**DİKKAT EKSİKLİĞİ**

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), baskın olan belirtilere bağlı olarak çok farklı görünümlerle kendini gösterebilir. Temel belirtileri dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve dürtüselliktir; ancak her olguda tüm belirtiler olmayabilir. Baskın olan belirtilere göre üç alt gruba ayrılır. Bunlar: DEHB-dikkat eksikliği, DEHB-aşırı hareketlilik,DEHB-bileşik’tir. Bu kısımda DEHB-Dikkat Eksikliği anlatılacaktır.

Dikkat eksikliği, en basit tanımıyla kişinin ilgi duyduğu alanda gösterdiği ilgi ve dikkati kendi görev ve sorumluluklarıyla ilgili alanlarda gösterememesi durumudur. Dikkat Eksikliği Bozukluğu (DEB) konusunda bilinmesi gereken en önemli konu dikkat eksikliği belirtilerinin sadece görev ve sorumluluk alanlarında sınırlı olmasıdır. Yani ders ya da yapılması gereken sıkıcı bir görev başında yaşanan konsantre olma güçlüğü bilgisayar, TV veya kişinin sevdiği bir şeyle ilgilenirken olmaz (Ercan, 2008).

**DİKKAT EKSİKLİĞİNE NEDEN OLAN NEDİR?**

DEHB, nörobiyolojik düzensizlikler, merkezi sinir sistemi hasarları, genetik ve çevresel etmenlerin sorumlu tutulduğu karmaşık bir yapı olarak görülmektedir. Doğum öncesinde, doğum sırasında ve doğum sonrasında oluşan beyin hasarları nedenler arasında anılmaktadır. Merkezi sinir sistemi gelişimindeki gecikme diğer bir neden olarak ileri sürülmektedir. DEB gibi birçok hastalıkta birden fazla gende çok ufak bozukluklar vardır ve bu ufak bozukluklar DEB oluşumuna yol açar. Gebelik ve doğum sorunlarından DEB ile ilişkili olabilecek özel bazı durumlar şunlardır: menenjit, beslenme bozuklukları, annenin sağlığının bozuk olması, anne yaşı, doğumun süresi, düşük doğum ağırlığı ve doğum öncesi kanamalar. DEB geliştirme riski annelerin gebeliklerinde sigara ve alkol kullanmaları ile iki kat artmaktadır(Öncü ve Şenol,2002).

Erken yaşta teknolojik araçlara aşırı maruz kalmanın dikkati azalttığı biliniyor. Saatlerce televizyon izleyebiliyor ya da oyun oynayabiliyor nasıl dikkat eksikliği olur? İşine gelen şeylere dikkatini veriyor şeklinde gelen geribildirimlerin açıklaması aslında çok kolay. Uyarıcı miktarı artarsa dikkat azalır. Ayrıca çocuklar saatlerce oyun veya televizyon başında vakit geçirebilir ama bu süre kendi içinde en fazla 7 saniyelik küçük parçalar halindedir. Ekran değişir, oyun değişir, süreç içinde hızla değişen başka uyarıcılar vardır. Daha sonra çocuk okula başladığında 1 sayfa etkinliğe 10 dakika dikkatini vermeye sıra geldiğinde; bu sürede çocuk dikkatini devam ettirmekte zorlanır.

**TANILAMA**

1. Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
2. Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır.
3. Doğrudan kendisiyle konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
4. Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevleri, ufak tefek işleri tamamlayamaz.
5. Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
6. Çoğu zaman sürekli mental çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir
7. Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder.
8. Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolay dağılır.
9. Çoğu zaman günlük etkinliklerinde unutkandır(Ercan, 2008).

**Dikkat Eksikliği Olan Çocuklar Ve Okul Sorunları**

Bu çocuklar genellikle “dalgın, sakar, ilgisiz ve ya tembel” öğrenciler olarak düşünülürler. Devamlı kendi zihinsel kapasitesinin altında okul başarısı elde eden, sık sık eleştirilen çocukta öz değerlilikte düşüşe, huzursuzluk ve kaygı belirtilerinde ise artışa yaygın bir biçimde rastlanır. Ayrıca bu çocuklarda okula ve derslere karşı oluşan tepki nedeniyle okula girme isteksizliği, okulu sevmeme, okulu reddetme ve okul korkusu gibi sorunlar da sık olarak görülmektedir (Ercan, 2008).

**Anne Babaya Öneriler**

* Dikkat eksikliği hakkında mümkün olduğu kadar çok bilgi edinin.
* 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.
* Çocuğunuza talimat verirken tüm dikkatinin sizin üzerinizde olduğundan emin olun.
* Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını kaybederler. Çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.
* Kuralları açıkça belirleyin ve bunları yazın. Böylece kurallarla ilgili tartışma yaşanmaz.
* Çocuğunuza geribildirim verin. Bir görevi tamamladığında ve ya iyi davrandığında ne kadar memnun olduğunuzu söyleyin. Geribildirim davranışlarının sonucunu görmek bakımından her çocuk için gereklidir.
* Çocuğunuza yapmaması gereken davranışı söylemekten çok, yapması gereken davranışı söyleyin ve yapın. Nasıl davranması konusunda çocuğunuza model olun.
* Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
* Çocuğunuzu sadece iyi not aldığında değil, ödevini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin. Çocuğunuzu kendisi ile karşılaştırın. Emeğini takdir edin.
* Çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
* 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.
* Nasıl hissettiğinizi açıkça söyleyin. Çocuğunuzu doğrudan eleştirmek yerine(örn. Yaramazlık yapıyorsun), davranışlarının sizi nasıl etkilediğinden bahsedin(Örn. …..yaptığında, üzülüyorum).
* TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir saat TV, tablet ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir(Abalı,2012; Koçer, 2008).
* Dikkat gelişimine yardımcı olacak eğitim materyalleri kullanarak dikkatini kalıcı olarak arttırabilirsiniz. İlaç kullanmak çocuğun dikkatini arttırır ancak aynı zamanda dikkati geliştirmek için uygun ortam sağlar. Bu sırada dikkati arttıracak uygulamalar, egzersizler yapılmalıdır.

***DİKKAT EKSİKLİĞİ İÇİN EV EGZESİZLERİ***

Dikkat eksikliği; dikkati belli bir noktaya toplayamama, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dikkatsizce hatalar yapma gibi belirtilerle kendini gösterir. Ancak dikkat eksikliği belirtilerinin, 7 yaşından önce başlamış olması gerekir.

Dikkat eksikliği erken belirtiler vermesine rağmen daha çok okul yıllarında tespit edilir. Okul ortamı dinamiktir. Dersleri takip etmek, dinlemek, uygulamak, günlük programı takip etmek bu çocuklar için zordur. Yönergeleri takip etmek, anlamak ve uygulamakta zorluk çekerler. Bu durum sadece okulda değil,  günlük yaşantıda da sorunlar yaşanmasına sebep olur. Dikkat eksikliği sorunu yaşayan öğrencilerin ödev yapmada da zorlukları vardır. Özellikle sınavlarda kendilerinden beklenen sonuca ulaşamazlar.

Dikkat eksikliği, uygun yöntemler kullanılıp tedavi edilmediği takdirde çocuklar bu sorunu çözemezler ve sınırları zorlayan, söz dinlemeyen, sorumluluklarını yerine getirmeyen, davranış sorunları yaşayan çocuklar haline dönüşmeleri hiç de şaşırtıcı olmaz. Dikkat eksikliği açısından alınacak profesyonel desteğin yanı sıra evde ve günlük yaşantı akışında bazı noktalara dikkat etmek bir ekip çalışması halinde bu sorunla baş etmeye çalışmak tercih edilen ideal durumdur.

– Başladığı bir oyunu bitirip kaldırmadan başka bir oyuna geçmesine izin vermemek,
– Oyununa katılarak (birlikte oynayarak o oyundaki süreyi mümkün olabildiği kadar arttırmaya çalışmak,
– Bir şey yapmasını istiyorsak uzaktan söylemeyip yanına gidip söylemek,
– Odasını toplama günü-saati belirlemek, odasını nasıl organize edebileceği konusunda yol göstermek

**İlkokula başlama ile birlikte:**

-Günlük çalışma planını birlikte oluşturmak. Çalışma sürelerini 30 dk ile sınırlandırmak.
– Çalışma ortamında dikkat dağıtacak unsurlar bulundurmamak. (Çalışma masasında oyuncak duvarda resimler gibi)
– Dersini her zamana aynı yerde ve zamanlarda çalışmasını sağlamak,
– Günlük planına uyup uymadığını takip etmek,
 **Dikkat Eksikliğinde hafızayı geliştirmeye yönelik evde oynanabilecek oyunlara örnekler:**
 **1.Memory:** Hazır kartlar kullanılabileceği gibi, evde de resimli kartlar hazırlanabilir.
**Malzeme:** Her resimden iki tane olan resimli kartlar. Tüm kartlar resimli yüzleri aşağı gelecek şekilde dizilir. Her oyuncu sıra ile 2 kart açma hakkına sahiptir. Açtığı kartlar birbirinin aynı ise kartları alır, değil ise yerlerini değiştirmeden, olduğu yerde tekrar kapatır. Diğer oyuncu açılan şekillerin yerini aklında tutmaya çalışır eşlerini bulabilmek için. Oyun, bütün kartlar açılıncaya kadar sürer. En çok kart eşleştiren oyunu kazanır. **2.Sırasıyla say:** Üzerinde çocuğun isimlerini bildiği nesneler olan kartlar ya da evden çeşitli malzemelerde yan yana dizilir. Çocuğun arkası dönük ya da gözleri kapalıdır. Hazırlık tamamlanınca kart ya da nesneler çocuğa gösterilir, üzeri kapatılır. Nesneleri sırası ile sayması istenir. (Her seferinde nesne sayısı arttırılır )Sonra oyun karşıdaki  kişiye geçer. Aynı oyun kelimelerle de oynanabilir. 3-4 kelimeden başlayarak nesne isimleri söylenir (meyveler,sebzeler, ya da hayvan isimleri diye de gruplanabilir) çocuk eksiksiz olarak tekrar etmeye çalışır. ( her seferinde kelime sayısı arttırılır.) Mümkün olduğu kadar çok puan toplamaya çalışır.
**3.Yüzük saklama:**  4 kase ve bir yüzükle  oynanır. Kaseler hızla karıştırılır ve yüzüğün hangisinde olduğu bulması istenir.
**4.Hangisi fazla?:** Sebze ve meyve kartları dizilir. (Sayısı çocuğun yaşına seviyesine göre belirlenir.) Çocuk dikkatlice bakar, arkasını döner. Kartların arasına bir kart eklenir. Çocuk fazla kartı bulmaya çalışır.
**5.Hangisi eksik?:** Geometrik şekiller sırasıyla dizilir. Çocuk 1dk süreyle bakar, arkasını döner. Aradan bir tane şekil çıkartılıp saklanır. Hangi şeklin eksik olduğu bulması istenir.
**6.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 .Daha önce söylenen bir kelime ya da özel isimler kabul edilmez.
**7.Kelime merdiveni:** Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler ( ağaç ) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler ( ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.
**8.Resmi hatırlama:**Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. Örneğin; Çocuklar ne yapıyorlardı? Erkek çocuğun üzerinde ne vardı?Kız çocuğun gözleri ne renkti? … Vb.

**9.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.

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

**11.Okuduğunu anlatma:** Çocuğa 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.

**12.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 çalışır.

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

**14-Şişirilmiş balonu avucun içinde düşürmeden evin içinde dolaşması**, yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinden yürümeye çalışması sağlanmalıdır. Bu oyun çocuğun konsantrasyonunu artırmaya yöneliktir.

**15-Benzer bir çalışma yine tepsi içine konulan bir bardak suyu dökmeden** getirebilmedir. Çocuğa boyama, boncuk dizme gibi dikkat gerektiren el becerileri yaptırılabilir.

**16-Saklanan eşyayı bulma oyunu**: Evin bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki eşyalara dikkatlice bakması söylenir. Çocuk odadan çıkınca eşyalardan biri saklanır. Çocuk, odaya döndüğünde saklanan eşyayı bulmaya çalışmalıdır.

**17-Harita üzerinde bir şehri veya ülkeyi bulma oyunu** oynanabilir. Hatırlama oyunu: Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. ‘Çocuğun kıyafeti ne renkti?’, ‘Çocuğun saçı ne renkti?’vb.

**18-Farklı olan resmi bulma**: Çocuktan, kendisine gösterilen resimlerden diğerlerine göre farklı olanı bulması ve ne açıdan farklı olduğunu açıklaması istenir. Örneğin, üç cansız eşyanın yanına bir hayvan resmi konabilir ya da üç geometrik şeklin yanına bir çiçek veya üç balık resminin yanına bir kuş resmi koyarak farklı olanı bulması istenir.

**19-Şekilleri hatırlama**: Anne-baba bir kağıt üzerine birtakım geometrik şekiller çizerek çocuğa bir dakika süreyle bakması istenir. Daha sonra resim kapatılır ve çocuktan hatırladıklarını çizmesi istenir.

**20-Benzer iki resim arasındaki farkları bulma**: Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim çocuğa gösterilir. Bunların arasındaki farklılıkları çocuğun bulması istenir.

**21-Anlatılan bir öykü veya masalla ilgili sorular sorma**: Çocuğa bir hikaye anlatılır ve bu hikayenin belli kısımları ile ilgili sorular sorulur, bu çalışma ile çocuğun anlatılanlara konsantre olması sağlanır.

**22-Okuduğunu anlatma:** Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve okuması, daha sonra okuduklarını anlatması istenir. Bu da çocuğun okuduğuna konsantre olmasını ve dikkat etmesini sağlayan bir çalışmadır.

* .Çocukları bilgisayarda öylesine oyunlar oynaması için bırakma yerine ona eğitici ve öğretici oyunlar bulup bunlarla oynamasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, internetten indirebileceğiniz oyunlardan “bu sesi tanı”, “bu ilin haritadaki yerini bul” veya “kelimeyi tamamla” gibi oyunlar hem çocuklarda dikkatli olmaya davet eder hem de zamanını değerlendirmiş olur.
* Dikkatini artırması için “bak oğlum/kızım ………” gibi başlayan cümlelerle nasihat etme yerine onu anlamaya çalışabilir, eksikliğini ona da fark ettirebilirsiniz.
* Çocuklarınıza aldığınız oyuncaklar ve oyunların onların eğitimlerine katkıda bulunacak eğitim setlerini tercih edebilirsiniz. Mesela Puzzle ve kelime oyunu gibi.
* Evinize misafir geldiğinde çocukları bir odaya alıp onları kendi hallerine bırakma yerine onlara oyun kurdurabilirsiniz. Hadi anlat bakalım(sessiz sinema), isim-şehir oyunu gibi…

Dikkat artırıcı çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her  çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var. Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntısı olan fark bulmaca  gösterebilirsiniz.

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine “bu çocuk için ne yapabilirim”i düşünmek daha doğru olur.

**DİKKAT EKSİKLİĞİNDE BESLENME:**

* **Omega 3 yağ asidi içeren yiyecekler:** ton balığı, alabalık, pisi balığı, dil balığı ve sardalye gibi yağlı balıklar omega 3 yağ asitleri ve çinko açısından zengindir. Balıklar dışında keten tohumu, ceviz ve kanola yağı da omega 3 yağı açısından zengindir. Çinko bakımından zengin gıdalar ise , kabak çekirdeği, az yağlı dana eti, susam, tahin ve yer fıstığıdır.
* **Sebze ve meyveler:**sağlıklı bir beslenme programında önemli rol oynayan sebze ve meyveler ; vitamin ve mineral eksikliğine bağlı dikkat eksikliği ve kronik yorgunluk tedavisinde yardımcı olabilir. Özellikle dikkat eksikliği bulunan çocuklarda aşırı kola, şekerleme ve tatlı gibi hazır gıdalar yerine, mineral ve vitamin bakımından zengin, yüksek besin değerleri bulunan sebzeleri tüketmesi uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

**Dikkat eksikliği olduğu tespit edilen çocuklarda önerilmeyen gıdalar ise,**hazır gıdaların raf ömrünü uzatmak ve onlara renk vermek için kullanılan katkı maddeleri dikkat eksikliğini artırdığı yönde araştırma sonuçları vardır. Bu tip katkı maddeleri genelde hazır salça, konserve yiyecekler, dondurulmuş gıdalar ve dondurma, şekerleme, hazır yemekler ve fastfood ürünlerinde kullanılır. Bu bakımdan dikkat eksikliği olan çocuklarda butür hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.

**Öğretmene Öneriler**

* DEB olan çocukların dikkatleri ilgisiz uyaranlarla ve diğer insanların önemsemediği ses ve olaylarla kolaylıkla dağılabildiği için sınıflarının sessiz ve sade olmasında yarar vardır.
* Dikkat eksikliği olan öğrenciler düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Listeler yapın. Ne yapacaklarını unutan ya da bilemeyen çocuklar bu listeleri çok faydalı bulacaklardır.
* Evde yüksek sesle kitap okumasını önerin. Sınıfta, olanak buldukça yüksek sesle okuyun. Çocuğun tek bir konu üzerinde odaklanma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olun.
* Dikkatini toplamakta zorlanan öğrencileri, ön sırada ve pencereden uzak bir yerde oturtun.
* Talimatlarınızı basitleştirin. Seçilecek şıkları basitleştirin. Zamanlamayı basitleştirin. Basit cümleleri kavramak daha kolaydır.
* Öğrencilere iletileri, hem görsel hem de işitsel yolla iletin.
* Ondan beklediklerinize açıklık kazandırın.
* Acele ve özensiz yaptığı işleri tekrar kontrol etmesi isteyin, verilen görevler arasında kısa molalar verdirin
* Evden-okula-eve bir ödev defteri tutturun. Bu yöntem ev ile okul arasında sürekli bir iletişim sağlanması için en geçerli yöntemdir.
* Çocuğun çalışmaya isteyerek katılması ve çalışmadan hoşlanması önemli olduğu için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
* Olanak buldukça çocuğa sorumluluğunu verin.
* Nelere ihtiyacı olduğunu ona dikte etmek yerine sizden yardım istemesini bekleyin.
* 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.
* Grup çalışmalarını sık yapın; gruba katılmanın, arkadaşları tarafından kabul edilmenin mutluluğunu yaşatın.
* 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.
* Dikkatinin dağıldığını hissederseniz; ona, bilmekte zorlanmayacağı bir soru yöneltin.
* Çocukların davranışları ve performansları ile ilgili somut geribildirimler verin. Küçük de olsa çabalarını ve ilerlemelerini görüp pekiştirin.
* Anne babayla sık sık görüşün. Onlarla yalnızca sorun ortaya çıktığında görüşmekten kaçının.
* Bir faaliyetin zor olduğunu söyleyen öğrenciye kolaylaştıracak başka yöntemler düşündürün.
* Öğrenciye yaptığı bir çalışmayı nasıl yaptığını anlattırın