikkatsizsin”, “Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun”, “Önüme bak” gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.
- İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de “Kırk kere söylediğiniz” halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz. Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.
- Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.
- Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstüneyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB’li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.

- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
  - Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.
  - Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
  - Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
  - Çocuğa seçenekler sunmak, şu ya da bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukların tercihte bulunmaları için fırsatlar oluşturmak içsel güdülenmeyi arttıracaktır.
  - Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bunların yapılacağı bir yerin belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlar.
  - Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
  - Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
  - TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
  - Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Böylece insanların önünde kendinizi küçük düşmüş ve kızgın olmaktan korumakla kalmayıp davranış pekiştirme alışkanlığınızı da geliştirmiş olursunuz. Örneğin, Çocuğunuz okula girdiğinde koridorda koşup gürültü yapıyorsa binaya girmeden önce durun, çocuktan “Koridorda koşup bağıracağım” demesini isteyin. Kuralları kendisinin söylemesi önemlidir, böylece kendinin bir parçası haline gelir ve kurala uyması kolaylaşır.
  - DEHB’li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığının farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekâdan çok duygusal

enerjinin etkili olduğunu akılda tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.

- Her akşam o günkü olayları gözden geçirin ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzu bağışlayın.
- Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.
- Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

### **Öğretmene Öneriler**

- DEHB’li çocuklar genellikle okula başladıktan sonra teşhis edilirler. Bunun başlıca nedeni anne babaların kendi çocuklarına alışmaları sonucu birçok davranışın onlara olağan görünmesidir. Çoğunlukla öğretmenler DEHB’li çocukları fark edip ve tanı sürecini başlattıkları için DEHB konusunda çok temel bazı bilgilere sahip olmaları gerekir. Öğretmenler tanı sürecinin ilk halkalarından biridir bunun yanı sıra işlerinin DEHB’li çocuklar hakkında her şeyi bilmek ve tanı koymak olmadığını akılda tutarak bir uzmandan yardım istemekten çekinmemelidirler.
- DEHB’li çocuklarla başa çıkabilmesi için öğretmenlerin olumlu ve gerçekçi akademik beklentiye, sıkı bir gözlem ve denetim becerisine, tutarlı, sabırlı ve esprili bir kişilik yapısına, işbirliğine yatkınlığa (özel eğitim öğretmeni ve uzmanlarla), sahip olması gerekir.
- DEHB’li çocukların %50’si normal sınıflarda eğitilebilir. Geriye kalan %50’si ise özel eğitim ve ilgili hizmetleri gerektirir. Bu %50’nin yaklaşık %35-40’ ı da normal sınıflarda bulunabilir ancak ek destek alırlar. Çok ciddi şekilde etkilenen diğer %10-15’lik kesim için özel sınıflar gereklidir. Öğretmen bu çocukların ihtiyaçlarını tanıyacak ve bu çocuklara uygun eğitim verecek şekilde eğitilmemişse kendini yetiştirme fırsatları aramalıdır. Aksi halde sınıfta bir sinir savaşı yaşanır.
- Türk Milli Eğitim sisteminde yer alan müfredat içerikleri dikkat yetenekleri bakımından çan eğrisinin ortasındaki çocuklara göre düzenlenmiştir. Ortalamanın biraz üzerindeki ve biraz altındaki çocuklar okulda genel olarak problem yaşamazlar. Öğretmenlerin ders anlatırken dikkat dağınıklığı bozukluğu olan çocukların da içinde bulunduğu ortalamanın altındaki çocukları göz önünde tutmaları çok önemlidir.
- Bazen dürtüsel davranışları nedeniyle DEHB’li çocuklar normal çocukların devam ettiği sınıflarda tutulmak istenmez. Alt özel sınıflara gönderilmeleri için anne babalara önerilerde bulunulur. Oysa IQ düzeyi normal olduğu halde dürtüsel ve hiperaktif davranışları nedeniyle bir çocuğun alt özel sınıfa gönderilmesi son derece sakıncalıdır. Aile ya da öğretmen bunu bir çözümmüş gibi görebilir ancak normal IQ ‘ya sahip DEHB’li bir çocuk bu tür sınıflarda zihinsel açıdan kapasitelerinin çok daha altında performans göstermeye başlar. Okul değiştirme seçeneği de saklı kalmak kaydıyla sınıf ya da öğretmen değiştirmek o an için daha iyi bir çözüm olabilir. Normal sınıfta kalabilmesi için neler gerektiği ve sonuçlarının neler olabileceği aile ve çocukla tartışılmalı, uzman görüşü alınmalıdır.

## Eğitim-öğretim ortamı oluşturma

- DEHB’li çocuklar sürekli oturmak ve dikkatlerini derse odaklandırmakta yetersizlik yaşırlar ve bu duygudan kaynaklanan yaramazlık davranışları gösterirler. Sonuçta akranları tarafından dışlanır ve yıkıcı davranışlar sergilerler. Yıkıcı davranışlar gösterdikleri için iyice dışlanır, kolay incinir ve zarar görürler. Çocukluk döneminde tedavi edilmeyen hiperaktivite vakaları, ilaç bağımlılığı, antisosyal davranışlar gösterme ve başkalarından zarar görme riskiyle karşı karşıyadır.
- Bu çocukların dikkatleri ilgisiz uyanlarla ve diğer insanların önemsemediği ses ve olaylarla kolaylıkla dağılabildiği için sınıflarının sessiz ve sade olmasında yarar vardır. Öğretmenlerin sınıfı güzelleştirmek veya eğitim amacıyla her yere astıkları materyallerde bu çocukların dikkatini dağıtılabilmektedir.
- Bu öğrencilerin düşünce biçimlerinin farklı olduğuna dikkat edilmelidir. Doğrusal bir düşünceye sahip olmadıkları ve asla olamayacakları için çocukları bu yönde zorlamak, kaynakları ve zamanı boşa harcamaya yol açar.
- DEHB’li çocukların bulunduğu sınıflarda konular dikkatlice yapılandırılmalı, önemli noktalar ağıkça belirlenmelidir.
- DEHB’li öğrenciler için her ders planında fiziksel hareketler planlanmalıdır.(Kalemi ağmak için kalkmak, yandaki sınıftan tebeşir almak, öğretmen masasını düzenlemek, çiçekleri sulamak, müdür yardımcısına not göndermek gibi).
- Okulunda yoğun olarak spora yönelmesi sağlanabilir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeni ile işbirliği yapıp çocuğun yatkın olduğu bir spor alanını belirlenip, bu sporu yapması için imkân tanınması faydalı olacaktır.
- Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.
- Bir öğretmen olarak kendi hızınızı değerlendirerek sınıfta konuları işlerken ne kadar hızlı ya da yavaş olduğunuza dikkat edin.
- Övgüyü ve cesaretlendirmeyi çok seven bu çocuklar, özellikle cesaretlendirme olmadığı zaman sinirlenirler.
- Anlamlı ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir.
- şakacı, eğlenceli ve sürprizlere açık olarak DEHB’li çocukların ilgisini ve hevesini arttırabilirsiniz. Hayatlarının büyük bir kısmının planlar, listeler ve kurallardan oluşması çok sıkılmalarına yol açar. Oysa sürprizleri ve oynamayı seven bu çocuklar hayat doludurlar.
- Çocuğun çalışmaya isteyerek katılması ve çalışmadan hoşlanması önemli olduğu için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
- Çocuklara bir şey öğretmek için onlarla konuştuğunuzda fiziksel olarak yakın olmak, uygun olan zamanlarda çocuğa dokunmak etkili olabilir.
- Sürekli göz teması kurarak bu çocukları daha kolay denetleyebilirsiniz. Bir göz atış çocuğu günlük hayallerden sınıf ortamına geri getirebilir.
- Talimat verirken aşağıdaki noktalara dikkat edin.
  - Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun.
  - Her seferinde bir tek talimat verin.
  - Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun.
  - Çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın.

- Mümkinse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin.
- Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.
- Sınıfa soru yöneltirken, önce soruyu sorun sonra çocuğun ismini söyleyin. Önce çocuğun ismini söylerseniz diğer çocuklar soruyu savuşturduğunu düşünüp dinlemeyecektir. Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorun, konuyla ilgili olması şart değildir.
- Çocuklardan bir konuda düşünmeleri istendiğinde birkaç saniyede cevaplayabilecekleri sorular sorulmalıdır. Bir konu üzerinde uzunca bir süre düşünmesi beklenmemelidir. Aksi takdirde çocuğun canı sıkılır ve dikkati dağılır.
- Acele ve özensiz yaptığı işleri tekrar kontrol etmesi istenmeli, verilen görevler arasında kısa molalar verilmelidir.
- Ne istediği çok açık bir şekilde öğrenci tarafından anlaşıldığından emin olununcaya kadar tekrarlanarak iletilmelidir.
- Bu çocukların sınıf içi çalışmalarda hoşlandıkları biriyle eşleştirmek verimi arttıracaktır.
- Katılma ve bağlı olma ihtiyacı hisseden bu çocuklar grup içi çalışmalarda yer aldıkları sürece kendilerini güdülenmiş hissedecekleri için katılımları sağlanmalıdır.
- Sıraları öğretmen masasına yakın olabilir ancak orada amaçlı olarak tecrit edilmemelidirler. Kendisine örnek olabilecek bir arkadaşıyla oturtulabilir.
- Sınıfta DEHB ile ilgili bir hikâye okumak, DEHB’li çocukları deli olarak gören sınıftaki arkadaşları için yararlı olabilir.
- Sık sık gelişmeleri gözlemlenip denetlenmelidir. Sık ve çabuk geri bildirimler, onları doğru iş üzerinde tutmaya yardımcı olarak, kendilerinden ne beklenildiğini ve hedeflerini karşılayıp karşılayamadıklarını bilmelerini sağlayarak ve cesaret vererek gelişimlerine büyük yararlar sağlar.
- Kendini gözlemesini öğretin, düşüncelerine nasıl takılıp kaldığının farkına varmasını sağlayın ve en önemlisi de takılma gerçekleştiğinde tekrar nasıl odaklanacağını konuşun.
- Öğrenmenin duygusal boyutu ihmal edilmemelidir. Duygusal gelişimin sağlıklı olması, davranışların kalıcı kılınması açısından önemli olduğu için öğrencilerin katılım, ait olma ve eğlence ihtiyaçlarının öğretimsel etkinlikler esnasında karşılanması gerekir.
- Yaramazlığın dikkat çekme(sıkılma ve sevgi ihtiyacından dolayı), güç mücadelesi(tehdit edilmiş hissettiğinden dolayı), öç alma(incinme ve haksızlığa uğradığını hissettiğinden dolayı) ve yetersizlik(güçsüz hissettiğinden dolayı) olmak üzere dört kaynağı olduğunu akılda tutarak yaramazlıklarının nedenine uygun olarak müdahale biçimi belirlenmelidir. Uygun müdahale doğru sonuçlara götürür. Bu konuda bir sınıf yönetimi kitaplarından yararlanabilirsiniz.
- Pek çok DEHB’li çocuk görsel olarak daha iyi öğrendiği için bir şey söyleneceği zaman göstererek söylemek tercih edilebilir. İstenilen davranış aynı zamanda yazılırsa daha da somutlaşmış olur.
- Herhangi bir olay yada konunun taslağını çıkarma, kitap okurken ve dinlerken not alma becerisini kazandırılmalıdır. Bu becerileri kazanmak DEHB’li çocuklara kolay gelmez fakat bir sefer öğrendikleri zaman okumaktan ve ders dinlemekten daha az sıkılır hale gelirler.

- Aşırı yorgunluk stres ve baskı çocukların özdenetimlerini azaltıp uygunsuz davranışlara neden olabileceği için dinlenme fırsatları sağlanmalıdır. Sessizlik zamanı ve gevşeme tekniği uygulamaları buna örnek olabilir.
- Bu çocuklar gün boyunca çok fazla başarısızlık duyguları yaşarlar. Bunun için mümkün olduğunca başarılı olduğu durumlar araştırılıp başarılarının altı çizilmelidir.
- DEHB’li çocukların özdenetim düzeyi düşük olduğu için özdenetimli olmasına yardımcı olacak geri bildirimler verilmelidir. Nasıl davranacakları konusunda genellikle fikirleri olmayan bu çocuklara alternatifler sunulmalıdır.(Bunu farklı bir biçimde nasıl söyleyebilirdin gibi )
- DEHB’in en yıkıcı yönü DEHB’in kendisi değil özsaygıya yönelik ikincil zararlarıdır. Bu çocuklar bol bol cesaretlendirilip övülmelidir, ancak överken dikkatli olup gerçek övgülerle sahtelerini kolayca ayırabilecekleri unutulmamalıdır.
- Çocuğa DEHB’in avantajları olduğu da hatırlatılmalıdır. Çok fazla enerji verdiği için aşırı hareketlilik acil işlerin yapılmasında etkili olmaktadır. İleride hareket ya da konuşkanlık gerektiren mesleklerde başarılı olabilecekleri belirtilmelidir.

### **Ödev ve Sorumluluklar**

- DEHB’li çocuklar dışsal olayları kendi başlarına yapılandıramadıkları için yönlendirilmeye ve planlamaya ihtiyaç duyarlar. Planlamayı kolaylaştırmak için etkinlik listelerinin yapılması, yaptıkları işin neresinde kaldıklarını unuttuklarında hatırlamalarını kolaylaştırır.
- Hatırlama bu çocuklar için problem olduğundan dolayı, doğal olarak var olmayan çağrışımlar oluşturarak kodlamaya yardımcı olan hatırlama stratejileri ve beceriler öğretilir.
- Ödevlerini küçük parçalara ayırmak DEHB’li çocuklar için önemlidir. Ağır ödevler çocuğu ezabilir ve çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir. Bu tür ödevlerin her bir bölümü yapılabilecek parçalara ayrılarak çocuğun başarısızlık korkusu azaltılabilir. Aslında bu çocuklar yapabileceklerini düşündüklerinden daha fazlasını yapabilirler.
- Bu çocuklar çok ödevden sıkıldıkları için az ödev verilerek ödevlerinin niceliğinden ziyade niteliğine dikkat edilmelidir.
- Yaptığı çalışmalarda verdiğiniz sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edin. Yetersiz süreden dolayı başarısızlık çocuğun yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar.
- DEHB’li çocuklar bir ödevi yaparken kendi hızlarına göre değerlendirilmelidir. Sınıftaki diğer çocuklara bakarak onun geç ya da erken bitirdiğini söylemek yanıltıcı olabilir. Çalışma hızı diğer çocuklarla kıyaslanarak belirlenirse DEHB belirtileri daha da artabilir.
- Öğrenmeyi ölçmek için alternatif değerlendirmeler kullanılmalıdır. Geleneksel standart testlere güvenilmemeli, konular bazen ödev, proje, video kayıt çalışması vererek yada sözel olarak değerlendirilebilir.
- Bu çocukların bütün ödevlerini, sorumluluklarını, sınav günlerini ve randevularını yazabilecekleri bir ödev defteri kullanmaları sağlanmalıdır. Bu defter günlük olarak kontrol edilmelidir. İşlerini önem derecesine göre sıraya koyması gerektiği paylaşılarak yapılacaklar listesi hazırlamaya özendirilebilir.

- DEHB’li öğrencilerin bazen diğer öğrenciler kadar iş yapamayacaklarını unutulmayarak beklentiler öğrencinin kapasitesine göre ayarlanmalıdır.
- DEHB’li öğrenciler bağımsız çalışmanın aksine öğretmen tarafından doğrudan işe yönlendirildiklerinde daha başarılı olmaktadır.
- Çocuk tarafından ceza olarak algılanmamak kaydıyla mümkün olduğunca çocuğa sorumluluk verilmelidir.

### **Kurallar**

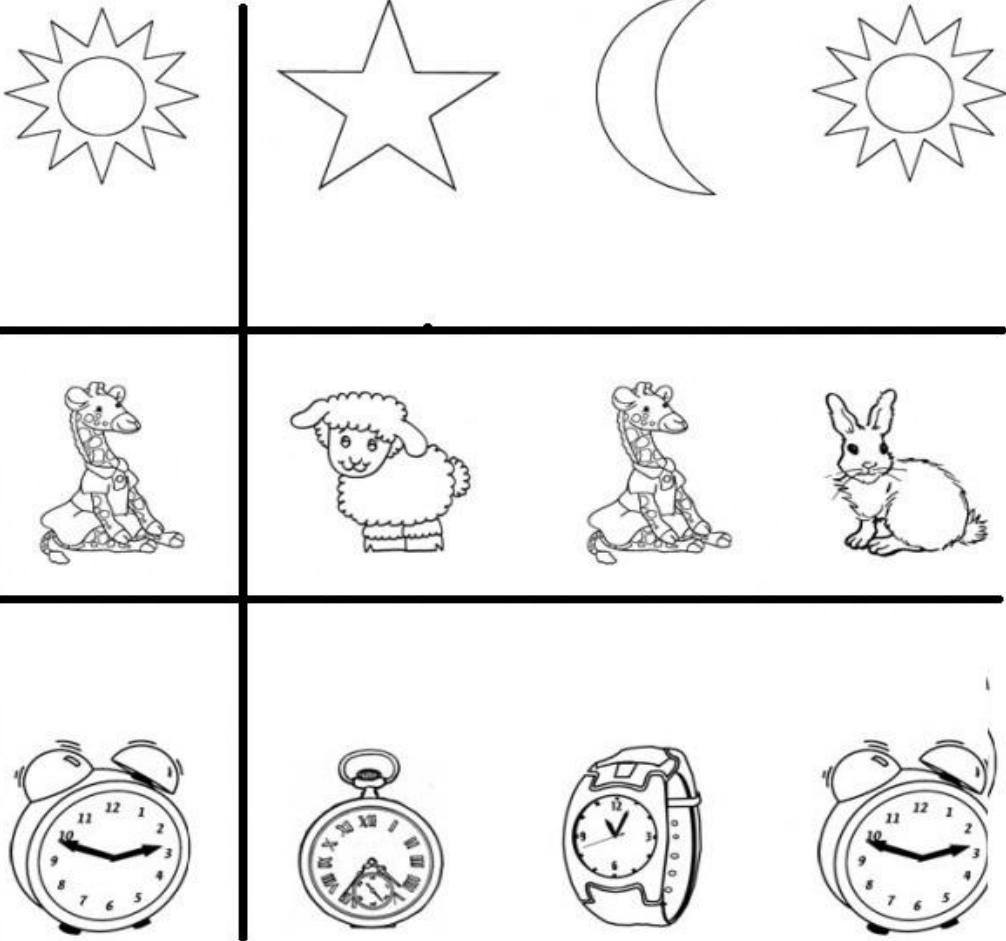
- DEHB’li öğrencilerin okul başarısını arttırmak için öğretmenlerin kuralların yapılandırılmış olmasına, çalışma zamanlarının kısa tutulmasına, dersin ilginç etkinliklerle desteklenmesine ve olumlu pekiştiricilerin kullanımına dikkat etmesi gerekir.
- Düzeni sağlamak için kurallar mümkün olduğunca erken oluşturulmalı, düzen ve temizliği kontrol etmek için çok sık ara kontroller yapılmamalıdır. Aksi takdirde çocukların içsel motivasyonları azalır.
- Sınıftaki öğrencilerin katkılarıyla oluşturulan kuralları herkesin görebileceği bir biçimde yazıp asmak, kuralların benimsenmesini ve uygulanmasını sağlayabilir.

# **DİKKAT EGZERSİZLERİ**



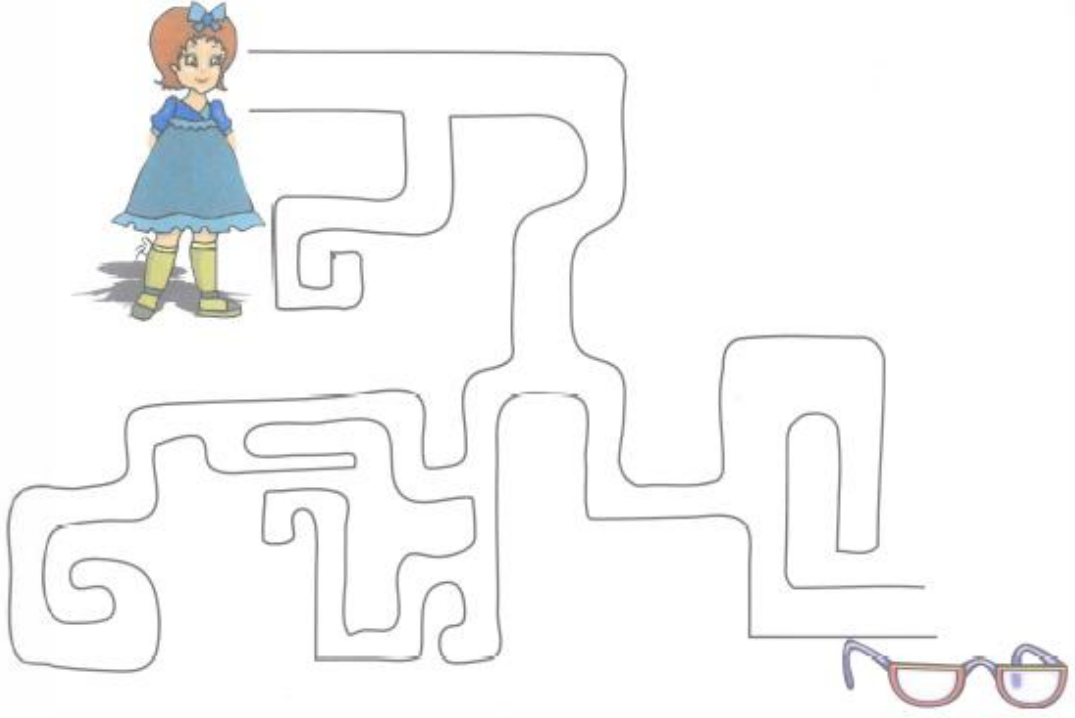
# **4 YAŞ EGZERSİZLERİ**

Aynı Olanları Bulunuz



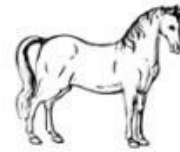
## YOLU BULMA

Maleryal : Boya kalemleri



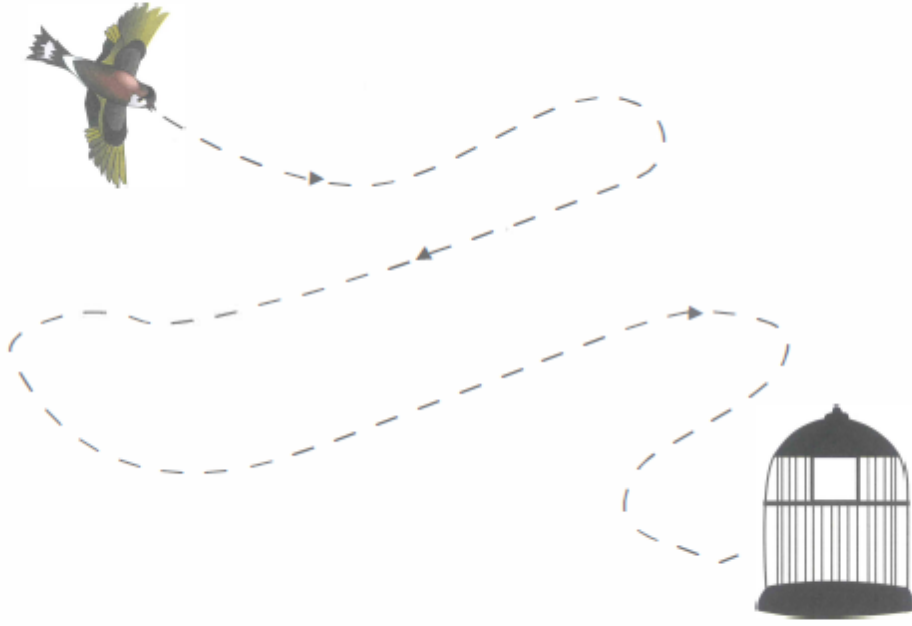
ELİF GÖZLÜĞÜNÜ KAYBETMİŞ. GÖZLÜKSÜZ İYİ GÖREMEDİĞİ İÇİN DE HANGİ YOLDAN GİDECEĞİNİ BİLEMİYOR. ELİFE GÖZLÜĞE GİDEN YOLU PARMAĞINLA GÖSTER. ŞİMDİ DE KALEMİNLE ELİFİ GÖZLÜĞE GÖTÜR.

Benze Olanları Bulunuz



EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu İzle)

**Maberyal :** Boya kalemleri



(Kuşu göstererek şöyle söyleyin.)

**BU KUŞ KAFESİNE GİRMEK İSTİYOR. ÇİZGİLERİ KALEMİNLE BİRLEŞTİREREK KUŞU KAFESİNE ULAŞTIR.**

Aşağıda sıralanmış olan şekiller belirli bir sıraya göre sıralanmıştır. her dizinin sonundaki boşluğa gelecek şekli çizin.



Bu İki Resim Arasındaki 3 (üç) Farkı Bulunuz.

KAVRAMLAR (Renkler, Eşleştirme)

**Materyal:** Boya kalemleri



1. BURADA ÇEŞİTLİ ÇİÇEKLER VAR.

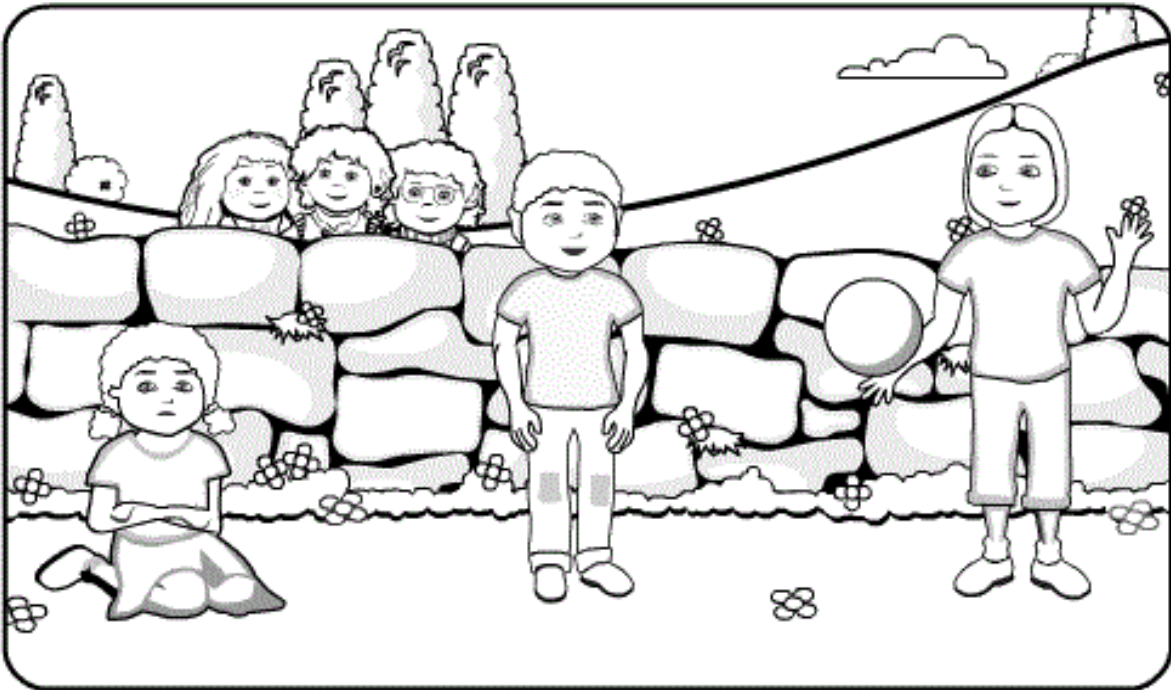
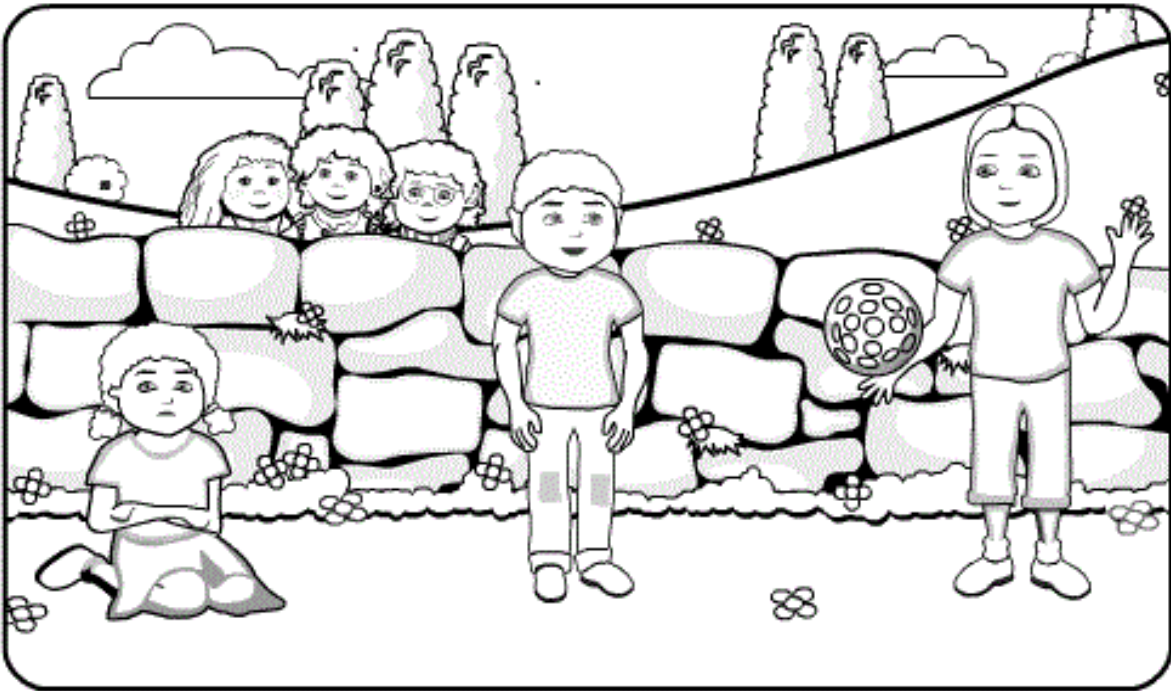
(A sırasındaki resimleri tek tek göstererek sorun.)

BU ÇİÇEĞİN EŞİNİ B SIRASINDAKİ ÇİÇEKLER ARASINDAN BUL.

2. HER İKİ ÇİÇEĞİ AYNI RENGE BOYA VE ÇİZEREK EŞLEŞTİR.

(Her resim için aynı yönergeyi tekrarlayın.)

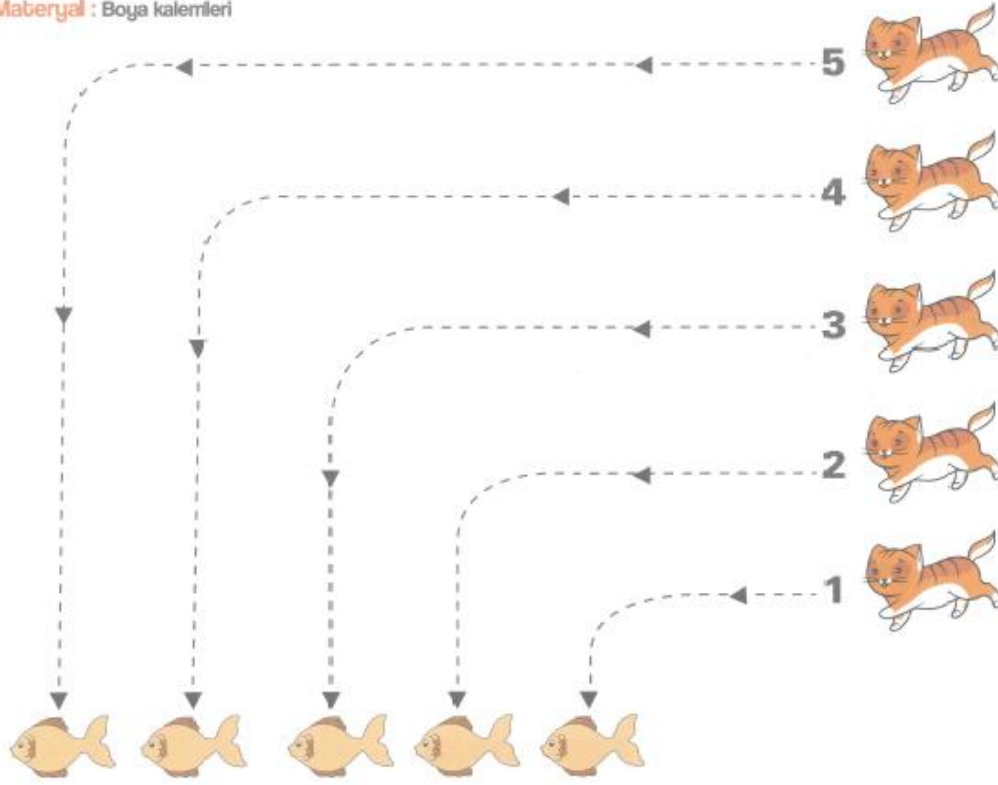
3. ÇİÇEKLERİ HANGİ RENGE BOYADIN? SÖYLE.





EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu İzle)

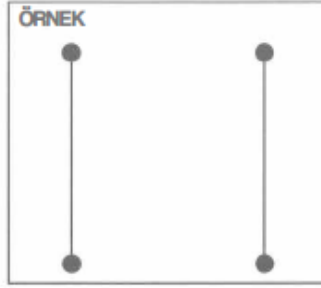
**Materyal :** Boya kalemleri



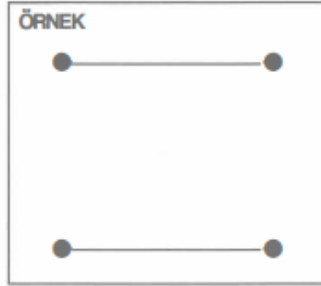
(1. Kediği göstererek şöyle söyleyin.) KEDİ BALIĞA ULAŞMAK İSTİYOR. KESİK ÇİZGİLERİN ÜZERİNDEN KALEMİNLE GEÇEREK ONA YARDIM ET. (2, 3, 4., 5. kedi için de yönergeyi tekrar edin.)

## EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

**Materyal :** Boya kalemleri

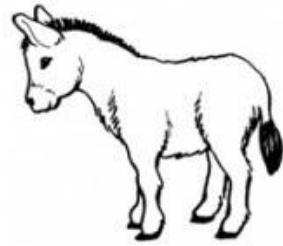
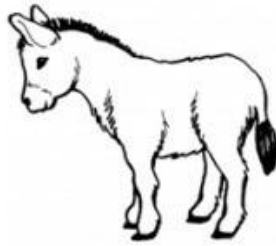
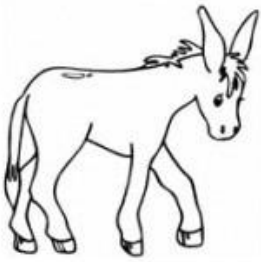
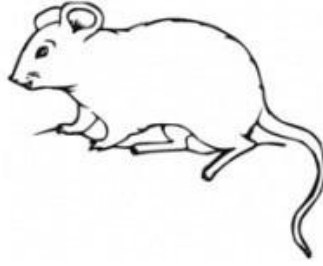
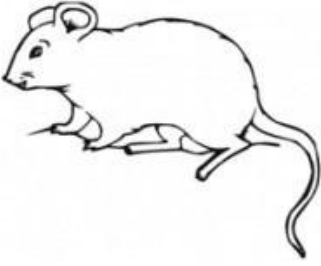
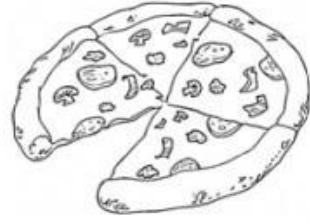
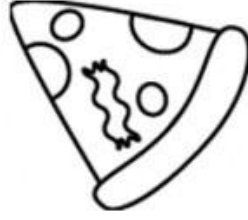
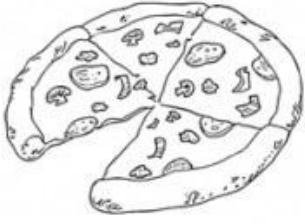


1. (Yukarıdaki kutuları gösterin.) YUKARIDA İKİ KUTU VAR. İLK KUTUNUN ÇİZGİLERİNİN ÜZERİNDEN KALEMİNLE GEÇ.
2. (Boş kutuyu gösterin.) YANINDAKİ BOŞ KUTUYA ÖRNEKTEKİ GİBİ ÇİZGİLER ÇİZ. BAK BURADA İKİ DİKEY ÇİZGİ VAR. (Gösterin.)
3. (Aşağıdaki kutuları gösterin.) ŞİMDİ DE AŞAĞIDAKİ KUTULARA BAK. İLK KUTUNUN ÇİZGİLERİNİN ÜZERİNDEN KALEMİNLE GEÇ.
4. (Boş kutuyu gösterin.) YANINDAKİ BOŞ KUTUYA ÖRNEKTEKİ GİBİ ÇİZGİLER ÇİZ. BURADA İKİ YATAY ÇİZGİ VAR. (Gösterin.)



Farklı Olanı Bulunuz

---

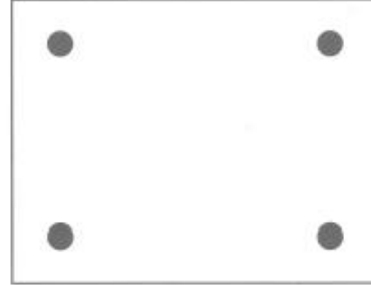
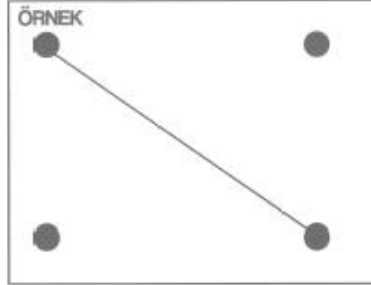


EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

**Materyal :** Sekiz kibrit çöpü

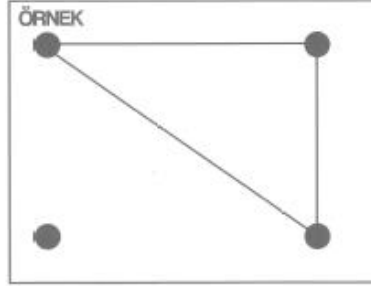
1. (Örnek kutudaki çizginin üzerine bir kibrit çöpü yerleştirin. Çocuğa bir adet kibrit çöpü verin ve yanındaki boş kutuyu göstererek şöyle söyleyin.)

ŞİMDİ BU KIBRİTİ BOŞ KUTUYA ÖRNEK KUTUDAKİ GİBİ YERLEŞTİR.

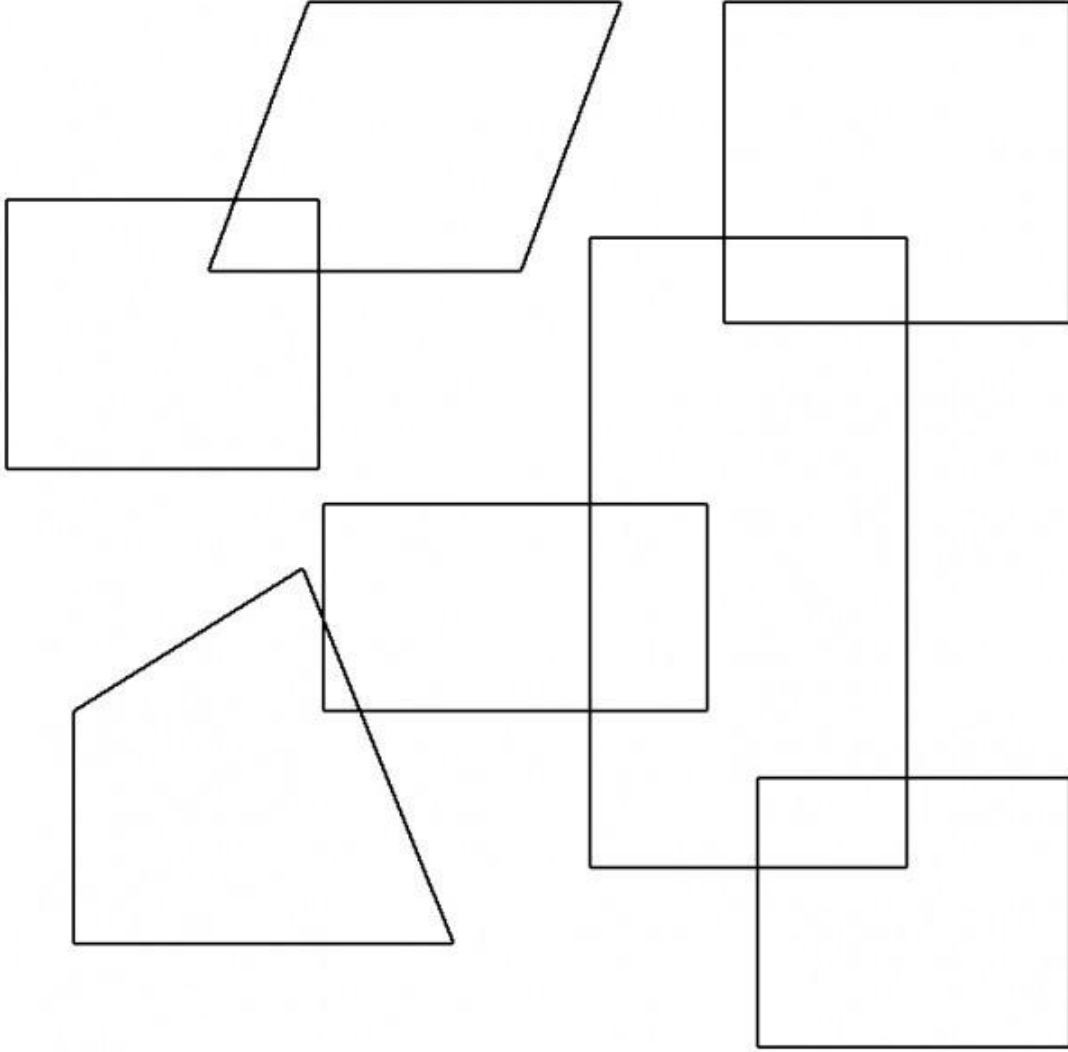


2. (Aşağıdaki kutuları gösterin. Çocuğa 3 kibrit çöpü verin.) ŞİMDİ DE KIBRİTLERİ ÖRNEK KUTUDAKİ ÇİZGİLERİN ÜZERİNE SEN YERLEŞTİR.

(Çocuğa 3 kibrit çöpü verin.) ŞİMDİ DE BU ÜÇ KIBRİTİ BOŞ KUTUYA TİPKİ ÖRNEK KUTUDAKİ GİBİ YERLEŞTİR.



Dikdörtgenleri bul ve içini boya.



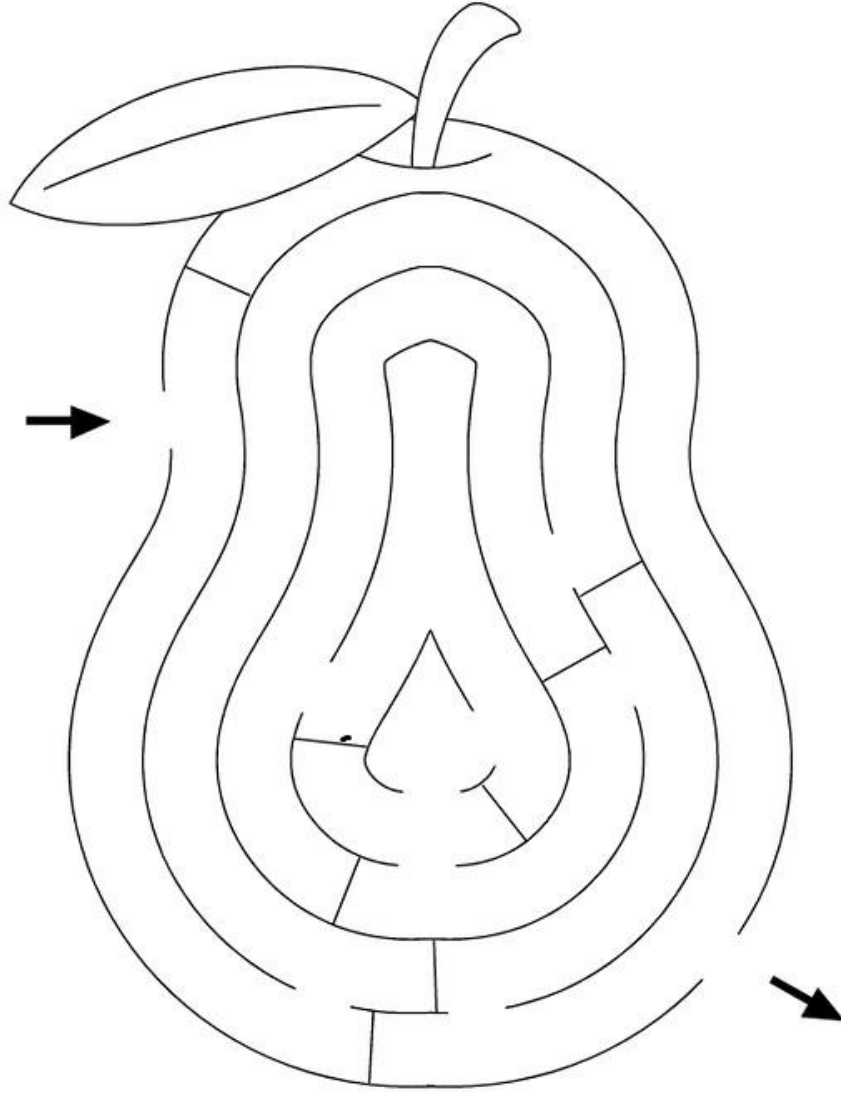
İKİ RESİM ARASINDA FARK BULMA

Materyal : Boya kağıtları



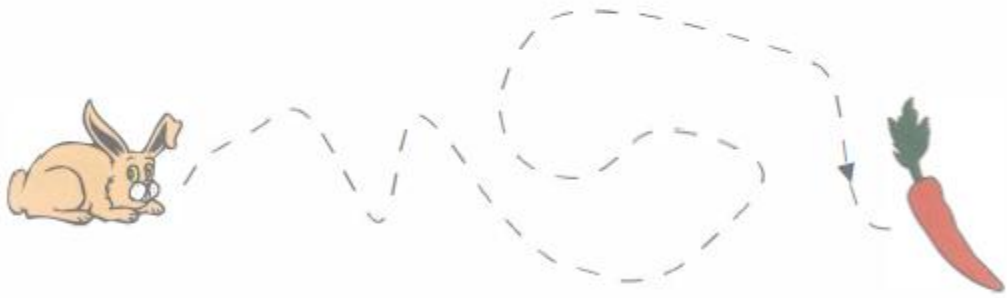
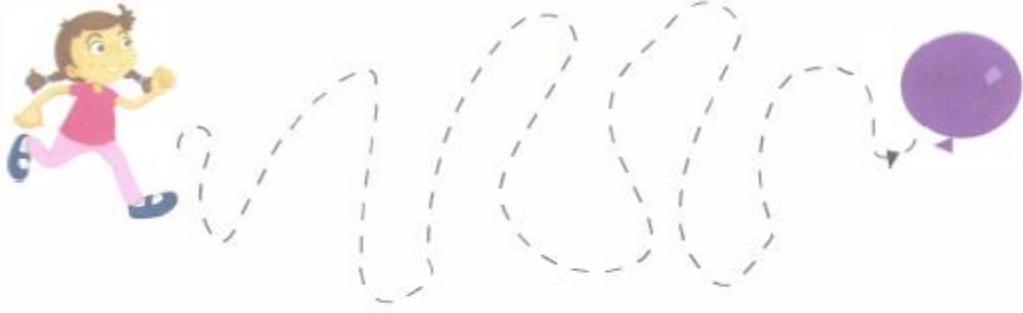
BAK İÇERİDE BİRBİRİNE ÇOK BENZİYEN İKİ RESİM VAR.  
AMA DİKKAT EDERSEN BU İKİ RESİM ARASINDA BAZI FARKLAR VAR.  
İKİ RESİMDEKİ 6 FARKI BUL, ALTINDAKİ RESİMİN ÜZERİNE İŞARETLE.

Aşağıda Armut şeklinde gördüğünüz labirentte ok işaretli yerden başlayarak çıkış yerini çizgi çizerek bulunuz.



EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu İzle)

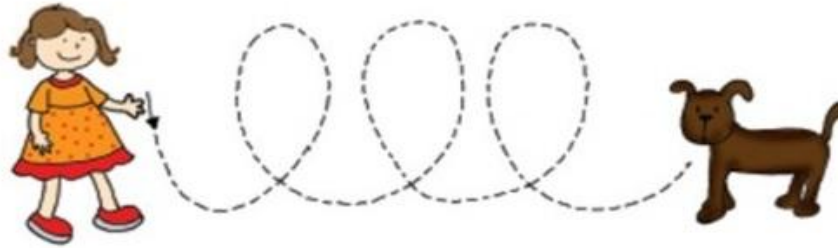
**Materyal :** Boya kalemleri



1. (1. Resimdeki çocuğu göstererek şöyle söyleyin.) **ÇOCUKTAN BAŞLA VE BALONA GİDEN YOLU KALEMİNLE ÇİZEREK BİRLEŞTİR.**
2. (2. Resimdeki tavşanı göstererek şöyle söyleyin.) **ŞİMDİ İSE TAVŞANDAN BAŞLA VE HAVUÇA GİDEN YOLU KALEMİNLE ÇİZEREK BİRLEŞTİR.**



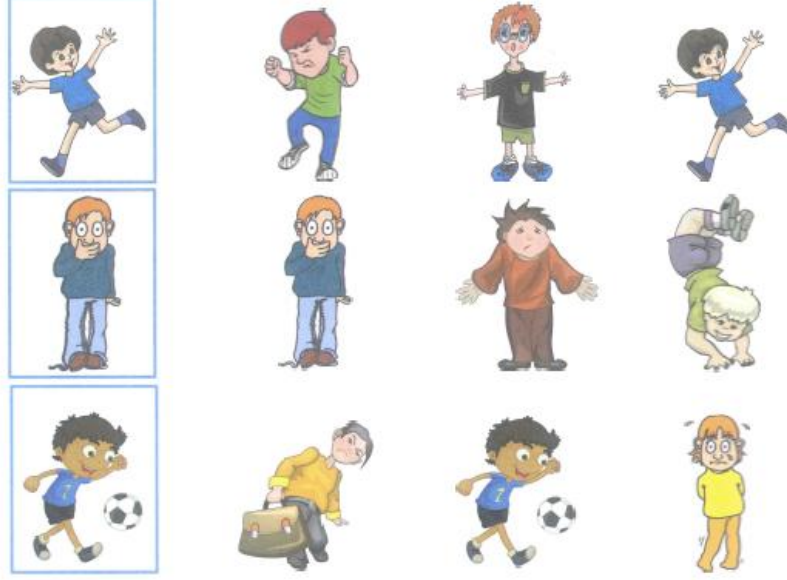
Noktaları birleştirerek baştaki nesneyi hedefe ulaştır



### EŞİNİ BULMA

**Materyal** Boya kalemleri

(1. sıranın başındaki resmi gösterin.) BU RESİMİN EŞİNİ YANINDAKİ RESİMLER ARASINDAN BUL. ŞİMDİ DE ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ. (Her sıra için aynı yönergeyi tekrarlayın.)



### EŞİNİ BULMA

**Materyal** : Boya kalemleri



(Yukarıdaki resimleri göstererek şöyle söyleyin.)

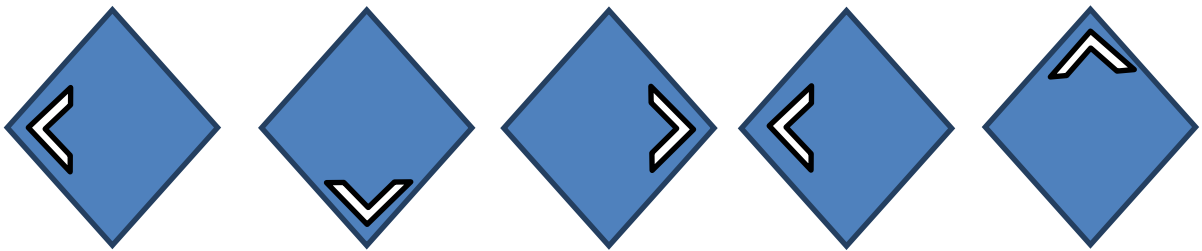
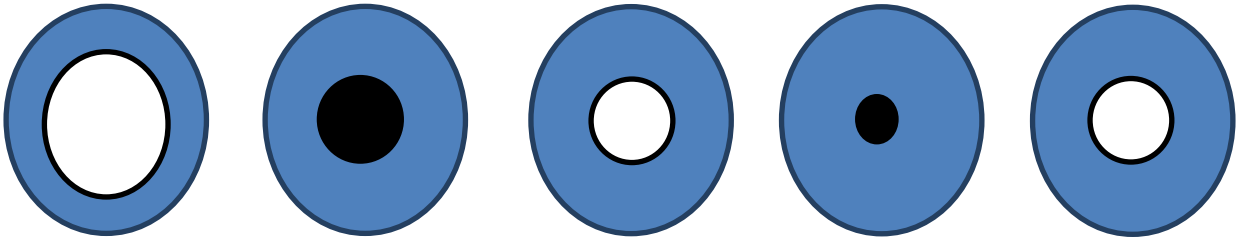
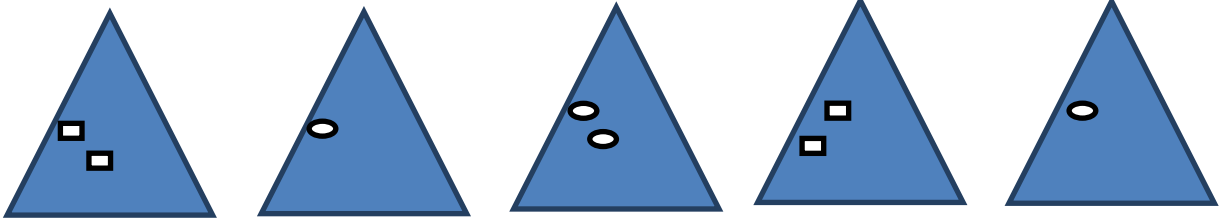
HER İKİ SATIRDA DA AYNI RESİMLER VAR.

(A satırındaki armut resmini gösterin.) BU RESİMİN EŞİNİ AŞAĞIDAKİ RESİMLER ARASINDAN BUL.

ŞİMDİ DE BU RESİMLERİ KALEMİNLE ÇİZEREK BİRLEŞTİR. RESİMLERİ BİRLEŞTİRİRKEN FARKLI RENK KALEM KULLANABİLİRSİN. (Diğer resimler için de aynı yönergeyi tekrarlayın.)

# **5 YAŞ EGZERSİZLERİ**

Aşağıdakilerden aynı olanları bulunuz.



KAVRAMLAR (Uzun - Kısa)

Maberyal : Boya kalemleri



1. (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) BU SIRADA FARKLI OLAN RESMİ GÖSTER. (Cevabı okurken resimleri gösterin.)  
NEDEN FARKLI? - Bu kızın saçları uzun, diğerlerinin ise kısa. FARKLI OLAN RESMİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.



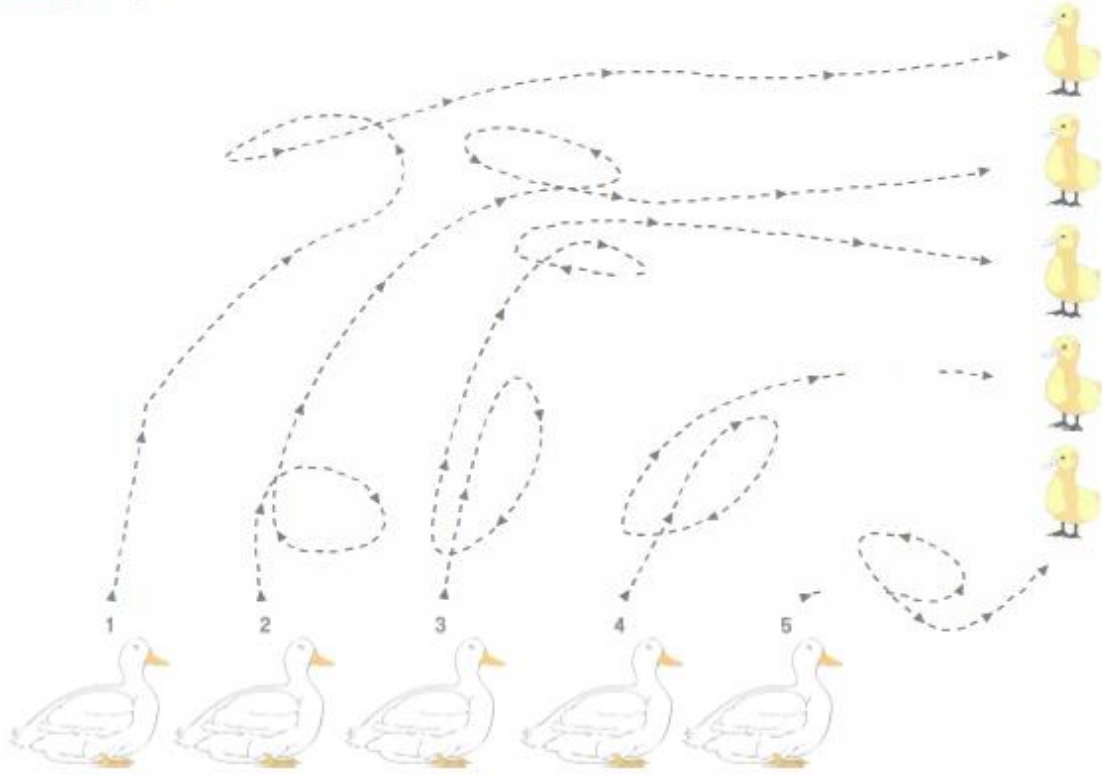
2. (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) BU SIRADA FARKLI OLAN RESMİ GÖSTER. (Cevabı okurken resimleri gösterin.)  
NEDEN FARKLI? - Bu evin bacası uzun, diğerlerinin ise kısa. FARKLI OLAN RESMİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.



3. (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) BU SIRADA FARKLI OLAN RESMİ GÖSTER. (Cevabı okurken resimleri gösterin.)  
NEDEN FARKLI? - Bu kızın çorapları kısa, diğerlerinin ise uzun. FARKLI OLAN RESMİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.

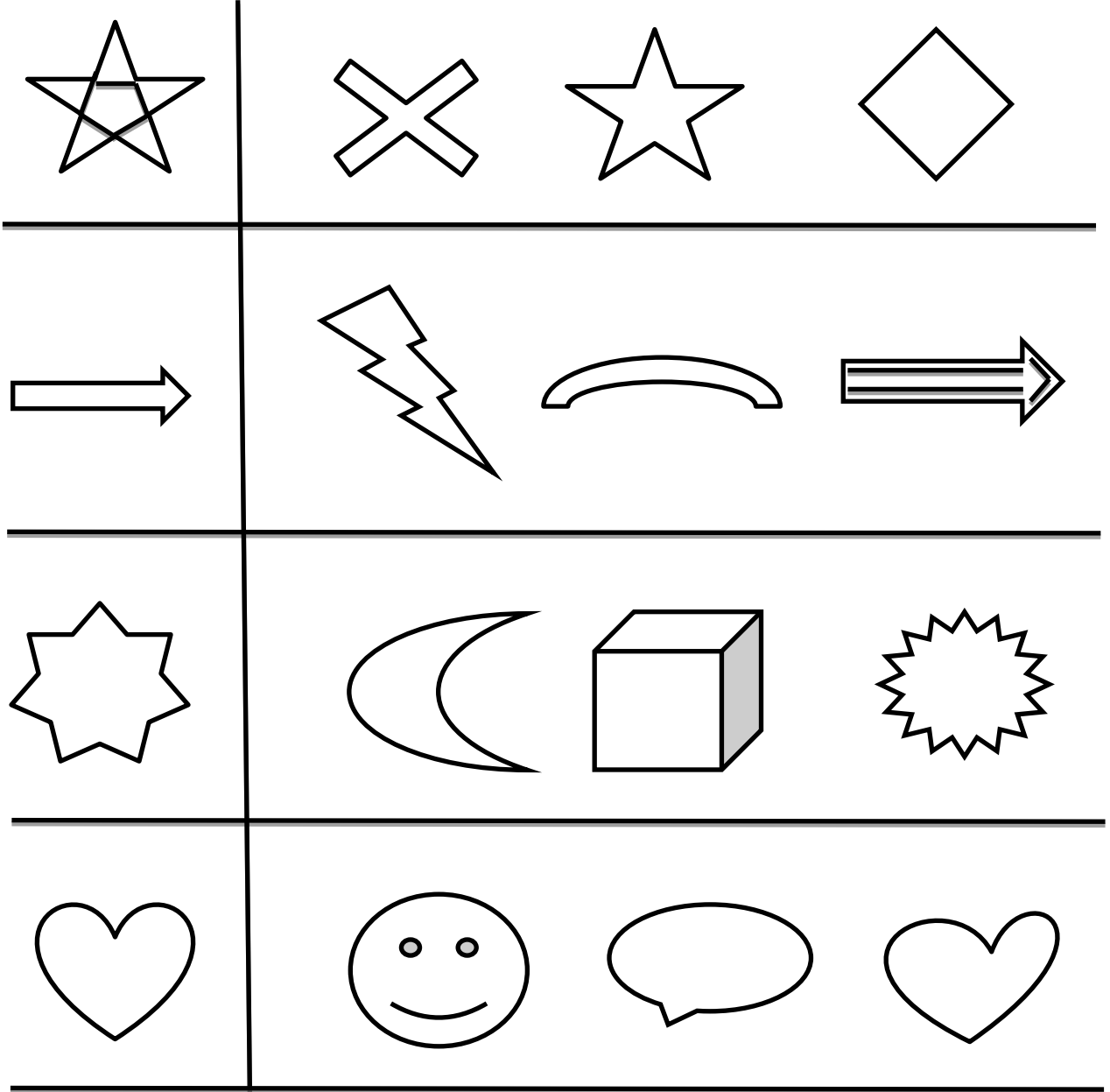
EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu İzle)

**Materiyal :** Boya kalemleri



(1. sıradaki ördek resmini göstererek şöyle söyleyin.) ÖRDEK YAVRUSUNA ULAŞMAK İSTİYOR. ÇİZGİLERİN ÜZERİNDEN KALEMİNLE GEÇEREK ONLARA YARDIM ET. (2, 3, 4, 5. ördek için de yönergeyi tekrar edin.)

Aşağıdakilerden benzer olanları bulunuz.



## KAVRAMLAR (Geometrik Şekiller)

**Materyal :** Boya kalemleri



1. KALEMİNLE BU DİKDÖRTGENİN ÇİZGİLERİNİN ÜZERİNDEN GEÇ.



3. NOKTALARIN ÜZERİNDEN GEÇEREK DİKDÖRTGEN ÇİZ.

5. BURAYA PARMAĞINLA BİR DİKDÖRTGEN ÇİZ. ŞİMDİ DE KALEMİNLE YUKARIDAKİLER KADAR BÜYÜK BİR DİKDÖRTGEN ÇİZ.



2. ŞİMDİ DE BU ÇİZGİLERİN ÜZERİNDEN GEÇEREK BİR DİKDÖRTGEN YAP.

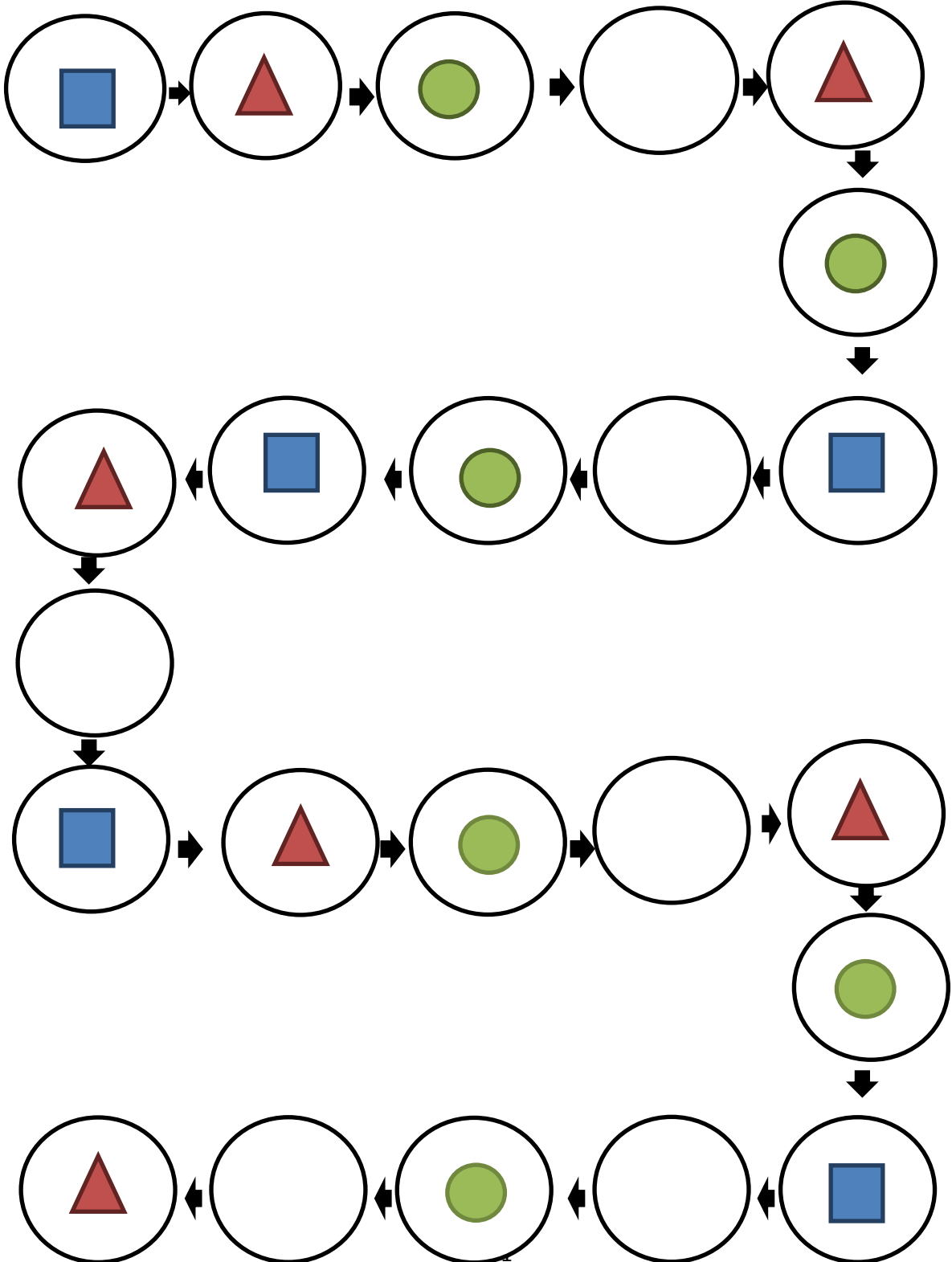


4. ŞİMDİ DE BU DİKDÖRTGENİ ÇİZ.

6. BURAYA BİR DİKDÖRTGEN DAHA YAP. (1. dikdörtgeni gösterin.) ONUDA BU DİKDÖRTGENE BENZETMEYE ÇALIŞ.



Boş olan dairelerin içine uygun şekli yerleştiriniz.



**KAVRAMLAR (Büyük - Küçük)**

**Materyal : Boya kalemleri**



1 (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) **BU SIRADA FARKLI OLAN ŞEKLİ GÖSTER.**  
(Cevabı okurken resimleri gösterin.) **NE BAKIMDAN FARKLI? - Bu kare küçük, diğerleri ise büyük.**  
**FARKLI OLAN ŞEKLİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.**



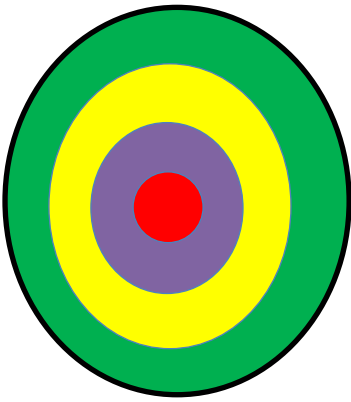
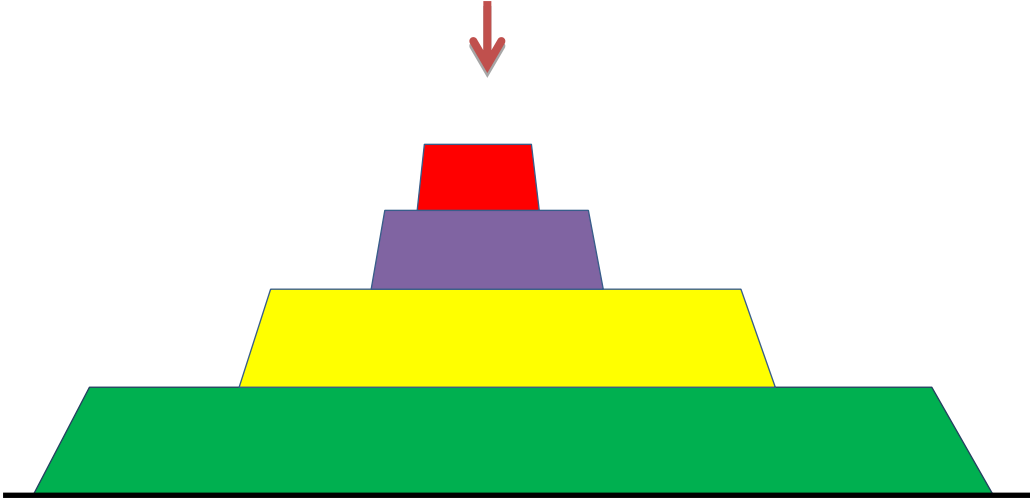
2 (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) **BU SIRADA FARKLI OLAN ŞEKLİ GÖSTER.**  
(Cevabı okurken resimleri gösterin.) **NE BAKIMDAN FARKLI? - Bu daire küçük, diğerleri ise büyük.**  
**FARKLI OLAN ŞEKLİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.**



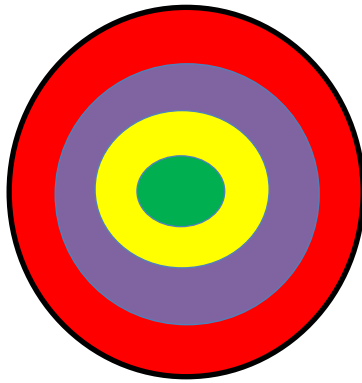
3 (Yukarıdaki resimleri göstererek sorun.) **BU SIRADA FARKLI OLAN ŞEKLİ GÖSTER.**  
(Cevabı okurken resimleri gösterin.) **NE BAKIMDAN FARKLI? - Bu kamyon büyük, diğerleri ise küçük.**  
**FARKLI OLAN ŞEKLİN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.**

Aşağıda verilen pastanın tepesinden bakıldığında aşağıda ki şekillerden hangisi görülür?

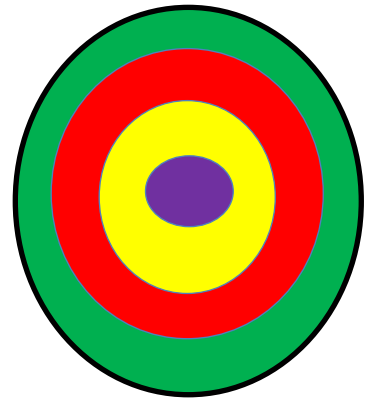
---



1



2

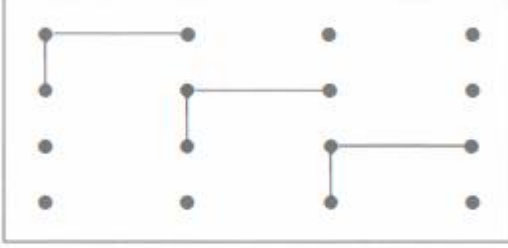


3

EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

**Materyal:** Boya kalemli

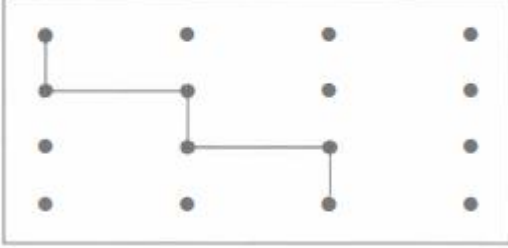
1 A



1 B



2 A



2 B



(1 B kutusunu gösterin.)

**BU KUTUYU BAŞTAKİ ÖRNEK KUTUYA BENZETMEK İÇİN ÇİZGİLERİ TAMAMLA.**

(2 B kutusunu göstererek yönergeyi tekrarlayın.)

### SINIFLANDIRMA (Görsel Sınıflandırma)

**Materyal :** Boya kalemleri

1. (Aşağıdaki şekilleri göstererek şöyle söyleyin.) BAK BURADA KURABİYELER VE ONLARIN KALIPLARI VAR.

2. (1. Şekil gösterin.) BU KALIP NE ŞEKLİNDE? - Üçgen.

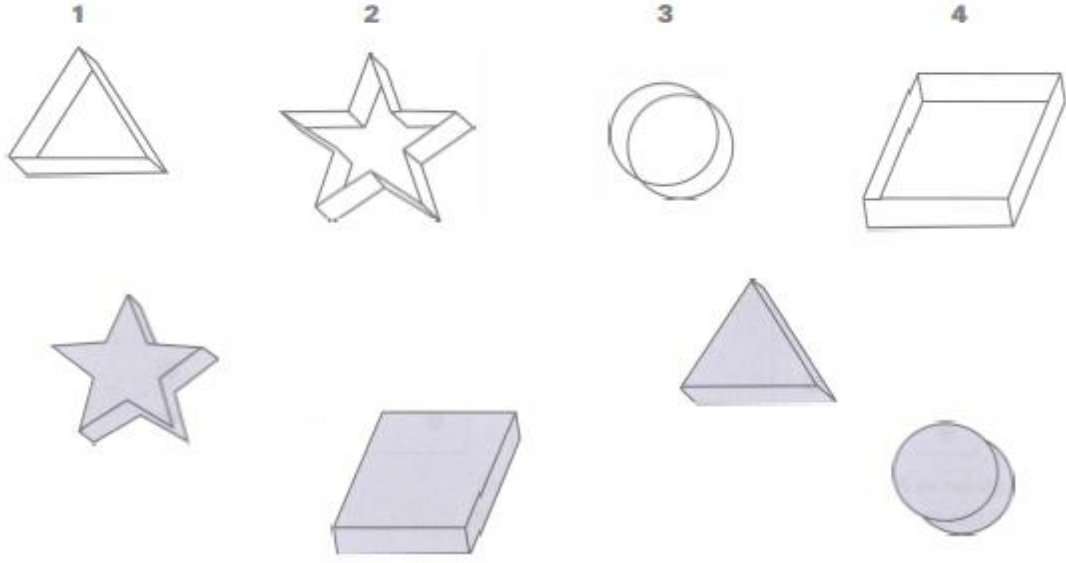
3. (2. Şekil gösterin.) BU KALIP NE ŞEKLİNDE? - Yıldız.

4. (3. Şekil gösterin.) BU KALIP NE ŞEKLİNDE? - Daire.

5. (4. Şekil gösterin.) BU KALIP NE ŞEKLİNDE? - Dikdörtgen.

6. BANA HANGİ KALIPLA HANGİ KURABİYELERİ YAPABİLECEĞİMİ GÖSTER.

7. KURABİYELERİ KALEMİNLE YAPILDIĞI KALIBA GÖTÜR.



İki resim arasında ki farkları bulunuz.

---

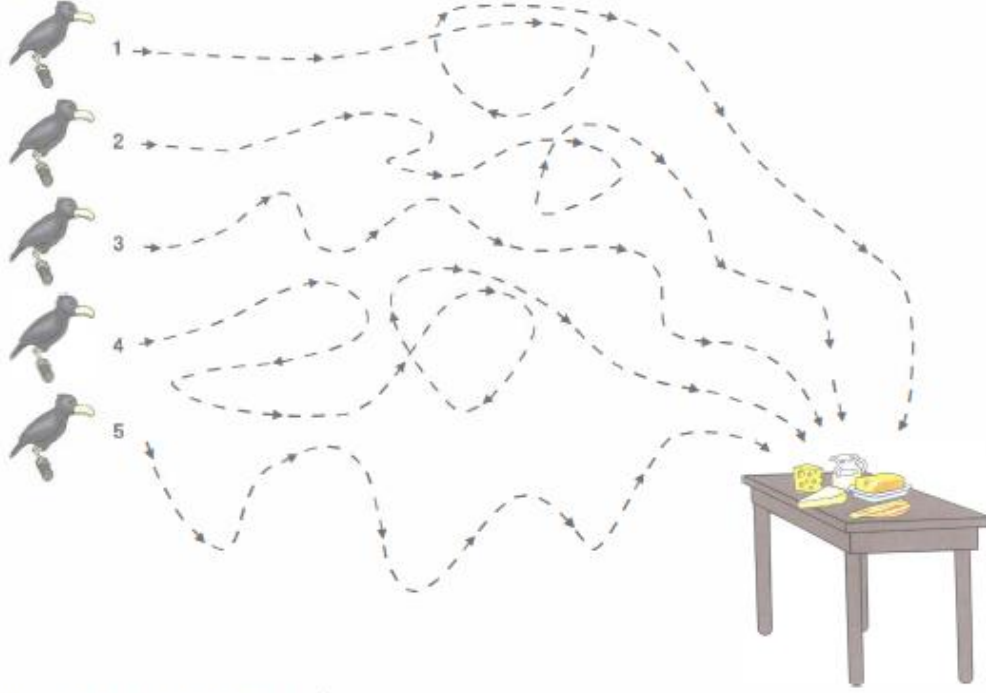


Aşağıdakilerden farklı olanları bulunuz.



EL GOZ KOORDINASYONU (Yolu İzle)

**Malzeme:** Boya kalemleri



(Birinci kargayı göstererek şöyle söyleyin.)

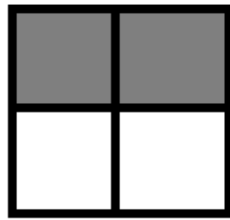
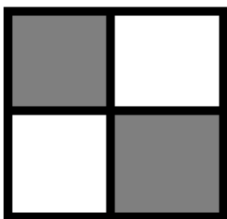
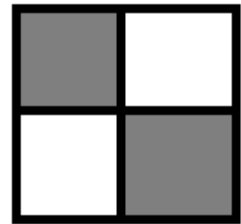
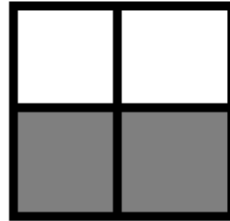
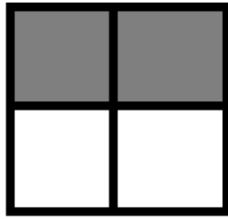
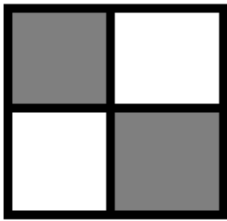
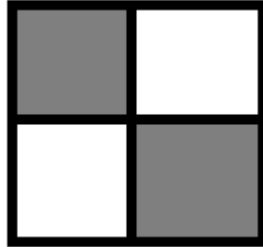
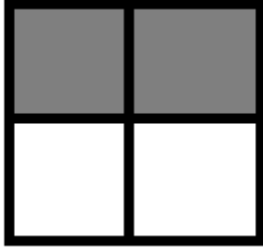
**KARGA MASADAKİ YİYECEKLERE ULAŞMAK İSTİYOR. ÇİZGİLERİN ÜZERİNDEN KALEMLE GEÇEREK ONA YARDIM ET.**

(2, 3, 4, 5. sıradaki karga için de yönergeyi tekrarlayın.)



Şekillerin altına uygun işaretleri koy.

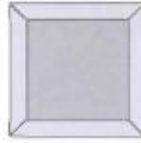
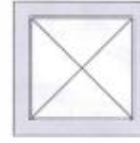
---



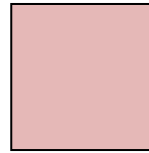
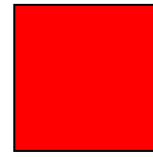
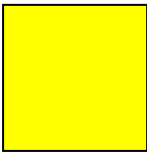
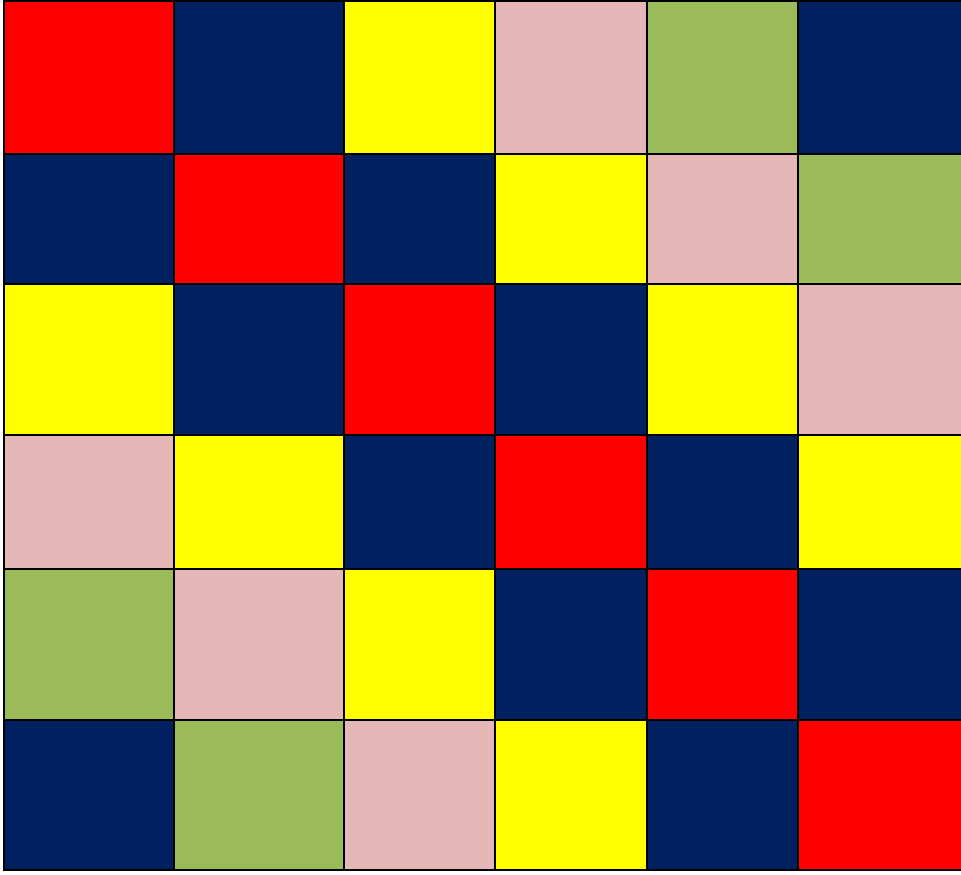
### FARKLI OLANI BULMA

**Materyal :** Boya kalemleri

(Her sıradaki şekilleri gösterin.) HER SIRADA FARKLI ŞEKİLLER VAR. (Her sırada şekilleri göstererek şöyle söyleyin.)  
BU SIRADAKİ FARKLI ŞEKLİ BUL VE ÜZERİNE ÇARPIŞARETİ (X) ÇİZ.

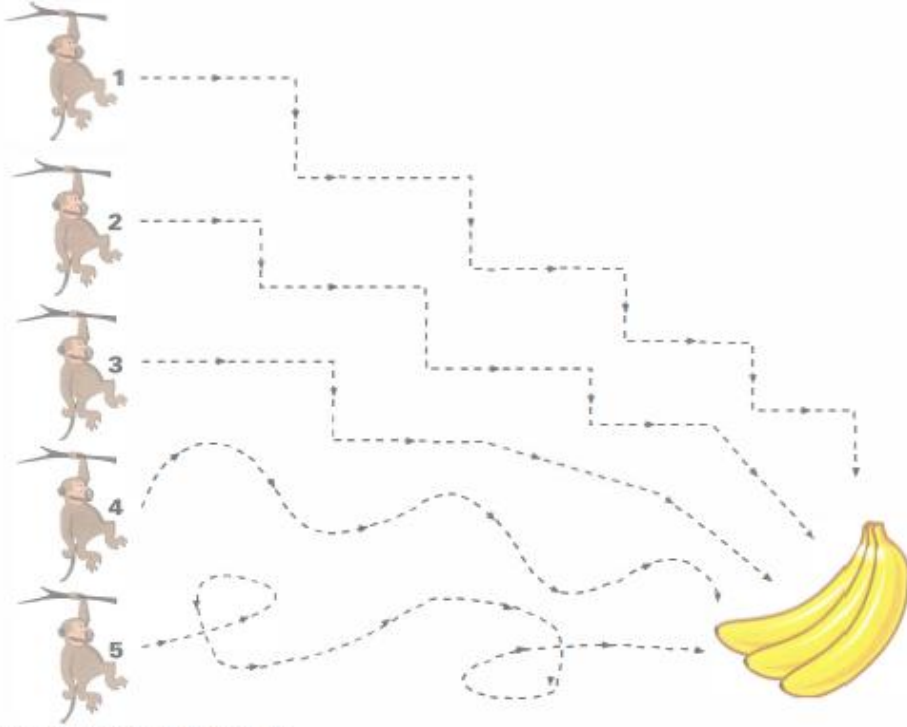


Tahtamızda en çok hangi renkten varsa (X) işaretleyelim.



EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu izle)

**Materyal :** Boya kalemleri

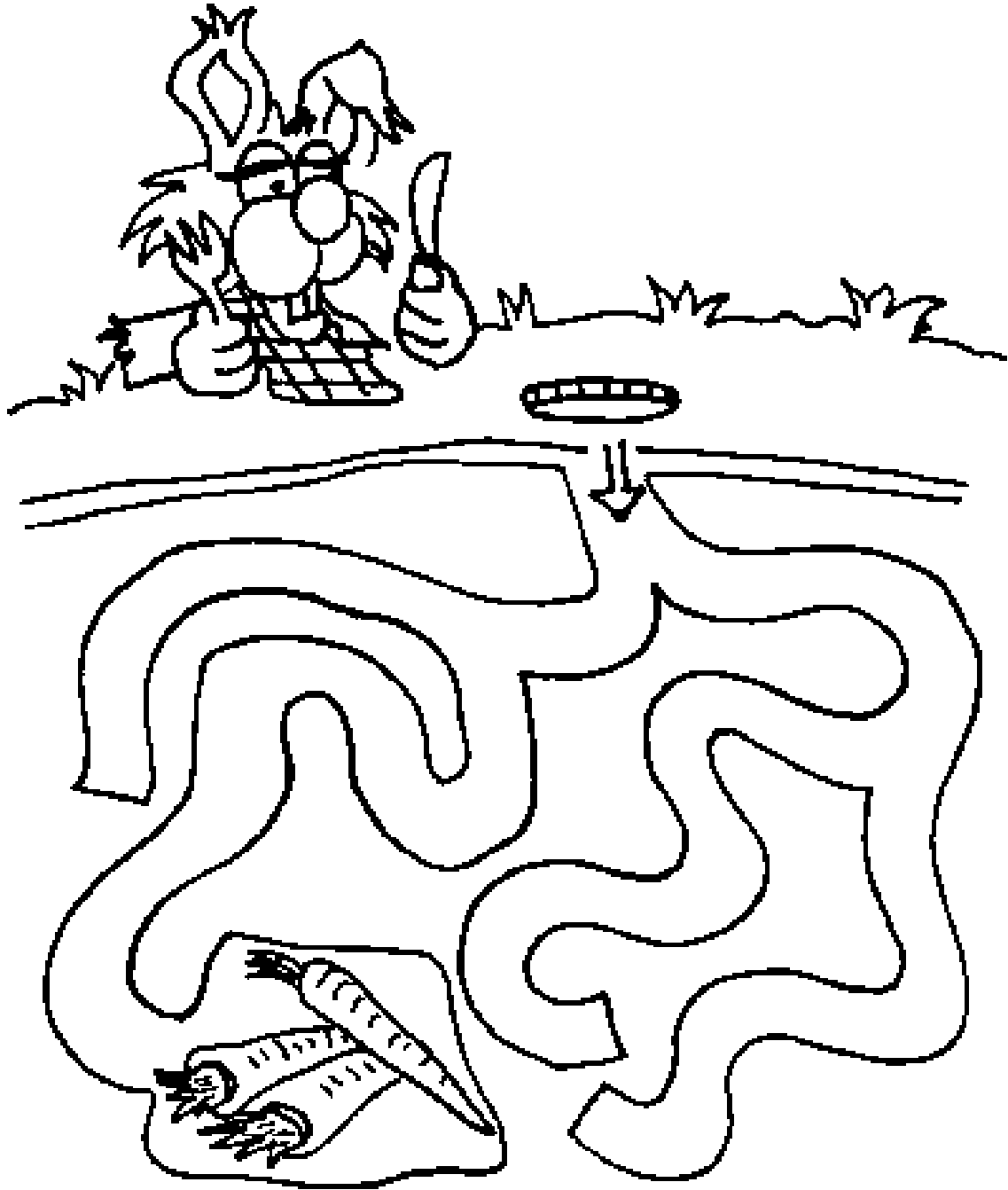


(1 maymunu göstererek şöyle söyleyin.)

**MAYMUN MUZLARA ULAŞMAK İSTİYOR. ÇİZGİLERİN ÜZERİNDEN KALEMİNLE GEÇEREK ONA YARDIM ET.**

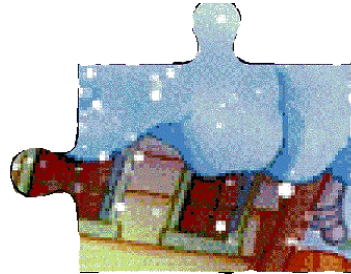
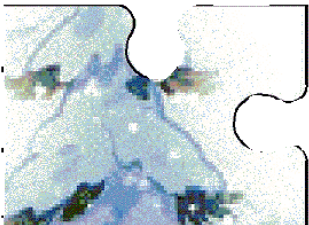
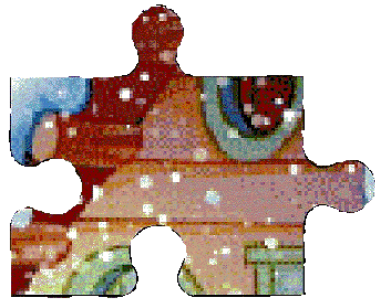
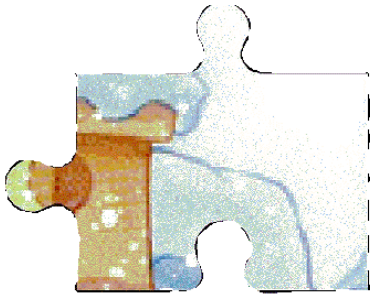
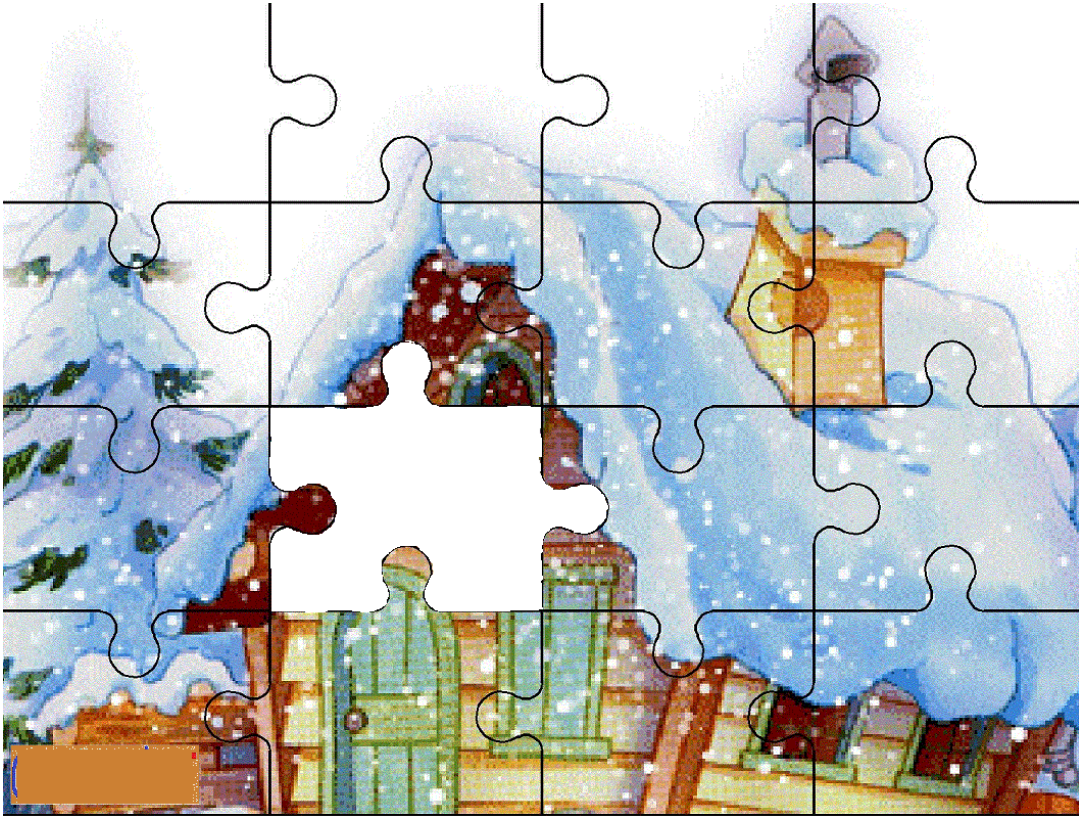
2.,3.,4. ve 5. maymuna bakarak yönergeyi tekrarlayın.

Tavşanımızın karnını doyurmak için doğru yolu çizelim.



Puzzle'mizde eksik parçayı bulalım.

---



## EŞİNİ BULMA

**Materyal :** Boya kalemleri



1. (A sırasındaki resimleri göstererek şöyle söyleyin.)

BU SIRADAKİ RESİMLERİN EŞİNİ ALT SIRADAKİ RESİMLER ARASINDAN GÖSTER.

2. ŞİMDİ DE BU RESİM ÇİFTLERİNİ KALEMİNLE BİRLEŞTİR.

# **6 YAŞ EGZERSİZLERİ**



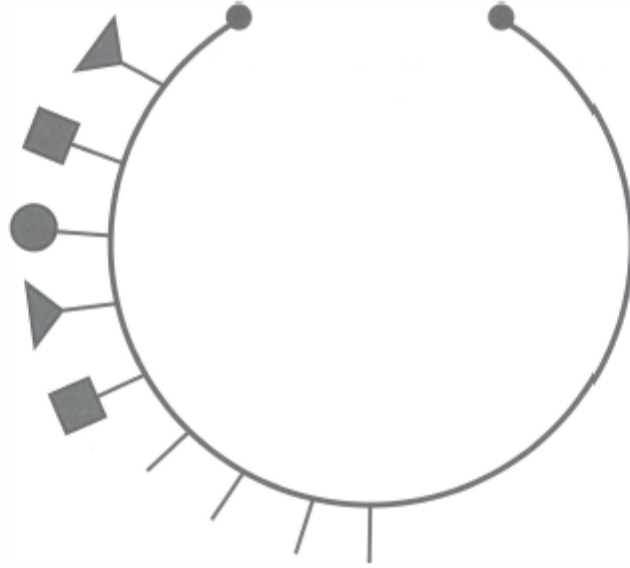
### SIRAYI TAKİP ETME

**Materyal:** Boya kalemleri

FİLİZ ANNESİNE ANNELER GÜNÜ İÇİN BONCUKLARDAN BİR BİLEZİK YAPMAK İSTİYOR. FİLİZE YARDIM ET.

(Üçgenden başlayarak şekilleri tek tek gösterin.)  
BONCUKLARDAKİ ŞEKİLLERİ TEK TEK OKU.

(Okuduktan sonra şöyle söyleyin.)  
AYNI SIRAYI TAKİP EDEREK BONCUKLARI ÇİZ Kİ BİLEZİK TAMAMLANSIN.



## RESİM PARÇALARINI BİRLEŞTİRME

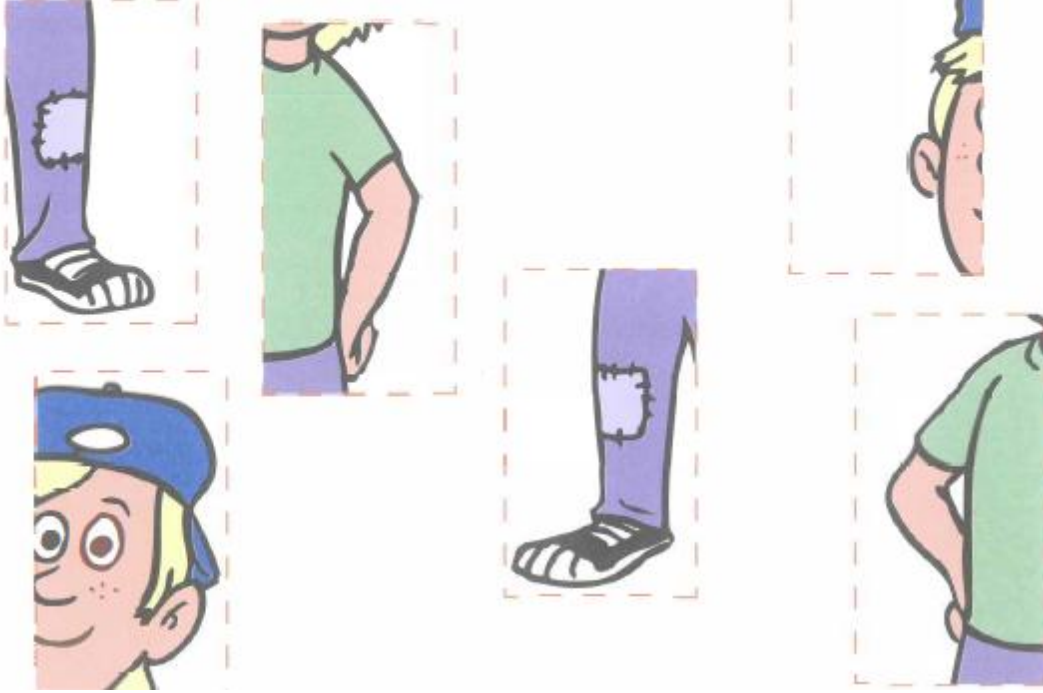
**Maberyal :** Makas, yapıştırıcı

1. (Aşağıdaki resimleri kesik çizgilerden kesin ve çocuğa verin.)

ÇOCUK RESMİNİN PARÇALARI KARIŞMIŞ. BUNLARI BİRLEŞTİRİP DÜZGÜN BİR ÇOCUK RESMİ OLUŞTUR.

2. (Çocuk resmi birleştirdikten sonra şöyle söyleyin.)

ŞİMDİ BU ÇOCUK RESMİNİ İSTEDİĞİN BİR SAYFAYA YAPIŞTIR.



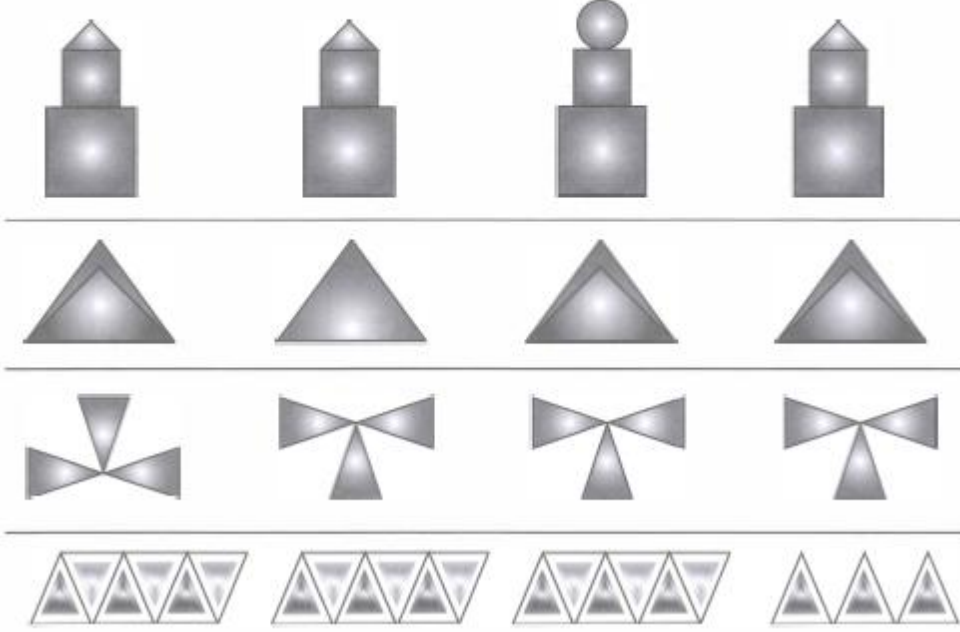
## FARKLI OLANI BULMA

**Materyal :** Boya kalemleri

(Her sıradaki şekilleri gösterin ve şöyle söyleyin.) HER SIRADA ÇEŞİTLİ ŞEKİLLER VAR. (1 sıradaki şekilleri gösterin.)

1 BU SIRADA FARKLI ŞEKİL HANGİSİ? FARKLI OLANIN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.

(2, 3, 4. sıradaki şekiller için aynı yönergeyi verin.)




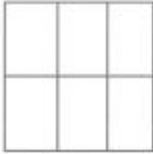
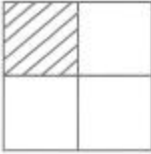
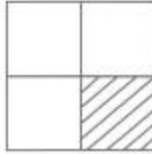

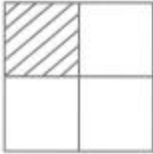










## EŞİNİ BULMA

**Materiyal :** Boya kalemleri

(Her sırada baştaki resmi göstererek şöyle söyleyin.)

1. BAŞTAKİ RESMİN EŞİNİ BUL. ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.

## RAKAMLARITANIMA

**Materyal:** Boya kalemleri



1 BAK BURADA DÜĞMELER VAR. (Yandaki düğmeyi gösterin.)  
YUKARIDA BU DÜĞMEDEN KAÇ TANE VAR, SAY. - Üç.  
ŞİMDİ KUTUYA ÜÇ RAKAMINI YAZ.



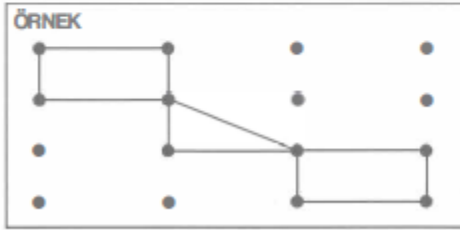
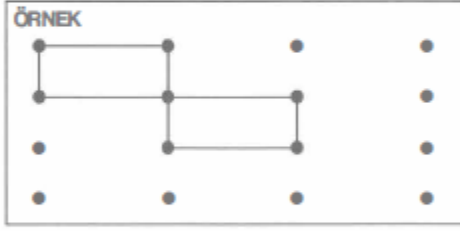
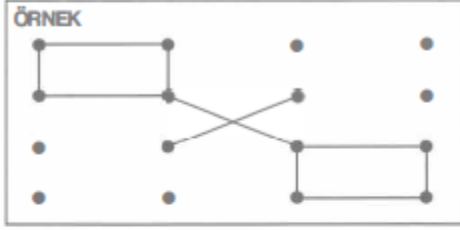
2. (Yandaki düğmeyi gösterin.) YUKARIDA BU DÜĞMEDEN KAÇ TANE VAR, SAY. - Dört.  
ŞİMDİ KUTUYA DÖRT RAKAMINI YAZ.



3. (Yandaki düğmeyi gösterin.) YUKARIDA BU DÜĞMEDEN KAÇ TANE VAR, SAY. - Beş.  
ŞİMDİ KUTUYA BEŞ RAKAMINI YAZ.

EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

**Materyal :** Boya kalemleri

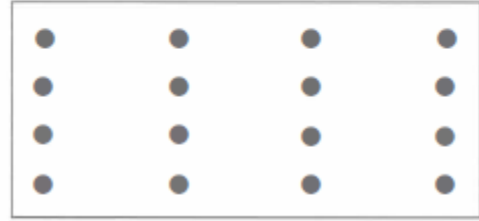
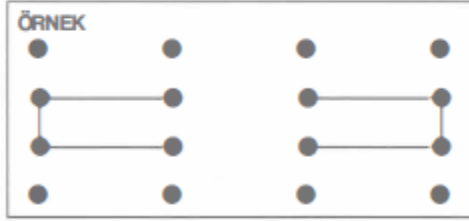
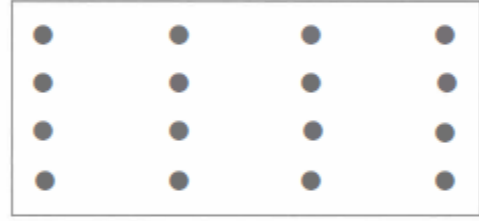
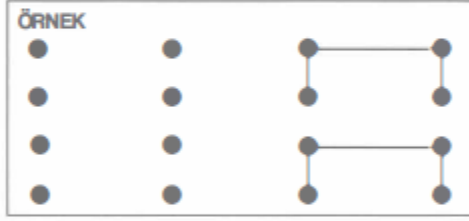
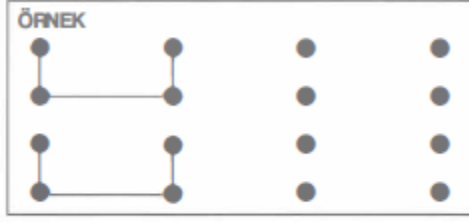


(Boş kutuları ve örnek kutuları gösterin ve şu yönergeyi verin.)

1. HER SİRADA BOŞ KUTUYA , ÖRNEK KUTUDAKİ GİBİ ÇİZGİLERİ (X) ÇİZ.

EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

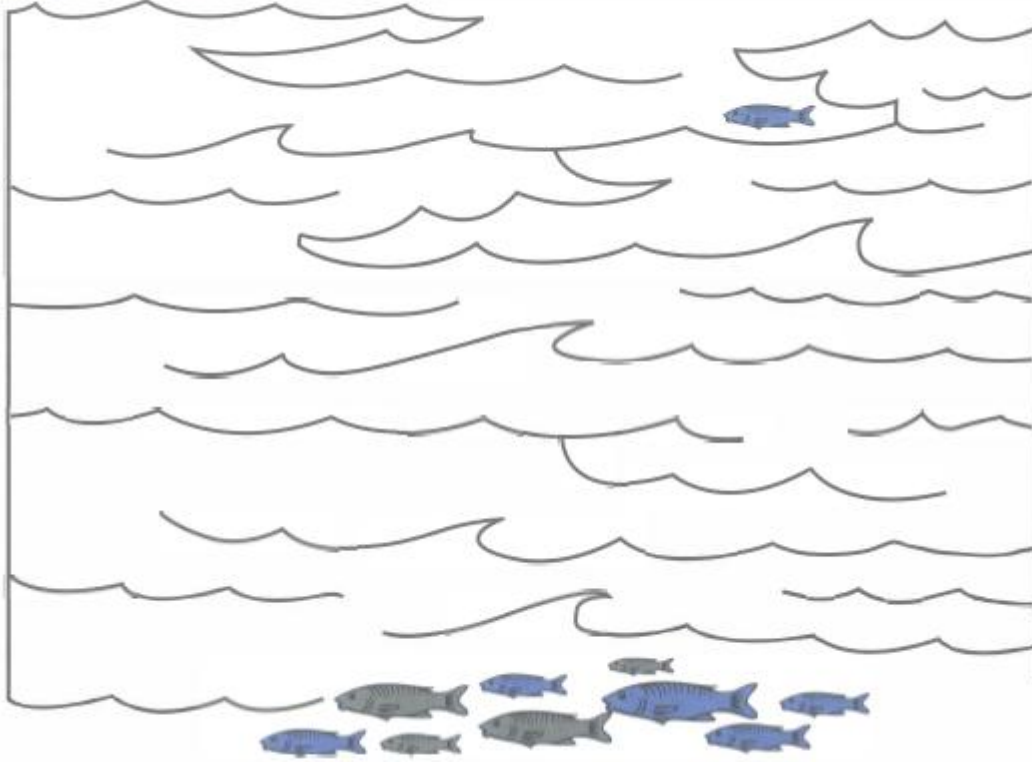
**Materyal :** Boya kalemleri



(Boş kutuları ve örnek kutuları gösterin ve şu yönergeyi verin.)  
HER SİRADA BOŞ KUTUYA ÖRNEK KUTUDAKİ GİBİ ÇİZGİLER ÇİZ.

EL GÖZ KOORDİNASYONU (Yolu Bulma)

Maberyal : Boya kalemler

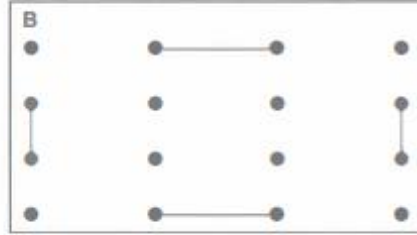
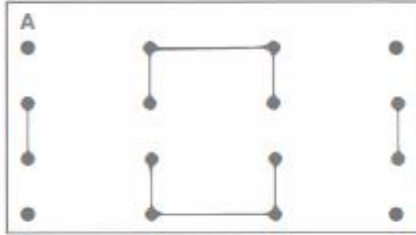
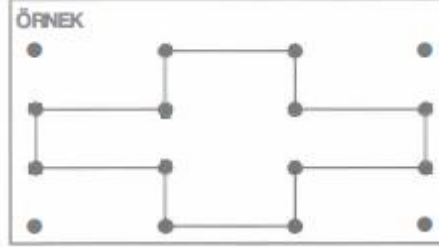


1. KÜÇÜK BALIK ARKADAŞLARINI KAYBETMİŞ. ARKADAŞLARINA ULAŞMAK İÇİN HANGİ YOLDAN GİTMELİ? PARMAĞINLA GÖSTER.
2. ŞİMDİ BU YOLU KALEMİNLE ÇİZ Kİ KÜÇÜK BALIK YOLU YENİDEN KAYBETMESİN.



EL GÖZ KOORDİNASYONU (Noktaları Birleştirme)

Maberyal : Boya kalemleri



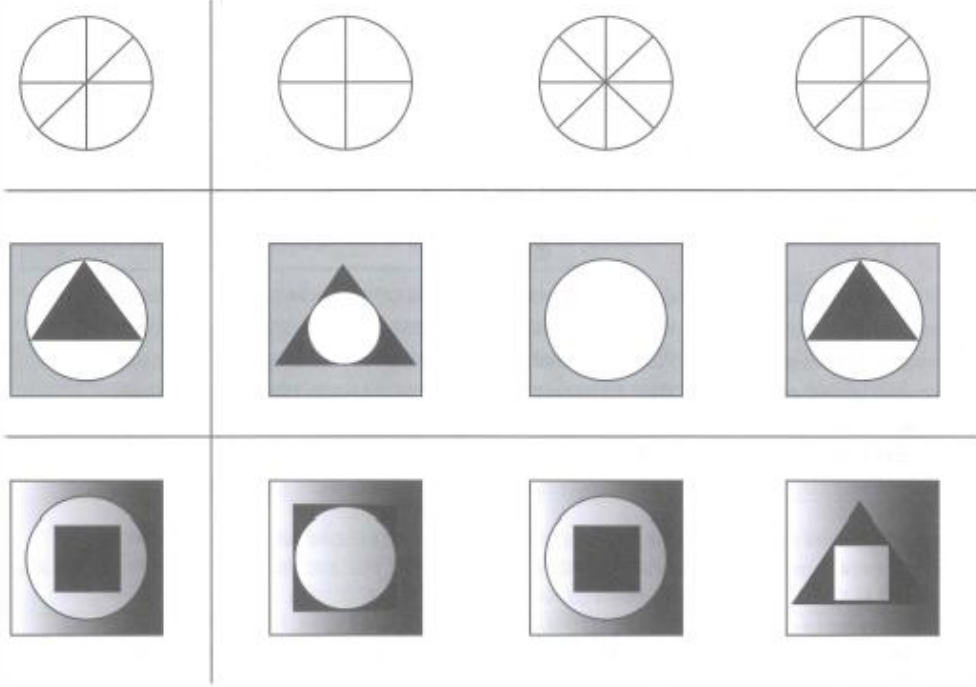
(Yukarıdaki örnek kutuyu gösterin.) YUKARIDAKİ KUTUYA DİKKATLE BAK. ALTTAKİ KUTULARIN ÖRNEK KUTUDAKİ GİBİ OLMASI İÇİN GEREKLİ ÇİZGİLERİ ÇİZ. (Hepsini yapmasını sağlayın.)

## EŞİNİ BULMA

**Materyal :** Boya kalemleri

(Her sırada baştaki resmi göstererek şöyle söyleyin.)

1. BAŞTAKİ RESMİN EŞİNİ BUL. ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ (X) ÇİZ.



## KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği(2000).DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı.(Çeviren:Prof.Dr.Ertuğrul Köroğlu).Ankara:Hekimler Yayın Birliği.

Hayta, Kemal H.(2001).Biraz Hiperaktifiz Galiba. İstanbul: Timaş Yayınevi.

Kılıç, Gülderen; Tunca, Özlem Özden(2000). Yaratıcı ve Görsel Etkinliklerle Uygulamalı Dikkat Geliştirme. İstanbul: Yapa Yayınevi.

0-18 Yaş Aile Eğitimi Çocuk Eğitim Materyali (ÇEM)