

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) yaramaz çocukları tanımlamak için kullanılan bir etiket değil, tanı kriterleri açıkça belirtilmiş, klinik bir rahatsızlıktır.

Yaygın görülen bir rahatsızlıktır.

Ailenin diğer üyelerinde de görülmesi bakımından ortaya çıkışında genetik etkenlerin ön planda olduğu, ancak genellikle birden çok etkenin bir araya gelmesi sonucu oluşan bir rahatsızlıktır.

DEHB'Lİ çocuklarda genellikle eşlik eden başka sıkıntılar da görülür.

DEHB tanısı, aşağıdaki durumlar normalin çok üzerinde görüldüğünde konur:

- Dikkat Eksikliği (dikkat süresinin kısa olması, dikkatin kolay dağılması, başlanan işin bitirilememesi, işlerin organize edilememesi, unutkanlık vb.)

VE/VEYA

- Hiperaktivite ve dürtüsellik (kişinin oturduğu yerde duramaması, sürekli kıpırdanması, hareket halinde olması, çok konuşması, karşısındakinin sözünü kesmesi, sırasını bekleyememesi vb.)

DEHB tanısı konması için bu problemlerin:

- En az 6 aydır süregelmesi

- Çocuğun yaşından ve gelişimsel seviyesinden beklenenlere uygun olmaması (örneğin, 2 yaşında bir çocuk için normal olan davranışlar 10 yaşındaki bir çocuk için anormaldir.)

- DEHB gelişimsel bir rahatsızlıktır, bir anda ortaya çıkmaz. Bu problemlerin günlük yaşamını olumsuz etkiliyor olması gerekir. Sadece okulda veya evde yaramaz olan bir çocuğa DEHB tanısı konamaz. Bu problemlerin DEHB dışında nedenleri de olabilir.

DEHB'li Çocuklarda genellikle eşlik edebilen diğer problemler:

- Karşıt olma, karşı gelme bozukluğu (bilerek anne, baba ve öğretmenlere karşı gelmek) ve davranım bozukluğu (yalan söylemek, hırsızlık yapmak ve eşyalara zarar vermek)

- Anksiyete (kaygı bozukluğu) ve depresyon.

- DEHB'Lİ çocukların okuldaki ve /veya arkadaş edinmekteki zorlukları nedeniyle genellikle kendilerine güvenleri azdır.

- Konuşma, okuma veya yazma ile ilgili sıkıntılar

- Sakarlık

- Tik bozuklukları

Eğer siz ya da öğretmeni çocukta DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) durumu olmasından şüphelenirse vakit kaybetmeden Rehber Öğretmenle iletişime geçmelidir.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE AŞIRI HAREKETLİLİK SORUNU OLAN ÖĞRENCİLERİN VELİLERİNE 14 YARDIMCI İPUCU

1. Çocuğunuzun Dikkatini Çekin: Çocuğunuza talimat verirken, tüm dikkatinin sizin üzerinizde olduğundan emin olun.

- Televizyonu/radyoyu/müziği kapatın
- Çocuğunuza ismiyle seslenin
- Küçük çocukların, yavaşça ellerinden tutun ve yüzünü kendi yüzünüze doğru çevirin
- Daha büyük çocuklara, yüzlerini göreceğ şekilde "cepheden" yaklaşın
- Gözlerinin içine bakın
- Anlaşılır bir şekilde bağırmeden konuşun

2. Olumlu Olun: Ne yapmamaları gerektiğini söylemek yerine ne yapmaları gerektiğini söyleyin. "Lütfen patateslerini ye" demek, "Patateslerinle oynamayı bırak" demekten daha etkilidir.

3. Kuralları Açıkça Belirleyin ve Bunları Yazın: Böylece kurallarla ilgili tartışma yaşanmaz. Siz ve ailenizdeki diğer bireyler için gerçekten önemli olan kurallara odaklanın; daha az önemli olanlarla vakit kaybetmeyin.

4. Rutinler Geliştirin: Dikkat dağınıklığı olan çocuklar rutinlere daha iyi karşılık verirler. Çünkü kendilerinden ne beklendiğiyle ilgili daha iyi fikir sahibi olurlar.

5. Çocuğunuzu Takdir Edin: Bir görevi tamamladığından veya olumlu davrandığında ne kadar memnun olduğunuzu söyleyin. Takdir olumlu davranışın hemen arkasından gelmeli. Saatler ya da günler sonra değil. Bazen çocuklar kendilerini kötü hissettikleri için kötü davranabilirler. Aynı şekilde kötü davrandıkları için de kendilerini kötü hissedebilirler. Onları takdir etmek kendilerini iyi hissetmelerini sağlar ve kıyırdöngüyü engeller.

6. Ödüllendirin: Bir ödül planı hazırlayın. Çocuğunuz her iyi davranışı için puan kazanır, belirli bir puana eriştiğinde istediği ve önceden üzerinde anlaşılmış bir şeyi olabilir. Puanları takip etmek için istediğiniz herhangi bir şeyi kullanabilirsiniz (bir kartona yapıştırılmış altın rengi yıldızlar, kavanoz içinde biriktirilen düğmeler)

Örnek: Çocuk, yapmasını istediğimiz bir şeyi yaptığında:

- Odasını bir hafta boyunca düzenli tuttuğunda
- 5 gün art arda 10 dakika içinde giyinmiş olduğunda
- Bir hafta boyunca telefonla konuşurken annesini rahatsız etmediğinde

Karşılığında istediği bir şeyi elde eder:

- İnternette fazladan 15 dakika
- İsteddiği bir DVD'yi kiralamak/almak
- Dışarıda 30 dakika fazladan oynamak

7. Huzur Planı: Evde stresi ve karşılıklı gerginliği sonlandırmak için bazı düzenlemeler yapın. Eğer çocuğunuzla birlikte alışverişe çıkmak sizin için çok zorsa alışverişinizi kendi başınıza huzur içinde yapabileceğiniz bir zaman ayarlayın. Eğer birlikte yapacağınız uzun bir araba yolculuğu size korku dolu anlar yaşıyorsa, bunu molalarda farklı şeyler yapabileceğiniz 2 ya da daha fazla kısa yolculuğa bölmeye çalışın.

8. İyi Olduğu Anlara Odaklanın: Onu takdir ederek ve iyi olduğu alanlarda cesaretlendirerek, çocuğunuzun kendine olan güvenini arttırın.

9. Dikkati Çabuk Dağılan Çocuklarla Başa Çıkmanın Püf Noktası: “Yapamaz” ile “yapmak istemiyor” arasındaki farkı bilmektir. Sırasını beklemeden konuşmak, kendine verilen talimatları unutmak, organizasyon eksikliği, dikkatinin kolayca dağılması, DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) ’nin bir parçasıdır.

Bunların üzerinde çalışılabilir ve gelişme sağlanabilir. Bunlar bilerek ve isteyerek yapılan yaramazlıklar değildir. Ancak DEHB’LİLER de dahil tüm çocuklar bazen bilinçli olarak yaramazlık yapar. Anne-babaları olarak “yapamaz” ile “yapmak istemiyor” arasındaki farkı söyleyebilecek en uygun kişiler sizlersiniz.

10. Nasıl Hissettiğinizi Açıkça Söyleyin: Çocuğunu doğrudan eleştirmek yerine (örn. yaramazlık yapıyorsun!), davranışlarının sizi nasıl etkilediğinden bahsedin (örn. yaptığında, bu beni gerçekten çok üzüyor.)

11. Tartışmalardan Kaçının: Açıkça belirlenmiş kurallar vardır. Bunları siz de biliyorsunuz, çocuk da biliyor. O kadar!

12. Üçe Kadar Sayın: örneğin; çocuğunuz başka bir çocuğun oyuncağını aldığı anda “a... lütfen dinozoru....’a geri ver. Üçe kadar sayacağım. Bir ...(5 saniye bekleyin) iki... (daha kuvvetli) ... üç.”

13. Mola verin: Çocuğunuz fazla yaramazlık yaptığında sakinleşmesi için (ve sizin de sakinleşmenize zaman tanımak için) belirli bir süreliğine (örn. 5 veya 10 dk.) önceden belirlediğiniz bir yere “ bir sandalye, bir köşe vb.” gönderin. Mola sırasında çocukla konuşmayın ve sorunlarını cevaplandırmayın. Süre dolduktan sonra problem hakkında daha fazla konuşmayın. Eğer çocuk mola almayı reddederse, bilgisayar oynamak veya top oynamak için dışarı çıkmak gibi bir ayrıcalığını elinden alacağınızı belirtin. Gerekirse, söylediğinizi yapın. Kendi başına kalmak istediğinde “lütfen rahatsız etmeyin” yazılı kartlar kullanabilir. Çocuğunuzu bu kartları boyaması ve süslemesi konusunda cesaretlendirin.

14. Kendinize dikkat edin: DEHB’li çocuğun anne-babası olmak yıpratıcıdır ve zaman zaman bunaltıcı olabilir. Fırsat buldukça kendinize ayıracağınız birkaç saatlik hatta birkaç günlük boş zaman yaratmaya çalışın. Sabrınız her an taşabileceken. İyi bir anne-baba olmaya çalışmak kolay değildir.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN

ÖĞRETMENLERE PRATİK BİLGİLER

- Olan biteni, çocuğun rahatsız edici davranışlarını kişisel algılamayın, çocuğun davranışlarının tıbbi bir nedeni vardır.
- DEHB problemlili davranışların nedenidir; ancak bu davranışlar için bir özür değildir. **DEHB, kabul edilemeyecek davranışların nedeni olabilir; ancak, bu durum uygun olmayan davranışları affettirmez.** DEHB'Lİ çocuklar yardımlarınızla davranışlarını kontrol etmeyi öğrenebilirler.
- Aile ile temas halinde olun. Böylece birbirinizin yaşadığı zorlukların farkında olur, aynı yaklaşımları kullanabilirsiniz.
- Çocuğu kendinize yakın bir yere oturtun. Pencere, kapı veya dikkatini dağıtabilecek diğer unsurların uzakta ve iyi huylu, sakın iki çocuğun yakınında bir yer seçmek faydalı olabilir.
- Hareket edebilmesi için fırsatlar yaratın. Sınıf dışından bir şeyler almak, tahtayı silmek için onu görevlendirin.
- Sizi ve diğer çocukları rahatsız etmeden kımıldayabilmesi için fırsat tanımaya çalışın (Ufak, yumuşak topları sıkmak en sessiz kımıldama yöntemidir.)
- DEHB'Lİ çocuklar aktivitelerini planlama ve doğru sırada yapma konusunda başarısızdır. Onlara beklentinizi anlattıktan sonra (Örneğin; bir kitabın özetini yazmanı istiyorum.) bunu daha küçük adımlara ayırabilirsiniz (Örneğin; önce bir kitap seçmelisin). Bazı çocuklar sonraki adımları yüksek sesle tekrarlamaktan faydalanır. DEHB'Lİ çocukların planlama ve sıralama için alıştırma yapmaya ihtiyacı vardır.
- Aktivite ve düzen değişikliklerine dikkat edin. DEHB'Lİ çocuklar değişim anlarını özellikle zorlayıcı bulabilirler. Eğer beklediklerinden ya da bildiklerinden farklı bir şey olacaksa neler olacağını önceden anlatın.

- Kendilerine güvenlerini arttırın. Onları iyi davranışları için herkesin önünde ödüllendirirken kötü davranışları için yalnızken uyarın ve yaptırım uygulayın.
- DEHB'Lİ çocuklar dalga geçilmesi ya da ona zorbalık yapılması durumunda ne yapmalı? DEHB'Lİ çocuklarla gerek sınıf içi gerek sınıf dışında dalga geçilmesi, bu çocuklara zorbalık yapılması oldukça sık rastlanan bir durumdur. Bu tip durumlarda çocuğun yanına daha büyük bir öğrenciyi 'abi' olarak vermek yararlı olabilir.

