

## TANIMI VE ÖZELLİKLERİ

Dikkat eksikliği hiperaktivite/aşırı hareketlilik bozukluğu, çocuğun “yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, ataklık ve dikkat sorunları” olarak tanımlanmaktadır

DEHB'nin sıklığı DSM IVverilerine göre toplumda %3-5 arasında, erkek çocuklarda kızlara oranla 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. DEHB'nin nedenleri tam olarak bilinmese de psiko-sosyal ve biyolojik faktörlerin etkili olduğu tespit edilmiştir.

### DEHB'İN AYIRICI ÖZELLİĞİ

Ülkemizde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite/Aşırı Hareketlilik Bozukluğu (DEHB) özellikle son 10 yıl içerisinde önem kazandığı için kitle iletişim araçlarında sıklıkla gündeme getirilmiştir. Toplumla aktarılan bilgilerin yetersizliği ve/veya aktarılış biçimi DEHB'nin yanlış anlaşılmasına ve değerlendirilmesine neden olabilmektedir. Genellikle bu bozukluğu olan çocuklar “üstün, çok zeki, yaramaz” olarak nitelendirilmektedir. Aynı zamanda farklı yetersizliğe sahip olan bireylerde görülen aşırı hareketlilik durumu da DEHB'deki hiperaktivite/aşırı hareketlilikle karıştırılabilmektedir.

Ancak bu bozukluğun en temel göstergesi ise çocuğun dikkat süresinin yaşının ve zekasının gerektirdiğinden daha kısa olmasıdır. Bu çocukların zekaları normal olduğu halde dikkat problemlerine sahip olmalarından dolayı okulda öğrenme sorunlarıyla karşılaşmaktadırlar.

DEHB görülme sıklığına göre her sınıfta en az bir öğrencinin bulunduğu düşünüldüğünde ülkemiz genelinde eğitim kurumlarına devam eden 500.000 öğrencinin DEHB'den etkilendiği varsayılmaktadır.

## DSM TANI KRİTERİ OLARAK DEHB TESTİ

A. Aşağıdaki (1) veya (2) maddelerinden en az birinin karşılanması gerekir.

(1) Aşağıdaki dikkatsizlikle ilgili maddelerden en az altısının, **en az 6 ay** boyunca, çocuğun gelişim düzeyiyle uyumlu olmayarak ve çocuğun uyumunu bozacak şekilde var olması gerekmektedir.

### Dikkatsizlik;

a. Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara vermez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ve diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.

b. Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık.

c. Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyor muş gibi görünür.

d. Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz.

e. Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemede zorluk çeker.

f. Çoğu zaman sürekli beyin gücü gerektiren görevlerden (ders yapmak gibi) kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya isteksizdir.

g. Çoğu zaman çeşitli aktiviteler için gerekli oyuncak, ders araç ve gereçleri gibi şeyleri sıkça kaybeder.

h. Çoğu zaman dikkati dış bir uyaran tarafından kolayca dağılır.

i. Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkanlıktır.

(2) Aşağıdaki aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinden en az altısının, **en az 6 ay** boyunca, çocuğun gelişim düzeyiyle uyumlu olmayarak ve çocuğun uyumunu bozacak şekilde var olması gerekmektedir

### Aşırı hareketlilik;

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 sağa sola tırmanır.

d. Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.

e. Çoğu zaman hareket halindedir 'sanki bir motor takılıymış' gibi davranır.

f. Çoğu zaman aşırı ölçüde konuşur.

### Dürtüsellik;

a. Kendisine sorulmakta olan soru tam olarak tamamlanmadan, yanıtlamaya çalışır.

b. Çoğu zaman sırasını bekleme güclüğü vardır.

c. Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.

B. Bu şekilde sorunlara yol açan yakınmaların **7 yaş** öncesinde başlaması gerekmektedir.

C. Sorunlara yol açan yakınmaların **en az 2 farklı alanda** kendini göstermesi gerekmektedir (okulda, işte ya da evde gibi).

D. Toplumsal, okuldaki ya da mesleki işlevsellikte klinik açıdan belirgin bir bozulma olduğunun açık kanıtları bulunmalıdır.

E. Rahatsızlığa ait yakınmalar başka bir psikiyatrik bozukluğa bağlı olmamalıdır.

Bu belirtileri çocuğunuzda gözlemeniz durumunda bir uzmana başvurmanız, tam bir değerlendirme yapılması açısından uygun olacaktır.



## HAFIZA ALIŖTIRMALARI

1. Farklı resim bulma: Çocuk, bu alıŖtırmalarda kendisine gösterilen 4 resimden farklı olanı bulmaya çalıŖır. Farklı olanı bulduktan sonra diğerklerine göre neden farklı olduğunu anlatmalıdır.

Resmi hatırlatma: Çocuđa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneđin;

Çocuklar ne yapıyorlardı?

Erkek çocuğun üzerinde ne vardı?

Kız çocuğun gözleri ne renkti? ...  
Vb.

3. İki resim arasındaki farkı bulma: Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıklar çocuğa anlatılır.

4. Şekilleri hatırlatma: Anne – baba bir kağıda bir takım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle gösterir. Bir dakika sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladığı kadarıyla çizmesi istenir.

Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma: Çocuđa kısa bir hikaye anlatılır. Daha sonra bu hikayenin belli kısımlarıyla ilgili sorular sorulur.

## DİKKATİ GELİŖTİREN OYUNLAR

1. Okuduđunu anlatma: Çocuđa kısa bir okuma parçası verilir ve beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okuması istenir. Beş dakikanın sonunda çocuktan okuduklarından anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirir.

2. Nesne saklama: Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalıŖır.

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

4. Son harften kelime bulma: Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. Bu şekilde oyun devam eder.

5. Dart Oyunu: Ucu mıknaıslı olan okların hedef tahtasına atılarak oynanan oyun odaklanma ve konsantrasyonu artırır.

6. Tangram oyunları: Değişik şekillerden oluşan parçaların istenilen farklı farklı bütüne getirebilme çalıŖmasıdır.

7. Masa Tenisi Oynama: El göz koordinasyonu ve odaklanma becerisi için.

-Sabır tahammül dikkat için bir şekli 10 defa çizmesini istemek.

-Bir resmi prinç ve uhu ile yapıştırmasını sağlıyoruz.

-Nokta nokta çizilmiş çizginin üzerinden elini kaldırmadan çizmesini isteriz.



MERAM  
**REHBERLİK ve**  
**ARAŐTIRMA**  
MERKEZİ

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ** **VE HİPERAKTİVİTE** **BOZUKLUĞU**



Tel:0332 351 35 44

<http://meramram.meb.k12.tr/>