

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocukluk döneminde başlayan, yaşam boyu süren, akademik, sosyal ve iş yaşamları da dahil olmak üzere birçok alanda günlük yaşamı ciddi şekilde olumsuz etkileyen bir bozukluktur. Bu çocuklar kendi davranışlarını kontrol altına alma ve dikkatlerini belirli uyarılara odaklamada zorlanırlar. Çevresi tarafından “Yaramaz, yerinde duramayan, hayallere dalan, düşünmeden davranan, dalgın, unutkan” gibi pek çok sıfatla nitelendirilir.

DEHB ‘in Dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik olmak üç boyutu vardır. Bazı çocuklarda en belirgin özellik dikkat süresinin çok kısa olmasıdır. DEHB olan bazı çocuklarda aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile ilgili belirtiler ön plandayken, bazılarında dikkat eksikliği ön plandadır. Bu tanıyı almış çocukların önemli bir bölümünde ise dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik bir arada görülür.



Aşırı hareketlilik gösterenler; yerinde duramayan, sakin ve sessiz çalışmakta güçlük çeken, yerli yersiz koşup tırmanan, çok konuşan, sorulan soruyu dinlemeden ya da soru tamamlanmadan cevaplayan, her zaman gerekli gereksiz bir şeylerle uğraşan, sıra beklemekte zorlanan, olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda kesen çocuklardır. Dikkat eksikliği gösterenler ise yönergeleri başından sonuna kadar takip edemeyen, dikkatlerini yaptıkları işe veya oyuna

vermekte zorlanan, evde veya okulda yapacağı işler ve etkinlikler için gereken malzemeleri sıkça kaybeden, siz konuşurken dinlemez gibi görünen, detayları gözden kaçıran, düzensiz görünen, uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanan ve bunlardan kaçınan, unutkan, ilgileri kolayca başka yönlere kayan çocuklardır. Kabaca baktığımızda aşırı hareketlilik ve dikkat eksikliği ile ilgili belirtiler ya da gözlenen davranışlar zaman zaman tüm çocuk ve ergenlerde görülebilir. Önemli olan sorun davranışların görülme sıklıkları ve süreleridir. Bu nedenle tanı mutlaka bir uzman tarafından konulmalıdır.

**DEHB Bulunan Çocukların Yaşadıkları Güçlükler...**

- DEHB’li bireylerinde akranları gibi öğrenebilmeleri için görsel, işitsel ve dokunsal materyallerle çalışmalarını desteklenmelidir. Öğreneceği konuyu çocuğunun durumuna uygun öğrenme metodları seçerek birlikte çalışın.
- İşitsel uyarıcıların işlemlenmesinde gerilik yaşayan bu çocuklar dilin seslerini öğrenmede sorun yaşayabilirler.
 - Görsel uyarıcıların işlemlenmesinde yaşadıkları güçlükler nedeni ile tahtadaki bir kelimeyi defterine yazana kadar geçen sürede hatırlamada zorlanırken bir kısmı ise yazdıkları kelimeleri hecelere bölmede, sözcüklerin harflerini doğru sıralamada güçlük yaşar eksik harf ve hecelerden oluşmuş sözcükler yazarlar.
 - Harfleri yazma ve çizim yapma gibi ince motor becerilerinde sorun yaşarlar. Bunun sonucunda yazılarında çok fazla hata olmasına ve yazılarının okunamayacak kadar karışık olabilir.
 - Okul ile ilgili görevlerini yerine getirirken daha önceden kazanılmış bilgiye başvurma, kavramalar arasında ilişki kurma ve kavramları anlamlandırmada güçlük yaşarlar.
 - Öğrenme için okuma becerileri gelişmemiştir.
 - Sessiz okumada güçlük çekerler.
- Ders esnasında sesli okuma sırasında okunulan metne ya da hikâyeye sınıfla birlikte dikkatini vermede güçlük yaşarlar.

DEHB Olan Çocuklara Çevrenin Yaklaşımı Nasıl?

- Aileler bu çocukları (kavgacı, asabi, yaramaz, eşyalarını kaybeden, uyumsuz vb.) olarak tanımlayabilir. Bu türden yaklaşımlar çocuğun benlik algısını düşürüp, sosyal ilişkilerini ve eğitim sürecini olumsuz etkiler.
- Aileler çocukları ile baş etmekte zorlandıklarında çareyi bazen gerekmeseyse ilaçla tedavi yönteminde ararlar. Çocuğun tıbbi muayene sonucunda ilaç tedavisi gerekmiyorsa aile ilaç kullanımında ısrarcı olmamalıdır.
- Akademik başarının ön planda tutulup, çocuğun durumu ve ihtiyaçları göz ardı edilerek sürekli okul, özel kurslar ve ev öğreniminde olmaya zorlanır. Diğer ihtiyaçları göz ardı edilir. Bu yaklaşım çocukta gerginlik yaratır.



- Anne-baba tutumları (baskıcı, serbest, ilgisiz ve otoriter) kurallar ya da kuralsızlıklar çocukta olumsuz davranışların artmasına ortam oluşturur.
- Toplum açısından bakıldığında, çocuğun durumu tıbbi olarak tanımlanmış olsa bile çocuğakarşı huysuz, yaramaz, kavgacı, tembel, şımarık gibi etiketleme yapılarak çocuğun gerçek durumu göz ardı edilir ve bu çocuklar topluma kazandırılmak yerinetoplumdan dışlanmış olurlar.
- Okullar genelde tek tip öğrenci profili görülme istendiğinden dolayı (kurallara uyan) bu öğrenciler zor ve problemlili öğrenci olarak kabul edilir. Oysa ki durum tam olarak böyle değildir, bu çocuklar dikkat ve aşırı hareketlilik sorunları yaşadığı için bazı kurallara uymakta zorlanırlar. Dürtü kontrolü zayıf olduğu için uyumsuz gibi algılanırlar.

Peki Aileler Neler Yapabilir?

- DEHB olan çocuğunuz varsa ve birtakım ilaç kullanıyorsa, doktoru ile irtibatını kesmemesi ve ilaçlarını düzenli kullanması için düzenli takip etmelisiniz.

- Ev içi ve ders çalışma kurallarınızı olabildiğince az sayıda ve belirgin hale getirmeniz gerekir, dikkat edin, çocuğunuz için evde ortak alanlarda, odasında koyduğunuz kuralları yazılı olarak asın. Örneğin "Resim malzemelerini yerlerine koy." gibi.
- Olumlu bakış açınızı koruyun ve çocuğunuzun davranışlarına karşı sabırlı olun.
- Olumlu davranışlarının farkına varın, bunlar için sıkça ve güçlü pekiştiriciler/ödülleri kullanın.



- Uygun olmayan davranışlarını sürekli eleştirmekten ve nasihat etmekten vazgeçin.
- Çocuktan beklentilerinizi, yönergelerinizi kısa, küçük adımlarla ve net bir şekilde çocuğun dikkatini size yönelttiği anda söyleyin.
- Çocuğunuzun bazı günler daha iyi bazı günlerde de daha kötü olabileceğini göz önünde bulundurun ve kötü günlerde de ona olumlu ve tutarlı yaklaşın.
- Uygun olmayan davranışları için tehdit etmekten ve cezalandırmaktan kaçının. Bunun yerine uygun davranışlarını yakalamaya çalışın ve olumlu davranışlarını pekiştirin.
- Çocuğun kendine güvenini destekleyen ev içi/dışı etkinlikler planlayın ve uygulayın.(Örneğin ev içinde bir görev verip, görevin aşamalarını takip ederek yapmasını sağlayabilirsiniz. Verdiğiniz sorumlulukları küçük aşamalara ayırıp, ondan neyi istediğinizi açıklamayı unutmayın.)

Rukiye DAYI KALIPÇIOĞLU
Rehber Öğretmen
(5. ve 7. Sınıflar Sorumlusu)