



**ELAZIĞ  
REHBERLİK**



**VE**

**ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
MÜDÜRLÜĞÜ**



**Dikkat Eksikliği**

**&**

**Hiperaktivite Bozukluğu**

**Anne - Baba**

**&**

**Öğretmen El Kitabı**

**Bülent ATLI**

**Cennet ORAL**

**Uzman Psikolojik Danışman**

**Psikolojik Danışman**

*Design- Yusuf Demirel*

## DEHB NEDİR?

#Dikkat Eksikliği  
ve Hiperaktivite  
Bozukluğu#



Çocuk ya da gencin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtileriyle kendini gösteren ,beynin dikkat ve davranışlarını düzenleyen merkezlerin yeterince iyi çalışmamasından kaynaklanan, nörogelişimsel bir bozukluk olup genetik problemlerden kaynaklanmaktadır.

**GENETİK YATKINLIK**  
%70-80

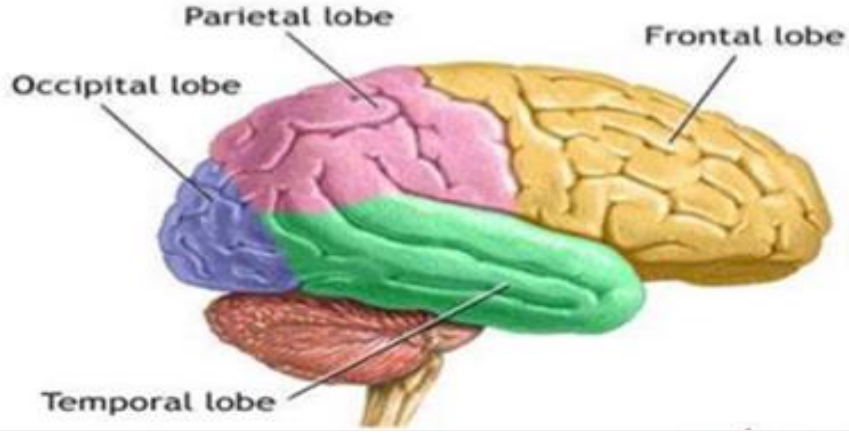
**ÇEVRESEL  
ETKENLER**  
%20-30

**BEYİNDE YAPISAL VE  
GELİŞİMSEL  
SORUNLAR**

**DOĞUM ÖNCESİ VE  
SONRASI MARUZ  
KALINAN TOKSİK,  
METABOLİK TRAVMA  
VB. UNSURLAR**

**DEHB**

- DEHB olan çocuklarda toplam beyin hacminin % 5 kadar daha küçük oldukları anlaşılmıştır.



DEHB olan bireylerin beyinleri normal akranlarına göre 2-3 yıllık bir geriden geliş durumları vardır. İlaç tedavisi ile bu oran kapatılabilmektedir.



*DEHB bir buzdağı gibidir*



**Görünen Kısım:** Çocuğun aile ve çevresiyle olan ilişkilerinde belirgin sosyal sorunlara yol açabilen aşırı hareketlilik aile ve çevrece kolayca fark edilir.

**Görünmeyen Kısım:** DEHB bağlı dürtüsellik, sosyal beceri eksiklikleri, sakarlık, davranış bozuklukları, tik bozuklukları, DEHB bağlı özgüven eksikliği, depresyon kaygı bozuklukları, çevresini ve bireyin sağlığını ciddi oranda etkiler bu durum diğer kişilerce pek fark edilemez

## DEHB FARK EDİLMEZSE NE OLUR?



DEHB 'nin fark edilmemesi halinde bireyde aşağıdaki sorunlara yol açmaktadır.

**1. Davranışsal sorunlar**

**2. Sosyal sorunlar**

**3. Bilişsel sorunlar**

**4. Duygusal sorunlar**

Yukarıdaki alanlarda görülen sorunların derecesi ve çevre koşulları ile beraber bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyine göre değişiklik gösterir.

### **SONUÇ**

- ✓ Bireyde ruhsal bozukluklara yol açmaya zemin hazırlar.
- ✓ Bu durum erkeklerde kadınlara göre üç kat daha fazla görülür.

BEBEKLIK

OKUL ÖNCESİ

OKUL DÖNEMİ

ERGENLİK

YETİŞKİNLİK

## DÖNEMLERİNE GÖRE DEHB DE GÖRÜLEN SORUNLAR

Az ve yetersiz uyku  
Yeme bozuklukları  
Huzursuzluk  
Ağlama  
Kolay yatıştırılmama

İlişki sorunları  
Söz dinlememe  
Çok konuşma  
Sabırsızlık  
Korku- Kazalara yatkınlık

Akademik sorunlar  
Sosyal uyum problemleri  
Düşük benlik algısı  
Dürtüsel-tehlikeli davranışlar  
Kazalar

Akademik başarısızlık  
Sosyal uyum problemleri  
Düşük benlik algısı  
Suça karışma  
Madde kullanımı  
İnternet bağımlılığı

Düşük benlik algısı  
Mesleki başarısızlık  
İlişki sorunları  
kaza ve yaralanmalar  
Ek ruhsal hastalıklar

## DEHB TİPLERİ

1

- **Dikkat eksikliğinin önde geldiği tip**
- Sadece dikkat sorunları vardır
- Hayatı ağır çekimde yaşayanlar

2

- **Hiperaktivite/Dürtüsellğin önde geldiği tip**
- Sadece aşırı hareketlilik ve dürtüsellik vardır

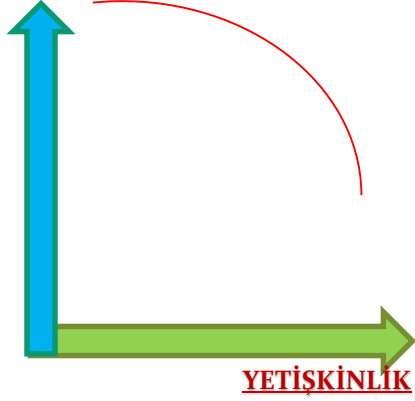
3

- **Kombine (Birleşik) Tip**
- Dikkat sorunları ile birlikte aşırı hareketlilik /dürtüsellik vardır

## DEHB' NİN SEYRİ VE KAYGIYA ETKİSİ

ERGENLİK

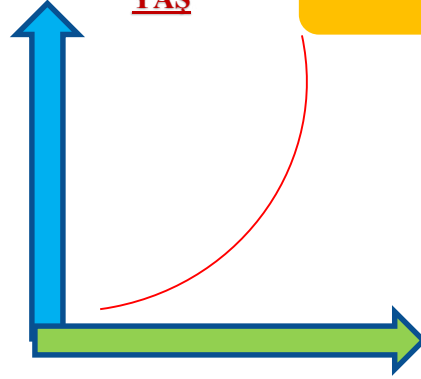
DEHB Ergenlikte devam etme eğilimi %50-80 iken bu oran Yetişkinlikte %30-50'e düşmektedir.



YETİŞKİNLİK

YAŞ

Yaş artıkça anksiyete (kaygı) düzeyi artmaktadır



ANKSİYETE

Yapmak istemedikleri veya kendilerine

### Dikkat Eksikliği

sıkıcı gelen etkinliklerle uğraşırken dikkat sorunları yaşarlar.



İstemedikleri veya kendilerine sıkıcı gelen etkinliklerle uğraşırken dikkat sorunları yaşarlar. DEHB olan çocuklar çoğu zaman zihinlerinde birden çok şeyle uğraştıkları için yapmaları gereken işe tam olarak odaklanamazlar. Bu yüzden yaptıkları iş ile ilgili ayrıntıları kaçırmaya hata yapabilirler. İsteksizlikleri ve bir an önce bundan kurtulmak için oluşan acelecilik hata ihtimalini arttırmakta bu da sorunlar yaratarak özgüven eksikliğini beraberinde getirmektedir.

# DİKKAT !



1. Acelecilik yüzünden sınavlarda ilerleyen sorularda, hata fazla yaparlar
2. TV, bilgisayar gibi araçlardaki çok hızlı değişen görsel şölenlerde dikkatleri dağılmamaktadır( tartışma - ilgi)
3. İlgilerine hitap edecek bir uyarı almadıkça söylenenleri dinlemezler.(İşine geleni duyuyor işine gelmeyen duymuyor)
4. Görevleri ve etkinlikleri iyi planlayamama, zamanı iyi kullanama gibi nedenlerle organizasyon konusunda sorun yaşayabilirler.
5. Genellikle düzensizdirler.

## Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite)



DEHB da çocuğun gelişim dönemine göre aşırı ve kontrolsüz bir hareketliliğinin olması söz konusudur.(kıpır kıpır olma)

Bu hareketlilik, sakin olmayı gerektiren durumlarda koşma , atlama, tırmanma oturması gerektiğinde yerinden kalkma, oturduğu yerden kıpırdanma ya da aşırı konuşma şeklinde olabilmektedir. DEHB'ye bağlı aşırı hareketliliği olan bir çocuğa, durmak için frenlerini kullanamayan bir araç benzetmesi yapılabilir. Frenlerini kullanamayan ve korkusuzca hareket eden bu çocukların kaza geçirme ve yararlanma ihtimalleri yüksektir.



## Dürtüsellik (Fevrilik)



Aklına geleni üzerinde düşünmeden yapmayla ya da söylemeyle kendini gösteren kişinin davranışlarını kontrol edebilmesindeki zorluktur. Reality Testi yeterince iyi çalışmamaktadır.

### Dürtüsellik Belirtileri:

1. Aklına geleni hemen yapma, düşünmeden hareket etme
2. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verme.
3. Sıra beklemekte zorluk çekme.
4. Başkalarının sözünü keserek konuşmalarını bölmek
5. Başkalarının işine karışma.
6. Yanlış olduğunu bildiği davranışları yapmaya devam etme.
7. Ben merkezlidirler
8. Empati durumları zayıftır

## DEHB TANISI NASIL KONUR?

Birden fazla kaynaktan ( öğretmen-aile) alınacak bilgiler ışığında Çocuk Psikiyatrisi uzmanlarınca tanısı konur. Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve istatistiksel el kitabının beşinci baskısına (DSM-5) göre DEHB konusunda belirtilen kriterlere göre tanısı konmaktadır.



## DEHB TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?

Çocuğun ruh sağlığı, sosyal ilişkilerinde ve akademik başarısında bozulmaların olma ihtimali yüksektir; yapılan araştırmalarda çocukların yetişkinlik dönemine kadar akademik, sosyal ve psikiyatrik sorunlarla karşılaşma risklerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

### **Karşılaşılabilecek Riskler:**

- Sınıf tekrarları ve akademik başarısızlık.
- Sosyal Uyum Sorunları(karşıt olma, davranım bozukluğu iş ve evlilik sorunları)
- Düşük benlik algısı
- Dürtüsellik, tehlikeli davranışlar(suçta karışma, kazalar)
- Alkol ve madde kullanımı
- Ek ruhsal hastalıklar(depresyon vb.)

# DEHB TEDAVİSİ



## İlaç Tedavisi



Etkili bir tedavi yöntemidir. Uzman hekimce verilebilecek bazı ilaçlar:

- Ritalin,
- Concerta
- Strattera

İlaçlar bağımlılık yapmamakta, hatta ileride madde bağımlılığı riskini de azaltmaktadır. Çocuğu uyuşturan etkileri olmayıp beyinde iyi çalışmayan dikkat ve hareket merkezlerini uyarak daha iyi çalışmasını sağlamaktadır.

## **Psikososyal Tedaviler**

### **1- Bilgilendirme(Psikoeğitim)**

### **2- Anne- Baba eğitimi**

- Olumlu İlişki Kurma ve Model olma
- Davranış Kontrolü Eğitimi

### **3-Okula yönelik düzenlemeler**

- Öğretmenler Yönelik Öneriler
- Okul/ sınıf içi düzenlemeler

### **4 -Sosyal beceri eğitimi**

### **5- Bilişsel davranışçı terapi**

- Davranış düzenlenmesi
- Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi
- Zaman Yönetimi ve motivasyon

### **6 - Düzenli Fiziksel Egzersiz**

## **1- Bilgilendirme (Psikoeğitim):**

Hasta yakınlarına DEHB'nin tanıtımı, belirtileri, nedenleri, sıklığı, eşlik eden durumlar ve tedavi hakkında bilgilendirmedir. DEHB tedavisinin temelini oluşturmaktadır.

### **Neden Anne – Babanın Yeterli Bilgiye Sahip Olması Gerekir?**

- Başarısız anne- baba yoktur.
- Suçluluk yerine uygun strateji üretmek vardır.
- DEHB'li çocuğa yardımcı olma vardır.

- Çocuğun rahatsızlığını öğrenmesi hayatında yeni sayfanın açılması demektir.  
( bazı durumlarda bahane olarak kullanılabilir dikkat)

1	DEHB Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olmak
2	Çocuğu Anlamaya Çalışmak
3	İyi bir ilişki Kurmak
4	İyi Bir Model ve Yol Gösterici Olmak
5	Yeterli Disiplin ve Davranışların Kontrolünü Sağlamak
6	Öğretmenle Etkili İletişim

## 2- Anne- Baba Eğitimi



## Olumlu İlişki Kurma, Disiplin ve Model Olma

**1-**Çocuklarda görülen davranış sorunlarının önemli nedeni çocuklara sınır konulmaması ve çocuklara karşı net bir tutum içinde bulunulamamasıdır.

**2-**Disiplin sağlanırken olumsuz sıfatlar (azarlama, gururunu kırma,korkutma) kullanılmamalı onun yerine çocuğa neyi nerede, niçin yapması gerektiğinin öğretilmesi gerekir.

**3-** Dikkat çekmek için yapılan istenmeyen davranışlar genellikle ebeveynlerin gözünün içine bakılarak yapılır. Bu olumsuz davranışın azalması için görmezden gelmek ve uygun davranışa belli etmeden yönlendirmek.

**4-**Güç mücadelesine bağlı bir durumda çocuk uyarıldığında yaptığı davranışı daha fazla yapmaya başlar. Böyle bir durumda güç mücadelesine girmeden direnmeyi azaltacak alternatiflere geçmek gerekir.



Örnek: Söylediklerimi duydun mu? Bir daha yapma diyorum sana yerine

Bu sorunu yaşamamak için neler yapabilirsin ? yaklaşımı tercih edilmelidir.

### Çocukla Sorun Çözmede Takip Edilebilecek Aşamalar:

**1.Sorunun Tanımlanması:** Ortak bir dille sorun tanımlanmalıdır. Ebeveyn için sorun olan durum çocuk için sorun olmayabilir.

**2.Soruna Yönelik Çözümlerin Üretilmesi:** Çözümlerin çocuk tarafından üretilmesi beklenir. Ör: Seninle birisi alay ettiğinde onu itmek yerine daha uygun yapabileceğin şeyler olabilir mi? vb. gibi sorularla ya da küçük ipuçları ile yardım edilebilir.

**3. Bulunan çözümlerden en uygun olana karar verilmesi:**

**4.Çözümün ayrıntısı ile netleştirilerek uygulamaya geçilmesi:**

## Çocukların Davranış Sonuçları ile Yüzleşmesi

Davranış sorunları ile mücadelede etkili yöntemlerden biride çocuğun yaptığı davranışın olumsuz sonuçları ile karşılaşmasına izin vermektir. Ör: Kalem kutusunu evde unutması halinde arkadaşlarından kalem, silgi vb. ödünç istemesi

## Çocuktan Doğru Şekilde Bir şeylerin İstenmesi

Çocuğun İstenen Şeyi Yapması	Verilen Yönergelerin Etkili Olması İçin
<ul style="list-style-type: none"><li>*Çocuk için yapılabilir ve cazip olmalı</li><li>*Doğru zamanda ve yerde istenmeli</li><li>*İstekte bulunan kişi ile çocuk arasında olumlu ilişki olmalı</li><li>*İstenilen şeyle sonuç arasında ilişki olmalı</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*İstenilen şey kısa net , açık olmalı ve kararlı bir şekilde söylenmeli</li><li>*Göz teması kurularak söylenmeli</li><li>*Omuzuna veya eline dokunarak yönerge verilmeli</li><li>*Bir seferde birden bir den çok şeyin istenmemesi</li><li>*Yönergenin anlaşılıp anlaşılmadığından emin olmalıdır.</li></ul>

## Ödüllendirme

İyi bir davranışın ardından verdiği emeğin fark edildiğini anlamasını sağlayacak şekilde çocuğa ödül verilmesi etkili bir yöntemdir. Her davranışı için ödüllendirme yöntemi bir süre sonra sadece ödül için bir şey yapma alışkanlığının yerleşmesine neden olur.

Çocuklarda ilgi ve sevgi göstermek, övmek, kutlamak en etkili ödüller iken; sinema, yüzme ya da bilgisayar oynamasına izin vermek ikinci sırada yer alan ödüllerdir.

Ödüller çocuğun:

- ✓ Yaşına
- ✓ Cinsiyetine
- ✓ Kültürel özelliklerine uygun olmalıdır.



### 3- Okula Yönelik Düzenlemeler



Öğrencinin akademik başarısını arttırmaya, dikkat ve davranış sorunlarını azaltmaya yönelik sınıfın fiziksel şartlarını ve öğretmen yaklaşımları ile ders ödev ve sınav konusunda içeriklerin düzenlenmesidir.

Okul ve Öğretmene yönelik öneriler:

1. DEHB hakkında bilgi sahibi olmak.
2. Öğrenciyi kabul edip olumlu bir ilişki kurmak.
3. Aile ile olumlu iletişim halinde olmak.
4. Sınıf Ortamı Düzenlenmesi.
5. Akademik başarıya yönelik yaklaşımlar.
6. Sınav/ödevlerin düzenlenmesi.

#### **Okul-Öğretmenin DEHB hakkında bilgi sahibi olması**

Okul-Öğretmen DEHB hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunda

- ✓ DEHB li öğrencileri erken dönemde fark ederek tedaviye erken başlamasını sağlar
- ✓ Ders ve başarı davranışları ile ilgili sorunlar azalır
- ✓ DEHB olan çocukların dikkat ve davranış sorunlarının zeka düzeyi ile ilgili olmadığı noro-gelişimsel bir bozukluk olduğunu bilir.
- ✓ Dikkat ve davranış sorunlarının azalmasını sağlar.



## Okulda Kabul ve Olumlu Bir İlişki Kurma:

\* DEHB li çocuklar iyi bir ilişki içinde oldukları öğretmenlerin derslerinde daha az sorun çıkarırlar. Fiziksel engele sahip bir çocuğa sürekli yardımcı olmak gerekeceği gibi dikkat ve davranışlarını kontrol etme engeli bulunan çocuğa da aynı ilgiyi göstererek desteklenmelidir.

\* DEHB Okulda Olumlu ilişki kurmada;

- ✓ Yapılan iyi şeyler için olumlu yorumların yapılması
- ✓ Uygun davranışlar pekiştirilmesi
- ✓ Kinestetik faaliyetlere ağırlık verilmesi çok önemlidir.

### A. FİZİKSEL DÜZENLEMELER

#### OTURMA DÜZENİ

- a. DEHB'li öğrencinizi cam ve kapıdan uzak bir sırada oturtturarak sınıf dışına karşı olan ilgisini engelleyebilir, derse dikkatini vermesine yardımcı olabilirsiniz.
- b. Öğrencinizin dikkati daha da fazla dağılmayacaksa önde size yakın bir sırada oturtturarak sizi daha iyi dinlemesine yardımcı olabilirsiniz.
- c. Sınıfınızın mevcudu ve alanı U ya da daire şeklinde oturmaya müsait bile olsa klasik arka arkaya sıralarda oturma düzenini tercih edin. Böylece DEHB'li öğrenciniz arkadaşları ile göz göze gelmediği için dikkati dağılmaz.

#### SINIF ORTAMI

- Daha iyi yapılandırılmış bir sınıf ortamı yaratın
- a. Haftalık ders programını görünen bir yere asın
  - b. Sınıf kurallarını asın
  - c. Sınıf içi alanları isimlendirin ve isim tabelaları kullanın: Kırtasiye malzemeleri, günlük ödevler, aktivite alanı, vb...
  - d. Konularına göre sınıf malzemelerini renklerle kategorize edin

#### ÖĞRENME ALANLARI

- Sınıf içinde "öğrenme alanları" oluşturun
- a. Okuma alanı
  - b. Uygulama/aktivite alanı
  - c. Bilgisayar bölümü

## 4- Sosyal Beceri Eğitimi



**Sosyal Beceri Nedir:** Başka insanlarla iletişimi mümkün kılacak, toplumsal açıdan kabul edilebilir öğrenilmiş davranışlar demektir. Bu beceriler kazandırıldığında kişinin yaşam kalitesi yükselir, toplum içinde nazik/kibar insanlar olarak yerini alır. Bir anlamda adab-ı muaşeret dediğimiz yapılanmadır.

DEHB si olan çocukların %50 sosyal iletişimle ilgili sorunlar yaşamaktadır.

Eğitim Alanı	Etkinlik Konuları
İlişkiyi başlatma ve sürdürme beceri eğitimi	Dinleme, konuşmayı başlatma-sürdürme, kendini takdim etme , yardım dileme ve özür dileme vb.
Grupla bir işi yürütme beceri eğitimi	Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma vb.
Duygulara yönelik beceri eğitimi	Kendi ve başkalarının duygularını anlama, ifade edebilme, karşı tarafın kızgınlığı ile baş edebilme, olumlu duygularını ifade edebilme vb.
Saldırganlığa yönelik beceri eğitimi	İzin isteme, paylaşma, yardım etme, kızgınlığını uygun ifade edebilme vb.
Stresle başa çıkma beceri eğitimi	Başarısız olunan durumlarla baş etme, yalnız bırakılma ile baş edebilme vb.
Problem çözme ve plan yapma beceri eğitimi	Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma vb.

## 5- Bilişsel Davranışçı Terapi



BDT, DEHB de görülen davranış, dürtüsellik ve dikkat sorunları gibi belirtilerin tedavisinde kullanılmaktadır. BDT kişinin duygu düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıları ve bunların nasıl yararsız uygunsuz sonuçlanabileceğini anlamasına yardımcı olmaktadır. En çok kullanılan Program Young- Bramham programıdır bu program 4 ana bölümden oluşmaktadır.

Düşünce	Duygu	Davranış
Okulda öğretmen beni hiç görmüyor	Kaygı+ olumsuz benlik	Anti sosyal Davranışlar

### Young-Bramham Programı:

1- Bölüm	DEHB VE BDT ile ilgili bilgilendirme
2- Bölüm	Dikkat, bellek organizasyon vb. zaman yönetimi belirtilerin tedavisi
3 –Bölüm	Eşlik eden depresyon, kaygı bozuklukları ve psikiyatrik bozuklukların, kişiler arası ilişkileri, öfke kontrolü gibi sorun yaşatan alanların tedavisi
4 –Bölüm	Geleceğe hazırlık

## 1- Yaşanan Sorunlarla Baş Etmede Kullanılacak Yöntemler

- ✓ Sorunun Çözümü İçin Resim ya da Hikaye Oluşturma
- ✓ Ne Yaptı? Diye Düşünme
- ✓ Dur- Düşün- Uygula Yöntemi
- ✓ Hayatı Organize Etme İle İlgili Öneriler

### Resim ve Hikaye Oluşturma:

Yaşanan sorun karşısında çocuğun nasıl hareket etmesi gerektiğini bilemediği durumlarda sorunun çözümüyle ilgili bir hikaye ya da resim oluşturarak, çocuğun sorunla tekrar karşılaştığında hikayedeki ya da resimdeki sorunun çözüm şeklini hatırlayarak bu çözümü uygulamasıdır

### O Ne Yaptı? Diye Düşünme:

Sorunla karşılaştığında sevdiği ya da örnek aldığı bir kişi (anne-baba, öğretmen, pamuk prenses vb.) bu sorunun karşısında ne yaptı diye düşünerek, sorunun çözümü için uygun bir yaklaşım geliştirmeye çalışmasıdır.



### Dur- Düşün- Uygula Yöntemi

Sakin olmakta zorlanan bir durum ya da sorun karşısında, kişinin aklına ilk gelen şeyi yapmadan önce kendini durdurması yapmayı düşündüğü şeyin olası sonuçlarını uygun olup olmadığını düşünmesidir.



### **DUR**

Sakin kalmakta zorlanıyorsan derin derin nefes alıp ver



### **DÜŞÜN**

Vermek istediğin tepkiyi hayal ederek olası sonuçlarını düşün ve uygun çözümü belirle



### **UYGULA**

Bulduğun çözümü uygula

## **Hayatı Organize Etmekle ilgili Öneriler:**

DEHB'li kişiler organizasyon ve planlama konusunda zorlanırlar. Servisi kaçırma, eşyalarını unutma ,derse başlayamama vb. DEHB'li bireylere kendi kendilerine asistanlık yaparak başa çıkmaları sağlanabilir.( Organizasyonda eğlenceli aktiviteler ver verilmesi DEHB'li için önemlidir.

### **a- Yapılacak İşlerin A-B-C olarak kategorize edilmesi**

- A** En önemli ve en kısa zamanda tamamlanması gerekenler
- B** Daha az önemli, orta vadede yapılması gereken işler
- C** En az öneme sahip işler

### **b- Hatırlatma Kartları:**

Sıkça unutulmuş ve önem arz eden eylemler hatırlatma kartlarına aktarılabilir.

## **ÖRNEK OTURUM: (Öğrenci Çalışması)**

**1.Oturum:** Grup kuralları, Değerlendirme, Psikoeğitim

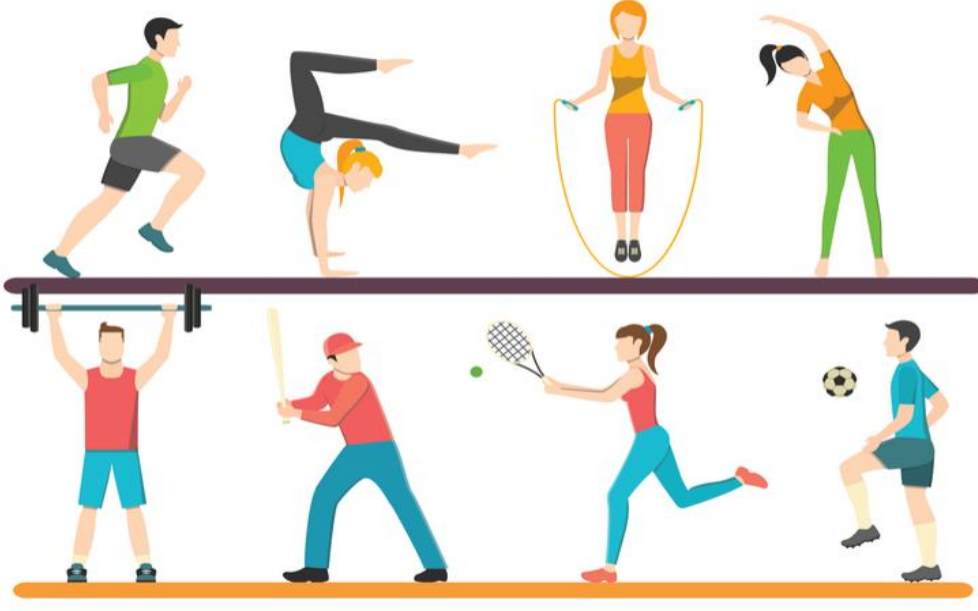
**2.Oturum:** Sorumluluk duygusu, beceri eğitimi, Dur düşün, yap uygulamaları

**3.Oturum:** Beceri Kazandırma etkinlikleri karşındakini dinleme, O ne yaptı? Etkinliği

**4.Oturum:** Planlı çalışma, hatırlatma kartları etkinlikleri

**5.Oturum:** Genel değerlendirme, öğrendiklerini uygulamada motive etme ve sonlandırma.

## 6- Fiziksel Aktivite



Fiziksel aktivitenin zihinsel odaklanmayı kolaylaştırdığı, hafızayı ve bilişsel gelişimi olumlu yönde etkilediği bilimsel araştırmalar sonucunda ispatlanmıştır. Fiziksel egzersizin yarattığı gelişmeler, bu kapsamda dikkat dağınıklığını önleyen ve odağı sürdüren sınırlar işler bellek ve bilişsel esneklik çerçevesinde yönetimsel kontrolde gerçekleşir. 2014 yılında gerçekleştirilen bir çalışma, 12 haftalık egzersiz programının başta DEHB’li çocuklar olmak üzere tüm çocuklarda matematik ve okuma sınavlarında daha yüksek başarı gösterdiğini ortaya koydu.

**Kaynakça:** Gümüş ,Yusuf Yasin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuyla (DEHB )Nasıl Başa Çıkabilirim? İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri,2015

### Hazırlayanlar

Bülent ATLI

Uzman Psikolojik Danışman

Cennet ORAL

Psikolojik Danışman

Görsel Tasarım - Yusuf DEMİRTAŞOĞLU

Rehber Öğretmen