

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir ?

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur. Son 25-30 yıldır Çocuk Psikiyatrisi kliniklerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı popülaritesini korumaktadır.

DEHB'nun farklı alt tipleri bulunmaktadır:

- 1.Dikkat Eksikliğinin önde olduğu tip
- 2.Hareketlilik ve dürtüsellğin önde olduğu tip
- 3.Birleşik Tip

Hiperaktivite ön plandaysa;*Yerinde duramaz, *Oturması gerektiği halde oturamaz, *Yerli yersiz koşup tırmanır, *Aşırı konuşur, *Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çeker, *Her zaman bir şeylerle uğraşır, *Cevapları ağzından geçirir, *Sırasını beklemekte zorlanır, *Olaylara veya konuşmalara müdahale ederek yarıda keser.

Dikkat Eksikliği ön plandaysa;*Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemez, *Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanır, *Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gerekli malzemeleri kaybeder, *Dinlemez, *Detayları gözden geçirir, *Düzensiz görünür, *Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanır.

BELİRTİLERİ :

- *Aşırı hareketlidirler. Sınıfta yada oturması beklenen durumlarda oturmaz ve yerinden kalkar el ve ayaklarını sürekli oynatırlar
- *Sürekli konuşur, bağırır, başkalarını yaptığı işten alıkoyarlar.
- *Düzensiz oldukları için eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybederler. Okula götürülmesi gereken eşyaların çoğu çantasında yoktur yada gereksiz olanlar vardır.
- *Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler
- *Sorulan soru tamamlanmadan önce cevap verme eğilimleri vardır.
- *Karşısındakini dinlememe, sık sık konuyu değiştirme görülür.
- *Her şeye karışma, mobilyaların üzerinde gezme, ev içinde koşuşturma görülür.
- *Yalan söyleme, hırsızlık bazen görülebilir.
- *Akılları başka bir yerdedir, dinlerken karşılarındakinin gözlerine bakarlar ama dinlememiş ya da duymamış görüntüsü verirler. Bu yüzden tekrar tekrar aynı şeylerin kendilerine söylenmesine yol açarlar.
- *Başkalarına karşı itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık gösterirler.

*Zekâları normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen genellikle okul başarıları düşüktür. Çünkü dikkat dağınıklığı ve aşırı hareketliliği çocukta öğrenme güçlüğü ortaya çıkarır.

*Dikkatleri çok kısa sürelidir ve çabuk dağılır

*Zihinsel çaba gerektiren iş ve görevlerden kaçınırlar. Eğer ısrar olursa daha büyük sorunlar çıkarabilirler.

*Günlük işlerinde genellikle unutkanlırlar.

Anne Babaya Öneriler

- + Okul Rehberlik Servisine başvurmanız ve Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.
- + Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- + Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir.
- + Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- + Çocuklar toplumsal değerleri anne babalarını izleyerek öğrenirler, onlara örnek olmaya çalışmalısınız.
- + 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.
- + DEHB'li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek artırır. “Çok dikkatsizsin”, “Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun”, “Önüne bak” gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.
- + İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de “Kırk kere söylediğiniz” halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz. Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- + Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.

- ✚ Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.
- ✚ Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstüneyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödülleri birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- ✚ Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB'li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.
- ✚ Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
- ✚ Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.
- ✚ Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
- ✚ Ne yapacakları, giyecekleri ve yiyecekleri konusunda emir vermekten ziyade seçenekler önerin. Onun yerine karar verirseniz, karar vermeyi öğrenmesini bekleyemezsiniz.
- ✚ Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
- ✚ 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.
- ✚ Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
- ✚ Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten ya da kafein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
- ✚ TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlkokul çağındaki çocukların en çok bir saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
- ✚ Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Böylece insanların önünde kendinizi küçük düşmüş ve kızgın olmaktan korumakla kalmayıp davranış pekiştirme alışkanlığınızı da geliştirmiş olursunuz. Örneğin, Çocuğunuz okula girdiğinde koridorda koşup gürültü yapıyorsa binaya girmeden önce durun, çocuktan “Koridorda koşup bağırmayacağım” demesini isteyin. Kuralları kendisinin söylemesi önemlidir, böylece kendinin bir parçası haline gelir ve kurala uyması kolaylaşır.
- ✚ DEHB'li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığınızı farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- ✚ Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekâdan çok duygusal enerjinin etkili olduğunu akılda tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.
- ✚ Her akşam o günkü olayları gözden geçirin ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzunuzu bağışlayın.
- ✚ Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.
- ✚ Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

DERLEYEN: OKUL REHBERLİK SERVİSİ