



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB) temel özelliği, kalıcı ve sürekli olan dikkat süresinin kısalığı, engellemeye yönelik denetim eksikliği nedeniyle davranışlarda ya da bilişte ortaya çıkan ataklık ve huzursuzluktur. DEHB çocukluk çağının en önemli psikiyatrik sorunlarının başında gelir. Aileyi, okulu ve toplumu ilgilendiren yönleriyle ve geniş anlamıyla bir eğitim ve öğretim sorunudur. Sorunun erken teşhisinde tedaviden elde edilen sonuçların yüz güldürücü olması hiperaktivitenin sağlık ve eğitim alanında çalışanlar tarafından mutlak bilinmesi gerekli konular arasında yer alması gerçeğini göstermektedir.

Gelişimsel olarak aşağıdaki 3 temel sorun ortaya çıkmaktadır:

1.Kısa dikkat süresi

2.Yetersiz dürtü kontrolü

3.Aşırı hareketlilik

Dikkat eksikliği okul öncesi dönemde pek fark edilmeyebilir. Ancak bu çocukların bir kısmı ders dışı işlerde de çabuk sıkılma belirtileri gösterirler. Zeka düzeyi iyi olan ve ek olarak özel öğrenme güçlüğü olmayan çocuklar ilkokulun 3.ve 4.sınıflarına kadar derslerde sorun yaşamayabilirler. Çalışmadıkları ve dersi iyi takip etmedikleri halde notları kötü olmayabilir. Derslerin ağırlaşmasıyla birlikte başarıda ciddi düşüşler yaşanmaya başlanır.

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. Okul döneminin başlamasıyla dikkat eksikliğine bağlı öğrenme sorunlarının gündeme gelmesi ve arkadaşlarla olan sorunları aileyi tedirgin etmeye başlar. 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. Tüm toplumlarda ortalama %3-5 sıklıkta görülmektedir. Yani ortalama olarak her 30-50 çocuktan birinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olduğu düşünülmektedir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ

A- Aşırı hareketlilik ve Dürtüsellik belirtileri

- ***Aşırı hareketlilik belirtileri***

- Çoğu zaman elleri ayakları kıpır kıpırdır yada oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
- Çoğu zaman sınıfta ya da oturması gereken diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşturur ya da bir yerlere tırmanır.

- Çoğu zaman sakin bir biçimde boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma yada oyun oynama zorluğu vardır.

- Çoğu zaman hareket halindedir yada motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.

- Çoğu zaman çok konuşur.

-Dürtüsellik belirtileri

- Çoğu zaman soru tamamlanmadan önce cevabını yapıştirir.

- Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.

- Çoğu zaman başkalarını konuşmalarını keser yada yaptıklarını arasına girer. Oyunları

bozar.

-Dikkat eksikliği belirtileri

- Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez, okul ödevlerinde, işlerinde yada diğer etkinliklerinde dikkati dağılır.

- Genellikle üzerine aldığı görevlerde yada oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.

- Doğrudan kendisine konuşulduğunda dinlemiyormuş gibi görünür.

- Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevleri ufak tefek işleri yada işyerindeki görevlerini tamamlayamaz.

- Üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.

- Sürekli mental çabayı gerektiren görevlerden kaçınır. Bunları sevmez yada bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.

- Üzerine aldığı görev yada etkinlik için gerekli olan malzemeleri kaybeder. (oyuncak, kalem, okul ödevleri gibi)

- Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.

- Günlük etkinliklerde çoğu zaman unuttandır.

Dikkat sorunları bölümünde yer alan 9 maddeden 6' sını sizin çocuğunuzda varsa çocuğunuzda dikkat eksikliği bulunabileceğini düşünün. Aşırı hareketlilik, dürtüsellik sorunları bölümünde yer alan 9 maddeden 6' sını çocuğunuzda bulunuyorsa çocuğunuz da aşırı hareketlilik dürtüsellik sorunları bulunabileceğini düşünün. Bu maddeleri incelerken dikkat edilmesi gereken en önemli konu, her maddenin çocuğunuzun yaşına göre nasıl anlaşılacağıdır.

Örneğin; “çoğu zaman yönergeleri izlemez, okul ödevlerini ve görevlerini tamamlayamaz” okul çağındaki çocuklar içindir. Okul öncesi sık sık oyun değiştirme, oyundan oyuna atlama şeklindedir. Yetişkinlerde ise iş yerindeki görevlerini tamamlamaya

biçiminde değerlendirilir.

Göz önüne alınması gereken diğer bir konuda bu belirtilerin ne zamandan beri var olduğudur ve ne kadar süre devam ettiğidir. Bir kişi de DEHB' ęu var diyebilmek için 7 yaşından önce başlamış ve en az 6 ay devam etmesi gerekiyor. Örneğın ; bir yakınının ölümünden sonra başlayan ve bir aydır devam eden yerinde duramama, sinirlilik ve inatçılık yakınmaları olan 9 yaşındaki bir çocukta DEHB' ęu değil depresyon yada aşırı yaş reaksiyonu gibi başka psikiyatrik sorunlar düşünölmelidir.

DEHB' ęu tanısının konulmasıyla ilgili en önemli konulardan biriside bu belirtilerin nerelerde göröldüğüdür. Bir kişi de DEHB' ęu var denilebilmesi için en az iki alanda bu belirtilerin görölməsi gerekiyor. Örneğın; okulda öğretmen evde anne-baba tarafından bu belirtiler gözleniyorsa çocukta bu tanıya varılabilir. Buna karşın okulda sokakta davranış sorunu olmayan, oyumla bir çocuk sadece evde uyumsuz davranışlarda bulunuyorsa bu çocukta DEHB' ęundan söz edilemez.

NEDENLERİ

Son 15-20 yılda yapılan araştırmalar DEHB'nun organik kökenli olduğu görüşünü hakim kılmıştır. Yeni araştırmalar beyin glikoz metabolizmasındaki bozukluklar üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çocukların özgeçmişlerinde hamilelikte ilaca maruz kalma ve intra uterin infeksiyonlar, zor doğum, düşük doğum ağırlığı,geçirilmiş M.S.S infeksiyonları dikkat çekmiştir. Bozukluğun genetik geçişi üzerinde durulmuş ve bu çocukların 1.dereceden akrabalarında DEHB oranı daha yüksek bulunmuştur. Kaotik aile yapısında yetişen ve ağır ihmal ve tacize maruz kalan çocuklarda da DEHB belirtileri gözlenebilmektedir.

TEDAVİ

Tedavinin ilk şartı, aile okul ve hekim arasında sıkı işbirliğidir. Çünkü DEHB evde olduğu kadar okulda da sorun yaşanmasına neden olur. Öğrenmeyle ilgili sorunlar yanında arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kurallara uyma güçlüğü aile ve okulun ortak ve sağlıklı yaklaşımlarıyla aşılabılır.

Öncelikle ailenin hiperaktivite hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Çünkü çocukta var olan sorunların nedenlerini başka yerlerde aramak, çözüm üretmeyi engellediğı gibi, telafisi mümkün olmayan yanlış yaklaşımlar sergilenmesine neden olacaktır. Çocukla olan ilişkimizi düzenleyebilmek için DEHB belirtilerini yanlış yorumlamamak gerekir. Çocuğun davranışlarını ya da derslerle ilgili zorluğunu yaramazlık ya da tembellik olarak yorumlayan anne-babalar çocukla ilişkilerinin bozacak derecede sürekli ceza verme eğilimindedirler. Oysa bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavide çocukla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmenin yolları aranır. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılır.

Çocuğun davranışlarını ya da derslerle ilgili zorluğunu yaramazlık ya da tembellik olarak yorumlayan anne-babalar çocukla ilişkilerinin bozacak derecede sürekli ceza verme

eğilimindedirler. Oysa bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavide çocukla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmenin yolları aranır. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılır.

TANI KOYMA VE ZORLUĞU

DSM-IV de DEHB tanısı konulabilmesi için 3 temel koşulun var olması gerekmektedir .

1. Aşırı hareketlilik,dürtü kontrolsüzlüğü ve dikkat eksikliği belirtileri
2. Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, bu belirtilerin çocuğun yaşitları ile karşılaştırıldığında belirgin olarak yaşitlarından daha fazla görülmesi
3. Belirtilerin hem evde hem de okulda çocuğun gelişim düzeyine uygun düşecek görev ve beklentileri yerine getirmeye engelleyecek şiddette olması.

Tanı koyarken olabildiğince fazla kaynaktan bilgi toplanır. Çocuk ve aileyle ilgili bilgi toplanır.

Anne- babayla ve çocukla görüşme yapılır. Çocuğun öğretmenleri, rehberlik servisinden bilgi alınır.

Çocuğa ait özel bilgiler anne ve babanın eğitimi, ekonomik durumları, sigara, alkol gibi alışkanlıkları psikiyatrik ve tıbbi hastalıkları. Annenin hamilelik durumu ve çocuğun doğumundan başlayarak gelişim basamakları sorgulanmaktadır. Anne babayla birlikte görüşme yapılır. Çocuğun davranış sorunları ne zaman başladığı ne zaman başladığı hangi ortamda azalıp çoğaldığı çocuğun duygusal yapısı, sosyal ilişkileri ve şimdiye kadar ki okul yaşantısı araştırılır.

Çocukla görüşme yapılır. Çocuğun davranışları gözlemlenir. Çocuğun yaşına uygun sorular sorulur. Nerede olduğu kaçınıcı sınıf olduğu, televizyon programları hangi dersleri sevdiği, hangi oyunları oynadığı, şu andaki el uygulamaları onunla neden görüşme yapıldığını bilip bilmediği arkadaşlarıyla ilişkileri, kendisinden düzelmesini istediği herhangi bir özelliğinin olup olmadığı biçimindedir.

Çocukla yapılan ilk görüşme sırasında sorulan sorulara doğru yanıt vermemesi veya doğal davranışlarını sergilememesinin çok önemi yoktur. Çünkü pek çok çocuk ailesi tarafından bir psikiyatrisi yada psikolağa getirildiğinin farkındadır ve her zamanla davranışlarından farklı davranabilir. Çocuklara hastane, iğne ve doktordan korkutularak büyütüldüklerinden çocuk cezalandırıldığını düşünerek rahat davranamaz ve çekingen davranabilir. Farklı vakalarda çocukla görüşme en temel tanı koyma yöntemiyle hiperaktiviteler de çocuğun yakınları ve öğretmenlerinden alınan bilgileri büyük önemi vardır.

Küçük çocuklarla yapılan görüşmelerde çocuğun gelişimini dikkat ve hareketliliğini daha iyi anlamaya yönelik oyunlar oynanabilir. Daha büyük çocuklarla görüşmelerde ise daha çok algı, dikkat planlama ve organizasyon yeteneklerini değerlendirmeye yönelik oyunlar

seçilir. Bu oyunlar sırasında DEHB' ğu olan çocukların aceleci tavırları sağ-sol ayrımı, planlama ve organizasyon yapmada güçlük çekmeleri kısa sürede oynanan oyundan sıkılmaları, bir süre de hareketsiz durma da ve sıralarını beklemekte güçlük çekmeleri hemen göze çarpmakta ve tanı koymaya yardımcı olmaktadır.

-Öğretmenden ayrıntılı bilgi alınması

Çocuklarla anne ve baba dan daha fazla birlikte olan öğretmenlerden çocuk hakkında bilgi alınması tanı için çok önemlidir. Yüz yüze görüşülmesi mümkün olmadığı durumlarda öğretmene soru formu ve ölçekler gönderilir veya mektup yazılır.

-DEHB' ğu ile ilgili test ve ölçülerin uygulanması

Hiçbir psikolojik test, ölçek, kan tahlili veya radyolojik inceleme (bilgisayarlı tomografi, EEG, manyetik rezonans ve diğerleri) DEHB' ğının kesin tanısını koymaya yeterli olmaz.

Fakat belirtileri araştırmak için bazı soru formları ve testler tanı koymasına yardımcı olabilir. Bu testler çoğu zaman anne-baba ve öğretmenler için hazırlanmıştır.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sadece okul öncesi ve okul çağında değil yaşam boyu devam eden bir hastalıktır.

HİPERAKTİVİTE SORUNU OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPMALI?



Her şeyden önce, öğrencinizin yaşadığı sorunun, hiperaktivite olduğundan emin olmalısınız. Teşhis koymak doğal olarak öğretmenlerin işi değildir ancak bu konuda anne babayı PSİKİYATR'a yönlendirebilirsiniz. Çocuğa iyi ve doğru bir teşhis konulduğundan emin olana kadar da soru sormaya devam etmelisiniz. Bütün bu aşamalar sizin sorumluluğunuz değildir: ancak anne babaya destek olabilirsiniz.

1. Hiperaktif çocuklar sanıldığıının aksine çevresinde kendisine yönelik her türlü davranışın hemen farkına varır ve hemen tepki verirler. Siz çoğunlukla çevresinde olan bitenlerden

habersiz olduklarını sanırsınız ama bazen akranlarından daha çok olan bitenlerin farkındadırlar. Dolayısıyla onları gerçek anlamda yüreğinizde hissederek sevdiğiniz zaman hemen o da sizi en az sizin kadar sevecektir. Eğer korku, acıma ya da zorunluluktan dolayı 'severseniz' bunu hemen anlayacak ve sizden daha dürüst davranıp sizi sevmeyecektir. Severseniz işiniz o kadar kolaylaşacak ki artık çocuk sorun olmaktan kurtulacaktır. Sevmezseniz ya da çaresiz olarak 'severseniz' inanın sorun daha fazla büyüyecek ve "Ne yaparsam yapayım olmuyor" noktasına gelecektir.

2. En önemli sorunun dikkat eksikliği olması nedeni ile eğitimde en temel amaçlardan biri dikkatini daha uzun süreler verebileceği farklı etkinlikler yaratmak olmalıdır.

3. Sınıf içinde devamlı öğretmenin temas kurabileceği ve dikkatini dağıtmayı engelleyen bir yerde yani en ön ve pencereden uzak bir sırada oturtulmalıdır.

4. Bu çocukların eğitiminde ödev yaparken en iyi performans, ara vererek yaptıkları zaman alınır. Bu nedenle uzun süreli ödevlerde sık sık ara vermesini sağlayın. Çalışma süresi çocuktan çocuğa değişir. Bu nedenle en iyi zamanlama çocuğun sıkılmaya başladığı anda verilen aradır.

5. İçinde varolan enerjinin iyi şekilde değerlendirilmesinin yolu harekete ,açık ve geniş alana özgü oyunlardır. Bu nedenle oyunun ve teneffüsün kaldırılması ya da kısaltılması gibi uygulamalar yanlıştır. Tam aksine oyun ya da teneffüs gibi uygulamalardan daha çok yararlandırılması sağlanmalıdır. Hatta çocuğun sınıf içinde ciddi anlamda sorun yarattığı görüldüğünde, hemen sınıf dışı kısa bir görev verme ya da bahçede koşarak tek başına tur atmasına izin verme gibi uygulamalara gidilmelidir.

6. Yoğun hareket gerektiren yüzme, basketbol, futbol, folklor gibi, sosyal, sportif ya da kültürel etkinliklere katılımı sağlanmalıdır.

7. Sınıf ortamının rahat ve kurallar açısından gevşek değil; katı ve sıkıcı özelliği olmayan, ancak kesin sınırları çizilmiş kuralları olmalıdır.

8. Uzun süreli olan ödevler küçük parçalara ayrılmalı, basamaklar halinde ve neden sonuç ilişkisi ile verilmelidir.

9. Çocuğun iyi niyetli olarak yaptığı her çabayı: eğer olumlu sonuçları olmuşsa destekleyin, olumsuz sonuçları olmuşsa görün, iyi niyetinden yaptığını bildiğinizi söyleyin.

10. Ödül ve özellikle puanlara dayalı ödül motivasyonu artırır. Bu nedenle olumlu davranışları ile ilgili başarılarını yıldız ya da grafiklerle göstermek her zaman yararlı sonuçlar doğuracaktır.

11. Her türlü talimatlar, basit, yalın, somut ve kesin olmalıdır.

12. Sık sık grup çalışması yaptırın. Bu yolla gruba kabul edilmesinin keyfini yaşayacak, motivasyonu artacak ve kurallı yaşamayı/kurallara uyum sağlamayı öğrenecektir.

13. Ders anlatırken olabildiğince görsel, işitsel ve hareketli araçlar kullanılmalıdır. Mümkünse bu araçların kurulması ve kullanılmasında ondan yardım alınmalıdır.

14. Sık sık tahtaya kaldırın ve silmeniz gereken yazıları sildirin, sınıfta dağıtılması gereken materyalleri onun dağıtmasını sağlayın.

15. Sık sık geri-bildirimde bulunulmalıdır.

16. Eyleme geçmeden önce durması, düşünmesi ve sonra uygulamaya geçmesi söylenmelidir.

17. Sık sık ders anlatırken hareketli olmaya çalışılmalı, olabildiğince durağan olmaktan kaçınılmalıdır.

18. Özellikle dikkatinin dağıldığını hissettiğiniz zaman, ona yanıt verebileceğine emin olduğunuz soruları sormalı ve sırasına yakın yerlerde bulunarak ders anlatmaya çalışılmalıdır.

19. Ders içi ya da ders dışı zihinsel ve fiziksel aktivitelere daha çok yer verilmelidir.

20. Çocuğun derste olmadığı bir zamanda diğer öğrencilere açıklama yapılmalıdır. Bu açıklamada çocukla ilgili olarak zaman zaman dikkatini toplamakta güçlük çektiğini, ancak iyi, yardımsever ve iyi niyetli olduğunu, kendilerinin de onu aralarına alarak yardım etmeleri gerektiği vurgulanmalıdır.

21. Sınavlarda dikkatinin dağınıklığı göz önüne alınarak değerlendirme yapılmalı ve sınavlarda çok sıkıldığı hissedildiği zaman ara verilerek sınav yapılmalıdır. Ayrıca sözlü sınavlarda daha başarılı olduğu gerçeği unutulmamalıdır.

22. Bu çocuk için önlem alırken kıskanılacağı olasılığı düşünülerek, mümkün olduğu kadar diğer çocukların dikkatini çekecek aşırılıktan kaçınılmalıdır.

23. Kalabalık sınıflarda ders yapabilmesi daha güçtür. Bu nedenle aile, okul seçiminde bu özellikleri de aramalı ve istekli, ilgili ve tecrübeli öğretmenin yanı sıra mevcudu az olan sınıflarda okuması sağlanmalıdır. 24. Genellikle erkek öğretmenler tarafından verilen eğitimde daha başarılı sonuçlar alınmaktadır. Bunun nedeni de erkek öğretmenin otoriteyi temsil etme özelliğinin daha belirgin olması olarak düşünülebilir.

25. Sıklıkla sınıf değişikliği yapmak, bu çocuklar için olumsuz reaksiyonlar göstermelerine neden olmaktadır. Ancak ciddi sorunların yaşandığı sınıftan gerçek anlamda yararlanabileceği bir sınıfa geçtiği zaman çok olumlu sonuçların yaşandığı da görülmektedir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ SORUNU OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN ÖĞRETMENLER NELER YAPMALI?



1. Öncelikle çocuk eğer sınıf ortamına uyum sağlamakta aşırı hareketliliğinden dolayı zorluk çekiyor ve her türlü eğitsel önleme rağmen sorun devam ediyorsa okul Rehber Öğretmenine (Psikolojik Danışman) havale edilmelidir. Eğer okulun Rehber Öğretmeni (Psikolojik Danışman) yoksa bağlı bulunduğu Rehberlik ve Araştırma Merkezine ayrıntılı gözlem formu ile müracaat etmesi sağlanmalıdır. Daha sonraki sürelerde de öğretmen bu merkezle devamlı olarak bağlantı kurmalı, yardım almalıdır. Çocuğun eğitiminde özellikle ilk başlarda rehber öğretmen, rehberlik araştırma merkezi ve veli ile devamlı ve sıklıkla temas içinde olmakta önemli yararlar görülecektir.
2. Size yardımcı olabilecek kaynakları harekete geçirin. Eğer sınıfınızda birden fazla dikkat eksikliği olan çocuk varsa çok yorulursunuz. Okulun ve anne babaların desteğini isteyin. Bir sorun ortaya çıktığında danışabileceğiniz, bu konuda bilgili bir profesyonelle – psikiyatrist, psikolojik danışman, okul psikoloğu, çocuk doktoru – işbirliği yapmalısınız. Bu konuda size yardımcı olacak kişinin ünvanı değil, bu konuda ne kadar bilgisi olduğu, dikkat eksikliği olan kaç çocukla ilgilendiği ve sade, öz konuşabilmesi önemlidir. Anne baba ile sürekli iletişim kurarak onların da aynı hedefler için çalışmasını sağlamalısınız.
3. Kaldırabileceğiniz yükün sınırlarını bilin. Yardım istemekten çekinmeyin. Bir öğretmen olarak bu konuda uzman olmanız beklenemez.
4. Çocuğun kendisine, ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Dikkat eksikliği olan çocukların sezgileri genellikle çok gelişmiştir. Eğer nasıl daha iyi öğrenebilecekleri kendilerine sorulursa bunu anlatmaktan çekinmezler; ama bu bilgiyi gönüllü olarak anlatmaktan çekinirler çünkü anlatacakları yöntem genellikle sıra dışıdır. Bu yüzden öğrencinizle baş başa oturun ve nasıl daha iyi öğrenebileceği konusunda onun fikirlerini öğrenin. Bir çocuğun en iyi ve kolay nasıl öğrenebileceği konusundaki en büyük “uzman” yine kendisidir ama ne yazık ki çoğu zaman fikirleri ya duymazdan gelinir ya da hiç sorulmaz.

5. Öğrenmenin duygusal yönünü göz ardı etmeyin. Bu çocuklar sınıftaki faaliyetlerin eğlendirici yönünü bulmak, başarısızlık ya da beceriksizlik yerine başarılı olmanın tadına varmak, korku ya da sıkıntı yerine heyecan yaşamak ihtiyacındadırlar. Sınıftayken çocuğun yaşamakta olduğu duyguları gözlem altında tutmak gereklidir.

6. Dikkat eksikliği olan öğrenciler düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış dünyalarının başkaları tarafından düzenlenmiş olmasını gereksinirler. Listeler yapın. Ne yapacaklarını unutan ya da bilemeyen çocuklar bu listeleri çok faydalı bulacaklardır. Onların hatırlatılmaya; prova yapmaya; tekrar yapmaya; yönlendirilmeye; sınırlar konulmasına ve düzene, ihtiyaçları vardır.

7. Kuralları yazın ve her dakika göz önünde olacağı bir yere asın. Çocuklar kendilerinden ne beklendiğinden emin olduklarında, çevrelerindeki kişilere daha fazla güven duyacaklardır.

8. İşlerin nasıl yapılması gerektiğini tekrarlayın, yazın, söyleyin, tekrar tekrarlayın. Dikkat eksikliği olan kişiler direktifleri bir kereden fazla duymak ihtiyacındadırlar.

9. Sürekli göz göze gelmeye çalışın. Dikkat eksikliği olan bir öğrenci ile göz göze gelerek, onu “daldığı alemden” geri getirebilirsiniz. Sık sık tekrarlayın.

10. Dikkat eksikliği olan öğrencinizi size en yakın noktaya oturtun. Böylece dalıp gitmeye meyilli öğrencinizin dikkatini her an üzerinizde tutabilirsiniz.

11. Sınırlar koymaktan çekinmeyin. Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil onları rahatlattığı ve çevrelerine güven duymalarını sağladığı için konur. Sınır koymayı sık sık, sizden beklediği gibi, vaktinde ve yalın bir biçimde yapmaya çalışmalısınız.

12. Önceden belirlenmiş bir programa dakik bir biçimde sadık kalmasını sağlayın. Bu programı tahtaya ya da öğrencinin sırasına yapıştırabilir ve sık sık bakması için uyarabilirsiniz. Eğer programda bir değişiklik yapmak durumunda kalırsanız ki öğretmenler bundan pek hoşlanırlar; öğrencinizi uyarın ve hazırlayın. Dikkat eksikliği olan çocuklar için haber verilmemiş bir değişime uymak çok zordur. Değişiklikleri uzun zaman önceden haber vermeyi ihmal etmemelisiniz.

13. Okul sonrasında yapması gerekenleri yazması için yardımcı olun. Böylece, dikkat eksikliği olan çocukların en büyük özelliklerinden birinin önünü alabilirsiniz: ERTELEME.

14. Mümkünse, belli bir zaman içinde bitirilmesi gereken sınavlar yapmayın. Sınavlara zaman koymanın eğitsel bir değeri zaten yoktur ve belirli bir zaman içinde bitirilmesi gereken sınavlar dikkat eksikliği olan çocuklara bildiklerini gösterme fırsatı vermez.

15. Dikkat eksikliği olan öğrencinizin arada bir sınıftan çıkmasını sağlayarak – sınıf dışında bir iş yaratarak- bir emniyet sübabı oluşturun: Eğer, bunu sınıfın kuralları içine oturabilirseniz o zaman çocuğa sınıfta kalıp “kendini kaybetmek” yerine; bir şans vermiş olursunuz ve aynı zamanda da kendini izleme ve kontrol etmeyi öğretirsiniz.

16. Ödevleri kontrol ederken, miktardan çok ödevin kalitesine bakın. Dikkat eksikliği olan çocuklar genellikle omuzlarına fazla yük alamazlar. Öğrenmeye devam ettikleri sürece buna izin verilmelidir. Diğer çocuklar kadar çok bilgi öğrenebilirler ama kimi zaman onların yapabileceği kadar ödev yapamazlar.

17. Çocuğun neler öğrendiğini sık sık kontrol edin. Dikkat eksikliği olan çocuklar için bu tür kontroller çok yararlıdır; çalışmaya devam eder, kendilerinden neler beklendiğini bilir, hedeflerine ulaşmış ulaşılmadıklarını gözlemleyebilir ve cesaretlenirler.

18. Büyük projeleri, küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün. Bu kural, Dikkat eksikliği olan çocukların öğrenimlerindeki en hayati kuraldır. Büyük projeler Dikkat eksikliği olan öğrencileri hemen yıldırır ve “Ben- bunu- bitirmeyi -asla- başaramam” demelerine neden olur. Oysa büyük bir işi kolayca başarılabilir küçük parçalara bölmek, onları ürkütmez. Bu çocuklar genellikle sandıklarından daha fazlasını başarabilirler. Öğretmen böylece çocuğa kendini kendine ispatlayabilmesi için yardımcı olur. Özellikle küçük çocuklarda bu yöntem, başarısızlık korkusuna kapılan çocukların yaşadıkları öfke nöbetlerinin de önüne geçer. Daha büyük çocuklarda ise genellikle yerleşmiş olan, yenilgiyi baştan kabullenmek olgusunun önüne geçer.

19. Sınıfta şakacı, alışılmışın dışında, neşeli biri olmaya çalışmalısınız. Dikkat eksikliği olan çocuklar, eğlenceye bayılırlar ve hemen katılırlar. Bu da dikkatlerini toplamalarına neden olur- hem çocuğun hem de sizin. “Tedavileri” sırasındaki hayatları baştan sona düzen, program, listeler ve kurallar gibi sıkıcı şeylerle doludur. Oysa siz Dikkat eksikliği olan öğrencilerinize; bunları uygulamak için sizin sıkıcı bir öğretmen ya da onların sıkıcı öğrenciler olmasının şart olmadığını göstermelisiniz. Arada bir biraz neşe ölçüsünü kaçırabilirseniz bunun çok yardımcı olduğunu göreceksiniz.

20. Bu arada çocukları fazla heyecanlandırmaktan da kaçınmalısınız. Unutmamalısınız ki Dikkat eksikliği olan çocuklar kaynamakta olan süt tenceresine benzerler, kaşla göz arasında taşarlar. Ateşi hemen söndürebilmek için süttten gözünüzü ayırmamak gerekir.

21. Çocuğun başarılarını yakalamak ve övmek için hep tetikte olun. Dikkat eksikliği olan çocuklar, o kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, verebileceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır. Göz ardı edilmemesi gereken diğer bir nokta da; bu öğrencilerin övgüye çok olumlu tepki verdikleridir. Cesarete, çok ama çok ihtiyaçları vardır. Sanki övgüyle büyür ve gelişirler. Övgü almadıkları durumda siner ve içlerine kapanırlar. Dikkat Eksikliğinin en fazla zarar verdiği alan, çocuğun kendine olan güvenidir. Onun için bu çocukları övgü ve cesaretle beslemeyi unutmayın.

22. Dikkat eksikliği olan çocukların en büyük sorunu hatırlayamamaktır. Hatırlamalarına yardımcı olabilmek için onlara küçük hileler öğretin. Öğrenme zorluğu yaşayan çocuklar alanındaki çalışmalarını ile en önemli uzmanlardan biri olan Dr.MelLevine, Dikkat eksikliği olan çocukların “canlı hafıza” ya da başka bir deyişle: hafıza sofrasındaki mevcut yer

konusunda sorunlar yaşadığını belirtmektedir. Aklınıza gelebilecek her türlü hile – ipuçları, kafiyeleler, kodlar ve benzerleri- hafızanın geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

23. Öğretirken konu başlıklarını kullanın, ana fikir çıkarmayı öğretin. Bu konular dikkat eksikliği olan çocuklar tarafında kolay öğrenilmezler ancak bir kez öğrendiler mi öğrendiklerini şekillendirebilirler. Bu yöntem, çocuğa öğrenmeyi başardığı bilgilerin gerekli olduğu duygusunu da aşılacaktır. Çünkü genellikle öğrendiklerinin gereksiz, hiç kullanmayacakları bilgiler olduğu yönünde inançları vardır.

24. Neler söyleyeceğinizi söylemeden önce anons edin, sonra söylemek istediğinizi söyleyin. Dikkat eksikliği olan çocukların çoğu daha ziyade duyduklarını değil gördüklerini daha çabuk öğrendikleri için; eğer söylemekte olduğunuzu tahtaya da yazarsanız çok yardımcı olursunuz. Bu tür bir eğitim, bilgileri hiç silinmeyecek şekilde çocukların akıllarına kaydedecektir.

25. Talimatlarınızı basitleştirin. Seçilecek şıkları basitleştirin. Zamanlamayı basitleştirin. Basit cümleleri kavramak daha kolaydır. Ama renkli cümleler kullanın, renkli bir dil dikkat toplamaya yardımcı olur.

26. Çocukların kendilerini değerlendirebilmeleri için onlara yardımcı olun. Dikkat eksikliği olan çocuklar kendilerini değerlendiremezler. Çoğu zaman nasıl davrandıklarının ya da buldukları noktaya nasıl geldiklerinin farkında değildirler. Onlara bu bilgiyi yapıcı bir tavırla aktarın. Şöyle sorular sorabilirsiniz; “Şimdi ne yaptığının farkında mısın?”,”Bunu başka bir şekilde söyleyebileceğini biliyor musun?” ya da “Sen öyle dediğinde, arkadaşının neden üzüldüğünü biliyor musun?” Kendi kendini tanımasına yardımcı olacak sorular sormayı denemelisiniz.

27. Ondan beklediklerinize açıklık kazandırın

28. Davranışların yönlendirilmesini sağlamak için daha büyük çocuklarda puanlama sistemi ve daha küçük çocuklarda ödüllendirme sistemi geliştirin. Dikkat eksikliği olan çocuklar için ödül almak ya da saptanan hedeflere ulaşmak çok önemlidir.

29. Eğer çocuk sosyal işaretlerden – vücut dili, ses tonu, zamanlama ve benzerleri- anlamıyorsa; o zaman tedbirli bir şekilde bunları anlamayı ona öğretmelisiniz. Örneğin; “Sen kendi hikayeni anlatmadan önce arkadaşınınkini bir dinle bakalım” ya da “Karşıdaki ile konuşurken onun gözlerine bakmaya çalışmalısın”. Dikkat eksikliği olan çocukların çoğunluğu bencil ya da farklı olarak damgalanırlar ama onlarda eksik olan başkaları ile düzeyli iletişim kurma becerisidir. Bu beceri çocuklarda doğuştan olmaz ama öğretilebilir ya da yönlendirilebilir.

30. Sınav tamamlamayı öğretin.

31. İşleri oyun şekline getirin.

32. Çocukları çiftler ya da üçer gruplar halinde ayırın. Birlikte çalışabilecek grup şeklini bulana kadar denemekten vazgeçmeyin.

33. Grubuna bağlı kalmasına dikkat edin. Dikkat eksikliği olan çocuklar bir gruba ait olmak ve işlev sahibi olmak ihtiyacı duyarlar. Yapacak bir işleri olduğu sürece, yaptıkları işe odaklanırlar ve hayale dalmazlar.

34. Olanak buldukça çocuğa sorumluluğunu verin. Sırt çantasını nereye koymasını gerektiğini hatırlayabilmesi için kendi kendine bir yöntem bulmasını sağlayın. Nelere ihtiyacı olduğunu ona dikte etmek yerine sizden yardım istemesini bekleyin.

35. Evden-okula-eve bir ödev defteri tutturun. Bu yöntem ev ile okul arasında sürekli bir iletişim sağlanması için en geçerli yöntemdir.

36. Günlük karne sistemi geliştirin. Çocuk küçükse karne eve gitmeli daha büyükse direkt olarak çocuğa okunmalıdır. Günlük karne disiplin amaçlı değil ama cesaret verici olmalıdır.

37. Alarmı olan saatler, çocuğun kendini zamanlaması için çok yardımcıdır. Örneğin; ilacını almayı hatırlayamayan bir çocuk eğer alarmlı bir kol saati takarsa ya da çalışma saatinde masasına bir saat konursa, zamanın nereye gittiğini görmesi çok yararlı olacaktır.

38. Dikkat eksikliği olan çocuklar, neler olacağını önceden bilmek ve kendilerini hazırlamak ihtiyacıdadırlar. Eğer aniden ne yapmalarını gerektiğini bilmedikleri bir zaman dilimi ile karşı karşıya kalırlarsa süt tenceresi kaynayıp taşacaktır.

39. Övün, sırt sıvazlayın, onaylayın, cesaret verin, umutlandırın.

40. Daha büyük çocuklara, öğrendiklerini daha sonra hatırlayabilmek için küçük notlar yazmalarını önerin. Notlara yalnızca kendilerine söylenenleri değil kendi düşüncelerini de eklemeleri yararlı olur. Bu yöntem söylenenleri daha dikkatli dinlemelerine neden olacaktır.

41. Dikkat eksikliği olan çocukların çoğu el yazısıyla yazı yazmakta zorlanırlar. Bu yeteneklerini geliştirebilmeleri için alternatifler yaratın. Örneğin daktilo yazmayı öğrenmesini önerin ya da yazılı sınav yerine sözlü sınav yapın.

42. Bir senfoniye yöneten bir orkestra şefi gibi davranın. Orkestranın senfoni başlamadan önce dikkatini toplamasını sağlayın. (Bunun için sessizlik ya da el çırpma yöntemini kullanabilirsiniz) Sınıfın değişik bölümlerine elinizle sinyaller vererek notaları zamanında çalmalarını sağlayın.

43. Olanak buldukça, birlikte çalışabilmeleri için onları her ders için bir çalışma arkadaşı seçmeye ve telefon numarasını yazmaya teşvik edin.

44. Çocuğun arkadaşları tarafından damgalanmasını önlemek için, sınıf arkadaşlarına durumu açıklayın ve normal davranmalarını sağlayın.

45. Anne babayla sık sık görüşün. Onlarla yalnızca sorun ortaya çıktığında görüşmekten kaçının.

46. Evde yüksek sesle kitap okumasını önerin. Sınıfta, olanak buldukça yüksek sesle okuyun. Çocuğun tek bir konu üzerinde odaklanma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olun.

47. Tekrarlayın, tekrarlayın, tekrarlayın.

48. Hem çocuk hem yetişkin Dikkat eksikliği tedavisinde en etkili yöntem; bol miktarda spor yapmaktır. Sportif faaliyetler, enerjinin fazlasını kullanmayı, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı ve hormonların ve beyin hücrelerinin uyarılmasını sağlar. Basketbol, voleybol ya da futbol gibi takım sporlarını ya da yüzme, ip atlama ve koşma gibi kişisel spor faaliyetlerini teşvik edin.

49. Büyük çocuklarla, sınıfa girmeden önce, öğretilecek konuları tartışmak; stres faktörünü azaltacaktır.

50. Her an kıvılcımları yakalamaya hazır olun. Dikkat eksikliği olan çocuklar gördüklerinden daha yetenekli ve beceriklidirler. Yaratıcı güçleri, espri yetenekleri, neşeleri ve kavrama kapasiteleri sınırsızdır. Gayet esneklerdir. Yardımsever ve şefkatlidirler. İçinde buldukları ortama, kendilerinde var olan “o özel kıvılcım” sayesinde hayat katarlar. Unutmayın, her gürültünün içinde bir melodi ve yazılması gereken bir senfoni vardır.

DEHB OLAN ÇOCUĞUNUN AİLELERİNE ÖNERİLER



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bir çocukla yaşamın zorlukları vardır. Bu zorluklarla baş etmenin ilk adımı çocuğunuzun durumunu kabul etmektir. Çocuğunuzun sizi rahatsız eden şeyleri isteyerek yapmadığını, tedavinin amacının onu ortadan kaldırmak

değil, kontrol etmek olduğunu anlamanız gerekir. Bu çocukların diğer çocuklardan daha fazla takibe ve disipline gereksinimi vardır. Ders çalışılan mekânın dağınık olması, fazla eşya bulunması, zaten dikkat süresi kısa olan çocuğun dikkatini daha fazla dağıtır. Ders çalışırken kimi çocuklara göre 20, kimi çocuklara göre ise 30 dakikada bir ara vererek hem çocuğun gereksinimini gidirmiş, hem de otoritenizi korumuş olursunuz. Aşırı hareketlilikleri kontrol edilmelidir. Onları başkalarıyla kıyaslama ve örnek gösterme işe yaramaz. Enerjisini boşaltabileceği etkinlikler çocuğun hayatında devreye sokulmalıdır. Spor ve sanat aktiviteleri çocuğunuzun olumlu gelişimini sağlar. Çocuğun yatma, yeme, ders çalışma saatleri belirli, düzenli ve yaşına uygun olmalıdır. Kurallara uymada zorluk çekerler ancak açık, net, kesin, tutarlı ve uygulanabilir kurallara ihtiyaç duyarlar. Eğer yapması gereken şeyleri yapmazsa, kazanmış olduğu güzel şeyleri kaybedeceğini söyleyin.

1)DEHB tedavisinde ilaç kullanımı: Dikkat eksikliği tedavisinde ilk tercih, stimulan ilaçlar olup tüm dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Anne babalar çoğu kez ilaç tedavisinden korkar ve başka yollar ararlar. Psikiyatristiniz önerdiği sürece ilaç tedavisinden çekinmeyin. DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar uyuşturucu değildir, bağımlılık ve alışkanlık yapmayacaktır. En sık yan etkileri iştahsızlık ve uykusuzluk olup 50-60 yıldır etkin ve güvenilir biçimde kullanılmaktadır.

Stimulan ilaçlar dikkat süresini arttırıp, aşırı hareketlilik ve yerinde duramamayı azaltıp, dürtü kontrolünü sağlarlar. Öğrenme ve hafıza gücü, ince motor beceri yeteneği artar. Sonuçta öğrendiklerini ifade etme kabiliyeti artan çocuğun okul ve sınav başarısı artacaktır. Davranışları olumlu yönde düzelen çocuğun sosyal uyumu artacak, okul, aile ve arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkileri geliştirecektir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisinde ilaçların olumlu etkileri bir süre sonra görülmeye başlar. Sabırlı olmalı, ilaçlar faydalı olmadı endişesine kapılmadan psikiyatristinizin ilaç önerilerine uymalı, kendi başına ilacı kesme ya da doz üzerinde oynama yapmamalısınız.

2)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.

3)Alışkanlık ve davranışlarına yönelik, çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine göre kurallar oluşturun. Bunları oluştururken, çocukla işbirliğine giderek ortak karar alın. Mümkün olduğu kadar spesifik olun, uygulamadan taviz vermemeye çalışın.

4)Şartlı sevgi çocuklar için en travmatik durumlardandır. Anne baba olarak çocuğunuzu her durum ve koşulda, kayıtsız şartsız sevmeli, bunu ona hissettirmelisiniz.

5)Kısa da olsa çocuğun zevk ve haz aldığı kaliteli bir ebeveyn çocuk ilişkisi idealdir. Hiperaktif çocuklar çevre tarafından sevilmediği, istenmediği duygusuna kolayca kapılabilir. Onunla oyun oynayıp, hikaye ya da masal okuyup, sinema ya da oyun bahçesine giderek dolu

dolu zaman geçirmeniz, dinlenme ihtiyacınız da olsa onun uyanık olduğu saatlerde televizyon izleme ya da gazete okumaya gömülmemeniz çok önemlidir. Çocukla oyun oynarken onun seçtiği oyuncak ve aletleri seçin, oyunu yönetmesine izin verin, onun oyun dünyasının dışına çıkmayın.

6)Dikkat eksikliği olan çocuğunuz bir karakter sorununa değil biyolojik bir soruna sahiptir. Bunu hiçbir zaman unutmayın.

7)Göz teması kurmak, göz göze gelmek her türlü iletişimde her zaman önemlidir. Çocuğunuzla konuşurken tepeden değil, çömelerek göz hizasında konuşmanız daima daha etkili olacaktır.

8)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.

9)Özel diyet, vitamin vs. ek gıdaların dikkat eksikliği tedavisinde katkısı yoktur. Ancak çocuğun dengeli beslenmesi, spor gibi aktivitelere yönlendirilmesi, uyku düzenine dikkat edilmesi DEHB belirtileriyle başa çıkmanızda yardımcı olacaktır.

10)Dikkat eksikliği bulunan çocuğunuza sürekli nasihatle bulunmaktan, söylenip durmaktan, bağırıp çağırmaktan vazgeçin. Değersizlik hissi yarattığınız her eyleminiz davranış sorunlarını ağırlaştıracaktır.

11)Sabrın sonu selamettir özdeyişı DEHB' da altın anahtardır. Çocuğunuzun kendini kontrol edebilme yetisinin az olduğunu, davranışlarının kasıtlı olmadığını bilmeli, sabırlı olmalı, tahammüllü davranmalısınız.

12)Başını sıvazlamak, kucaklamak, öpmek, gülümsemek gibi eylemlerinizi sevginizi açıkça ifade edin, ancak aşırılık ve abartıdan uzak durun.

13)Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocuğunuzdan mükemmellik beklemeyin, ufak hatalarını büyötmeyin, bazı hatalarını görmezden gelin.

14)Çocuğun çok ağır davranış sorunları olsa dahi kendine özgü yetenek ve becerileri, güzel özellikleri olacaktır. Olumlu özelliklerini ortaya çıkarmak ve teşvik etmek ebeveyn olarak görevinizdir.

15)Çocuğunuza hiçbir zaman tembel, aptal, yaramaz, inatçı, beceriksiz, huysuz, aksi gibi hitaplarda bulunmayın.

16)Hiperaktif ya da dikkat eksikliği bulunan çocuğunuzla aranızdaki mücadele kazanmanız gereken bir savaş değildir. Kendi doğrularınızda katı, tavizsiz ve ısrarcı bir tutum almayın. Bu davranışınız sorunu çözümsüz bir hale getirebilir.

17)DEHB zekâyı etkilemese de çocuk hastalığın özelliğinden dolayı okulda başarısız olabilir. Davranış sorunları bunda etkendir. Bazen DEHB' na özgül öğrenme güçlüğu dediğimiz özel bir klinik durum eşlik eder. Bu ayrı bir tedavi gerektirir. Dikkat eksikliği bulunan hiperaktif çocukların özel bir sınıfta eğitim görmesine ihtiyaç yoktur.

18)İlaçlar DEHB' da çok faydalıdır. Ancak sınıf öğretmeni, rehber öğretmen, okul idaresi ve ailenin bilinçli ve sorumlu yaklaşımları tedavide olmazsa olmazdır.

19)DEHB' nun bir dönem sonra kendiliğinden geçeceğini ummamak gerekir. Yaş ilerledikçe hiperaktivite belirtileri hafiflese de dikkat ile ilişkili sorunlar artarak kalabilir. Tedavi görmeyen çocukların %75-80' i ergenlik ve yetişkinlikte hastalığın etkilerini taşırlar. Bu da iş, aile, evlilik ve sosyal yaşama olumsuz yansır. Bu kişilerde ileri dönemlerde depresyon gibi ek psikiyatrik bozukluk görülme olasılığı da artmaktadır.

DEHB OLAN ÇOCUKLARA ÖNERİLER



1.Kendinize Güvenin

Öğrencinin yaptığı çalışmaya kendini vermesi, her şeyden önce o işin üstesinden geleceği konusunda kendine güvenmesini gerektirir. Yetersizlik duyguları içindeki bir öğrencinin, başarı sağlamak için, dikkatli bir çalışma ortamı içinde bulunması güçtür.

Öğrenmenin temeli, dikkatin konu üstüne toplanmasına dayandığına göre; konuya kendini vererek öğrenen kişi, kendisine karşı bir öz saygı duygusu da geliştirmiş olacaktır. Genellikle, bir işi başarma yolunda kendine güvenen bir kimsenin, bu işin gerektirdiği dikkate de sahip olduğu kabul edilmektedir.

2.Çalışma Hedeflerinizi Belirleyin

Çalışmaya geçmeden önce öğrencinin kendisine erişebilir bir "hedef" seçmesi ve bu hedefi gerçekleştirmeden çalışmayı bırakmaması gerekir. Hedef doğrultusundaki bu tür bir çalışma kararlılığı, dikkati toplamada itici güç olacaktır. (".....adet soru çözeceğim" vb.)

3. Çalışma Amacınızı Belirleyin

Yapılan her işin kendine özgü belirli bir amacı bulunur. Amaçsız çalışma olamaz. Öğrenci, "Ben bu çalışmayı neden yapacağım" diyerek kendisine sorduğunda, bu soruya vereceği yanıt, o çalışmanın öğrenci için ne amaçla yapıldığını gösterir. Yaptığı işin amacını bilmek, öğrencinin bu işi benimseyip, ona sahip çıkmasına ve iş için kendi-sini güdülemesine yardımcı olur.

4. Çalışma Planınızla İlgili Kararlar Alın

Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl çalışacağını bilmeyen bir kişinin, yapacağı çalışma için, gerekli olan dikkati gösterebileceğini söylemek olanaksızdır.

Çalışılacak konu üzerinde dikkatin toplanabilmesi için, gerekli kararların verilmiş olması gerekir. Hangi ders daha önce çalışılacaktır? Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacaktır? Çalışmada kullanılacak araç - gereçler nelerdir? vb. türdeki bütün soruların yanıtlarını vermeden çalışmaya başlamamak gerekir. Çünkü bu yapılmadığından belirtilen türdeki sorulara verilecek yanıtların çalışma sırasında aranması durumu ortaya çıkarır ki; bu tür bir kararsızlık çalışmanın gerektirdiği dikkatin gösterilmesini engeller.

5. Konuya Merak Duyun

Öğrencinin kendisini konuya vermesinde, ona karşı merak duymasının ayrı bir önemi vardır. Gerçekle merak, dikkati toplamayı sağlayan itici güçtür. Bir şey ancak merak edildiği oranda öğrenilir.

6. Çalışma Mekanınızı Düzenleyin

Çalışma ortamında dikkati toplamayı zorlaştıran fiziksel koşullar çalışma için uygun duruma getirildiğinde, dikkat, konuya daha kolaylıkla toplanabilmektedir.

Öğrenme için en uygun fiziksel koşulları yaratmaya çalışmak, dikkatin toplanabilmesi için bir gerekliliktir.

Öncelikle çalışmaya uygun bir ışık altında yapılmalı ve ışık arkadan gelecek biçimde oturulmalıdır. Çalışma yeri çok sıcak olmamalı, oda ısısı 20 C dolayında (ya da size göre çok sıcak sayılmayacak bir düzeyde) bulunmalıdır. Masanızın üzerinde çalışacağınız konuyla ilgili olmayan eşyalar yer almamalıdır.

7. Sistemli Şekilde Çalışın

Dikkati konu üstünde toplama, kendi başına kazanılacak bir alışkanlık değildir. Bu aynı zamanda, bir çok alışkanlığın kazanılmış olmasını gerektirir. Bu alışkanlıklardan birisi de planlı çalışmaktır.

Planlı çalışma, dikkatin konuya toplanmasına yardımcı olan bir alışkanlıktır. Planlı çalışma yoluyla öğrenci konuya kendisini daha kolayca verdiği gibi, dikkatinin hemen dağılması da önlenerek çalışmada etkililik süresi arttırılır. ("Planlı, programlı çalışma " ile ilgili materyal verilmiştir.)

8. Çalışmanızda Farklı Teknikler Kullanın

Uzun süreli olarak, tek düze biçimde sürdürülen bir çalışma, öğrencinin kendisini konuya vermesini güçleştirir ve onda çalışmaya ve konuya karşı genel isteksizlik yaratır. Oysa, dersin değişik teknikler uygulanarak çalışılması, dikkatin dağılmasını önler, anlama ve kavramayı kolaylaştırır. Bu nedenle, çalışırken olabildiğince çeşitli çalışma teknikleri (okuma, yazma, anlatma vb.) kullanılabilmelidir.

9. Çalışma öncesi yeterince dinlenmiş olun.

Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensel yorgunluk, uyumsuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için, her zaman aynı biçimde olan çalışma yöntemlerinden kaçınılmalıdır.

Bütün uğraşlara ve denemelere karşın dikkatinizi yine de istenilen konu üzerine yoğunlaştırıyorsanız ve amaca ulaşamıyorsanız, aşağıdaki önerileri uygulamaya çalışmak yararlı olabilir:

1. Çalışma sırasında kendinizi çok dikkat isteyen bir ortam içinde (örneğin, sınıfta ders dinlerken) düşünebilirsiniz.
2. Başkaları ile çalışmayı deneyebilirsiniz.
3. Öğreneceğiniz konuyu anlamlı küçük parçalara ayırarak çalışmayı deneyebilirsiniz. Böylece bir küçük çalışma parçasını öğrendikçe, bu onda başarı duygusu uyandıracak ve dikkatinin daha kolayca toplanmasını sağlayacaktır.