

BAHÇELİEVLER ANAOKULU

DIKKAT EKSİKLİĞİ VE HIPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



REHBERLİK SERVİSİ

Hazırlayan/Düzenleyen

Mehmet DENİZ

Okul Rehberlik Öğretmeni

Okulumuzda yapılan çalışmalara, etkinliklere, gezilere, projelere, resimlere ve broşürlere <http://bahcelievleranaokulu63.meb.k12.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) bireyin dikkatini bir noktaya toplayamama, unutkanlık, dikkatinin kolayca dağılması, eşyalarını ve oyuncaklarını sık sık kaybetme gibi dikkat eksikliği belirtileri ile birlikte kendi yaşıtlarına nazaran, evde ve okulda daha hareketli olma davranışlarıyla kendini gösteren bir davranış bozukluğudur.

Çocukların içinde buldukları gelişim dönemi özelliklerinden dolayı yerlerinde duramazlar. Meraklı, heyecanlı ve kıpır kıpırdırlar. Bu nedenle aşırı hareketli, kıpır kıpır olan çocukların hemen DEHB diye etiketlenmesi yanlıştır. Küçük çocuklar için hiperaktif görünmek normaldir yaklaşık üç yaşına kadar çocuklarda hareket dereceleri artar. Bu yaştan sonra giderek azalır.



Aşırı hareketlilikle birlikte dikkat eksikliği ataklık saldırganlık (dürtüsellik) durumları gösteren çocuklar için hiperaktif denebilir. Bu üç belirti (dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik) her çocukta değişik oranlarda görülebilir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuğun genel özellikleri şunlardır:

Dikkat Eksikliği

- Dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- Görev ve yönergeleri takip edemez.
- Günlük görevlerini unuttur.
- Konu dışı alanlara dikkatini yöneltir.



- Genellikle konuşulanları dinlemiyormuş gibi görünür.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemede güçlük çeker.
- Zihinsel çaba göstermesi gereken hoşlanmadığı görevlerden kaçınır.
- Genellikle etkinlikleri, görev ve sorumluluklarını unutma

Hiperaktivite



- Eli ayağı kıpır kıpırdır.
- Oturduğu yerde duramaz.
- Sürekli hareket eder.
- Sürekli konuşur.
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır
- Sakin bir şekilde oyun oynamakta zorlanır.

Dürtüsellik

- Sirasını beklemede güçlük çeker.
- Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.
- Başkalarının sözünü keser ya da oyunlarda araya girer.



ANNE BABAYA ÖNERİLER

➔ Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve DEHB'in sinir sistemi ve beyin fonksiyonları ile ilgili bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.



- ➔ DEHB'nin tedavi ve eğitim yaklaşımları hakkında bilgi edinin.
- ➔ Kriz anında sakinliğinizi koruyun.
- ➔ Düzeninizi oturtun. Alışkanlıkların oluşması önemlidir.
- ➔ Davranış değiştirme tekniklerini öğrenin ve uygulayın.
- ➔ Çocuğun etrafındaki yetişkinlerin ortak tutum içerisinde olması gerekir.
- ➔ Mümkün olduğunca çalışma ortamını sadeleştirin. Odasında dikkatini dağıtacak nesnelere ve televizyon bulunmamalı, bilgisayar masasının üstünde olamamalı, çalışma masası sade olmalı.
- ➔ Periyodik olarak tekrarlar yaptırın.
- ➔ İletişimin açık ve net olmasını sağlayın. Yönergeleri anlayabileceği şekilde verin.
- ➔ Başardığı etkinlikler sonrası ödüllendirin.
- ➔ Çocukla rekabet ve güç savaşına girmeyin.
- ➔ Olumlu tutumunuzu sürdürün.



- ➔ Davranışlarınızın çocuk açısından bir model olduğunu unutmayın.
- ➔ Kıyaslama, fiziksel istismar, bağırma, hakaret etmekten uzak durun.
- ➔ Çocuğu dinlemek için zaman ayırın, karşılıklı konuşun.

DEHB

- ➔ Çocuğunuzun zayıf yönlerine değil, güçlü yönlerine odaklanın.
- ➔ Okul ile sürekli iş birliği içinde olun.
- ➔ Çocuğunuzu tembel ya da başarısız olarak görmeyin.



- ➔ Çocuğunuzla birlikte eğlenceli vakit geçirmenin önemini unutmayın.
- ➔ Evde çocuk için kendini güvende ve rahat hissedebileceği özel bir yer oluşturun.



- ➔ Bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavi de çocukla yeniden sağlıklı ilişki

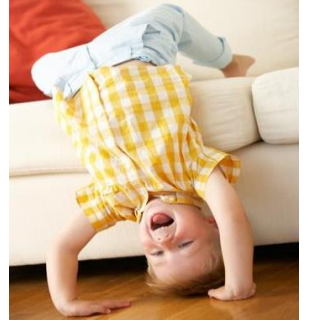
kurabilmenin yolları aranmalı. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılmalıdır.

- ➔ Başlangıçta çocuk aşırı hareketliliğin uygun olmayacağını konser, davet, mağaza ve bunun gibi ortamlara sokulmamalıdır. Evde belli bir kontrolü kazandıktan sonra yavaş yavaş yumuşak geçişlerle bu gibi ortamlarda girmesi sağlanmalıdır.
- ➔ Çocuk çevrede yarattığı olumsuz imaja karşı, aile içerisinde kabul gördüğüne, sevildiğine ve değer verildiğine inanmalıdır.



- ➔ Çocuğa her zaman gerekli ilgi ve sevgi gösterilebilmelidir. Bu benlik saygısı ve kendine güveni sağlamak açısından zorunludur.

- ➔ Kendi kendisiyle konuşmasını denetlemesi için alıştırma yapın. Odaklanması ve sakinleşmesi için müzikten yararlanabilirsiniz.
- ➔ Çocuğunuzla anlaşma yapın. Bazı çocuklar yapacağı ve yapamayacağı davranışlarla ilgili olarak belirlemeden hoşlanırlar. Kendilerini bu suretle daha iyi yönlendirebildiklerini düşünürler.



BAŞKA NELER YAPILABİLİR

- ✗ Dikkat ve odaklanma problemi yaşayan öğrenci ile evde dikkat toplama egzersizleri yapılabilir.
- ✗ Dikkat ile ilgili ev içinde dikkat geliştirme oyunları oynanabilir.
- ✗ Çocuğun yaşına ve seviyesine uygun dikkat geliştirme setleri ile çocukla bireysel çalışmalar yapılabilir.
- ✗ Çalışmalar bir uzman bilgisi ve yönlendirmesi dahilinde yapılmalıdır.
- ✗ Evde net ve anlaşılabilir kurallar koyun ve uygulama noktasında tutarlı olun.
- ✗ Göz teması sık sık kurun.
- ✗ Evi çocuğun dikkatini dağıtacak materyallerden arındırın.
- ✗ Benim çocuğumda dikkat eksikliği yok saatlerce TV'ye, tablete, telefona odaklanıyor demeyin. Dikkat eksikliğinin tanımında teknolojik aletler hariç diyor.
- ✗ Başladığı bir oyunu bitirmeden başka bir oyna geçmesine izin vermeyin.
- ✗ Bir şeyler yapmasını istiyorsak uzaktan değil yanına gelerek, göz teması kurarak ve onun seviyesine inerek söyleyin.
- ✗ DEHB'de sorun ne kadar erken fark edilip destek alınmaya başlanırsa, o kadar çok başarı sağlanacağı unutulmamalıdır. Bu noktada çocuk iyi gözlenmeli öğretmen ile işbirliği halinde olunmalıdır.