

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (impulsivite) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

### ÖZELLİKLER:

- DEHB' in (Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) temel özelliği, kalıcı ve sürekli dikkatsizlik belirtileri ve yerinde duramama diye nitelenen aşırı hareketliliktir. Yürümeye yeni başlayan bir yada iki yaşındaki bir çocuğun çok hareketli olması gelişimsel olarak beklenen bir durumdur. Ancak onbir yaşındaki bir çocuğun sınıfta 10-15 dakika bile yerinde oturamaması gelişimsel olarak olağan karşılanmamaktadır. Yine de bir yıl içinde sadece birkaç gün aşırı hareketli olan çocuğa bu tanı konulamaz. Tanı koyma aşamasında belirtilerin birden çok ve çeşitli olması beklenmekte, sadece unutkan olmak yada arkadaşlarına dürtüsel davranmak tanı için yeterli kabul edilmemektedir.
- DEHB tanısı için çocuğun gelişim süreci, tıbbi özgeçmişi, DEHB' in ailedeki geçmişi, eğitimsel özgeçmiş, sosyo-ekonomik ve psikolojik özellikler, çocuğun ve velinin birlikte gözlenmesi, test ve ölçeklerin uygulanması başlıca ele alınan konulardır.
- DEHB' li çocukların büyük çoğunluğu aynı özellikler göstermesine rağmen, tedavi boyutunda bireysel özellikleri nedeniyle yapılacak etkinlikler farklılık gösterir.
- DEHB' i olan çocuk çoğunlukla birinci çocuktur.
- Aşırı konuşkan ve gürültücü bu çocukların anneleri de normalden daha konuşkandır
- Annelerinin yaşları ortalamadan küçüktür.
- Aile içinde bu problemin görülme sıklığı normal popülasyona göre daha fazladır.
- Anne babalarında alkolizm, psikopati ve depresyon daha sıklıkla görülür.
- Boyu ve kilosu yaşına göre ortalamanın altındadır.
- Acıya dayanıklılık görülebilir.
- Titizliği ve takıntıları vardır (obsesif-kompulsif tepkiler).
- El yazısı bozuktur. Sınıfta kalma oranı normal çocuklara göre iki-üç kat daha fazladır.
- Santral sinir sistemi daha az gelişmiştir (EEG' de yavaş dalga faaliyetleri görülmektedir).
- Bireysel olarak uygulanan IQ testlerinde bilişsel gelişim olduğundan daha düşük görülmektedir. Bunun nedeni zihinsel gelişim için gerekli odaklanma eksikliği ve zihin tembelliğidir.
- Erkeklerde aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtileri daha çok görülmekte iken, kızlarda dikkatsizlik daha çok görülmektedir.
- Bir yandan çocukluk dönemleri boyunca yaramaz olarak nitelenip davranış bozuklukları

yanlış değerlendirilmekte ve önemsenmemektedir. Diğer yandan her yaramazlık davranışı hiperaktif bozukluk demek değildir.



### **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Konusunda Doğrular ve Yanlışlar:**

- DEHB' nin, (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) nörobiyolojik bir temeli vardır ve bu yüzden DEHB' li çocuklar yalnızca tıbbi tedavi görmelidir. İlaçla tedavi gören DEHB' li çocukların %70-80' ninde belirtilerde azalma görülmektedir. Ancak belirtilerde azalma olması bozukluğun ortadan kalkması ile eş anlamlı değildir. İlaçla tedavi çocuk psikiyatristi gerek görüyorsa sözkonusu olmalıdır. Bunun yanı sıra davranışsal ve akademik gelişme sağlanması için psiko-eğitimsel yardımlara gereksinimi vardır. Aksi takdirde ilaçla tedavi amacına ulaşmamaktadır.
- DEHB gerçekte mevcut değildir, bu durum çocuklarını disipline edemeyen anne babaların hatasıdır. Bilimsel araştırmalar DEHB' in biyolojik temelli bir bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır, ancak nedenleri tam olarak anlaşılamamıştır. Davranış denetlemek için beyin tarafından kullanılan nörotransmitterlerin dengesizliği ve merkezi sinir sistemindeki anormal glikoz metabolizmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir.
- DEHB temel olarak kötü ana babalıktan ve disiplin eksikliğinden kaynaklanmaktadır ve bütün DEHB' li çocukların gerçekte ihtiyaç duydukları şey böyle yapmacık tedaviler değil eski tarz bir disiplindir. Bazı anne babalar çocuğun yanlış davranışının onun ahlaki bir sorunu olduğunu düşünürler zaman zamanda kendilerinde kabahat bulurlar. Tıbbi bir müdahale uygulamadan sadece disiplin yöntemleri uygulamanın DEHB' li çocuğun davranışını iyileştirmekten ziyade iyice kötüleştirdiğini gösteren aile etkileşim araştırmaları vardır.
- DEHB yanlış tutumlar sonucu oluşur. Zayıf beslenme, şeker, katkı maddeleri, olağan ölçülerde kurşun, olumsuz ana baba tutumu DEHB' e yol açmaz. DEHB genetik ve biyolojik temellidir. Bununla birlikte anne babaların davranışları çocuğun DEHB davranışlarını denetleme becerilerini etkileyebilir. Ayrıca bazı araştırmalar hamileyken alkol ve uyuşturucu almanın DEHB' e yol açabileceği konusunda örnekler sunmuştur.
- DEHB' li çocukların akranlarından farkı yoktur. Her çocuk dikkatini sürdürmede ve yerinde oturmada güçlük çeker. DEHB özellikleri 3-7 yaş arasında başlamışsa akranlarına göre belirtileri çok fazla ve şiddetli yaşıyorsa, bir çok ortamda aynı belirtiler varsa, davranışlar çocuğun akademik ve sosyal hayatında önemli bozulmalara yol açıyorsa tüm çocuklarda olduğu söylenemez.
- Çocuklar büyüdüklerinde DEHB kaybolur. DEHB sadece çocuklarda bulunmaz, bazı araştırmalar DEHB' in yaşam boyu sürebileceğini göstermektedir. DEHB tanısı konulan çocukların % 70-80' i gençlik dönemlerinde bu belirtileri sürdürmektedir. %30-65' lik kısmının ise yetişkinlikte tüm klinik belirtileri sürdürmeye devam ettiği görülmektedir. Eğer tedavi edilmezlerse DEHB' li bireyler madde bağımlılığı, depresyon, akademik başarısızlık, mesleki sorunlar ve evlilik sorunları yaşayabilirler. Uygun olarak tedavi edildiklerinde DEHB' li pek çok birey üretken bir yaşam sürebilir.
- DEHB' li çocuklar sürekli pekiştirilmeyi isterler. Hatta diğer öğrencilerden daha çok olumlu pekiştirmeye ihtiyaç duyarlar. Tek başına olumlu pekiştirme davranışı kazanma ve sürdürmede yeterli değildir, üstelik sürekli pekiştirme gerçek hayat ortamlarında uygulanabilir değildir.
- DEHB' li bütün öğrenciler özel eğitim hizmeti almalıdır. Çocuğun eğitimiyle ilgili önemli aksaklıklar ve bu konuda istek varsa özel eğitim gerekebilir.
- DEHB' li çocuklar davranışlarından dolayı sorumluluk almak yerine sadece özür dileyip baha ne bulmayı öğreniyorlar. Tedavinin psiko-sosyal yönü bu tür sorunların önüne geçmek içindir. Psikolojik danışmanlar öğretmenler ve hekimler, çocuklara DEHB' in üzerinde çaba harcanması gereken zor bir durum olduğunu bir özür yada kabahat olmadığını öğretirler.
- DEHB hayali bir rahatsızlıktır, aslında böyle bir hastalık yoktur. Yüzyılın başından beri yapılan araştırmalar, dürtü kontrolünde zorluk ve hiperaktivite gösteren bireylerin varlığını nesnel olarak göstermiştir.



- DEHB' li çocukları tümü öğrenme güçlüğüne sahiptir. DEHB' li çocukların %10 -33 'ü aynı zamanda öğrenme güçlüğüne sahiptir.
- DEHB' li öğrenciler normal sınıflarda öğrenim göremezler. Öğretmen uygun düzenlemeleri yapar ve sınıf süreçlerini yapılandırır, bu çocukların yarısından fazlası normal sınıflarda öğrenim görebilir.
- DEHB' i olan çocuğun her istediği yapılmalıdır. Bu tür bir yaklaşım bu çocukların dürtüsel davranışlarını pekiştirmekten başka bir işe yaramaz.
- DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılığa yol açar. Bu ilaçların uygun kullanımı alışkanlığa yada bağımlılığa yol açmaz.
- DEHB' in tedavisi için kullanılan ilaçlar zeka geriliği ve kısırlık yapar. Bu tür düşünceler bilimsel desteği olmayan görüşlerdir. Bu ilaçların çocukları genel olarak yavaşlattığına ilişkin araştırma bulguları olmakla birlikte zeka geriliği ya da kısırlık olması mümkün değildir.
- Uyarıcı ilaçlar almanın DEHB' li çocuklarda kalıcı herhangi bir davranışsal ya da eğitimsel yarar sağladığını hiç bir araştırma göstermemiştir. Araştırmalar uyarıcı ilaçlarla yapılan tedaviden DEHB' li çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin fayda sağladığını göstermiştir.
- Öğretmenler yeterince çaba gösterirlerse uyarıcı ilaçlardan daha etkili sonuçlar alınabilir. Çok modelli araştırmalar bu düşüncenin yanlış olduğunu göstermektedir.
- Çocuklarda yada yetişkinlerde DEHB' i teşhis etmek mümkün değildir. Bilimadamları henüz DEHB' in teşhisine yönelik tek bir test geliştirememiş olmasına rağmen, açık seçik tanılayıcı kriterler geliştirilmiştir.

#### **NEDENLER:**

- **Kalıtım:** Kalıtsal olarak yatkınlık gözlenmiştir. Aile çalışmalarından elde edilen bilgiler DEHB olan çocukların anne babalarında benzer belirtiler olma oranının 2-8 kat fazla, kardeşlerinde ise diğer çocuklara oranla 2-3 kat fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca ikiz çalışmalarından elde edilen bilgilere göre tek yumurta ikizlerinde eş hastalanım oranı % 80-90, çift yumurta ikizlerinde eş hastalanım oranı % 30'dur. Genetik çalışmalara göre sorumlu olduğu düşünülen bazı genler vardır.
- **Beyindeki yapısal işlev farklılıkları:** Dikkatin yoğunlaştırılması, sürdürülmesi, davranışların kontrol edilmesi, planlama yapılmasından sorumlu olan alanlarda -önbölge (Prefrontal lob), bazal ganglionlar, serebellum- normal bireylerdekine oranla daha küçük yada farklı bir simetride olma sözkonusudur. Saptanılan bu farklılıkların hastalığa neden olduğu düşünülmekte, ancak bu incelemeler bir tanı aracı olarak kullanılmamaktadır.
- **Çevresel nedenler:** Direk olarak DEHB' e neden olmaz ancak genetik olarak yatkınlığı olan bireylerde riski artırır:
- **Doğum öncesi:** Gebelikte hastalanma, alkol, sigara ve ilaç kullanımı.
- **Doğum sırasında:** Erken doğum, doğum komplikasyonları.
- **Doğum sonrası:** Küçük yaşta geçirilen ameliyat, kaza veya hastalıklar, hastalık tedavisinde etkili olan fakat yan etkisi olan ilaçlar alınması.

#### **BELİRTİLER:**

- Bir çok ana baba bu listeyi okuyunca çocuklarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite olduğuna inanabilir, çünkü çoğu çocuk zaman zaman bu tip davranışlarda bulunur. Fakat DEHB' li çocuklar çevreye verdikleri tepkiler açısından diğer çocuklardan ayrılır. Başka bir deyişle çoğu çocuk kendilerine bir şeyi yapmamaları söylendiğinde ve davranışın olumsuz sonuçları açıklandığında en azından bir süre o davranışı bırakır. Dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye sahip çocuklar ise uygun yaklaşımlarla birisi kendilerine yardım etmediği sürece o davranışı bırakmayacaktır.
- Bir çocukta, gençte veya erişkinde dikkat eksikliği veya hiperarkitive bozukluğunun var olduğundan söz edebilmek için, bu belirtilerin yedi yaşından önce ortaya çıkması, davranışların çoğunu en az 6 ay süreyle göstermiş olması ve bu belirtilerin günlük yaşamı etkileyecek boyutta olması gerekmektedir.



### **Davranışsal**

- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların daha doğmadan önce anne rahminde alışılmadık şekilde hareketli olduklarını gösteren raporlar vardır. Bunlar bazen çok fazla ağlayan ve uyku düzeni bozuk olan güç bebeklerdir.
- Aşırı hareketlidirler. Sınıfta yada oturması beklenen durumlarda oturmaz ve yerinden kalkar el ve ayaklarını sürekli oynatırlar. (Ergen yaştakiler sıkıntı veren duygulardan bahsederler).
- Kendi başlarına karar vermekte güçlük çekerler.
- Sürekli konuşur, bağırır, başkalarını yaptığı işten alıkoyarlar.
- Düzensiz oldukları için eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybederler.
- Ödevlerin ve etkinliklerin düzenlenmesinde sıklıkla zorluk çekerler, defterlerinin başı sonu belli değildir, çantalarını düzenli bir şekilde hazırlamazlar. Okula götürülmesi gereken eşyaların çoğu çantasında yoktur yada gereksiz olanlar vardır.
- Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler (sağına soluna bakmadan caddeye fırlamak gibi).
- İsteklerini erteleyemezler, içtepsisel davranışlarını (dürtülerini) engelleyemezler.
- Sorulan sorulara, tamamlanmadan önce cevap verme eğilimleri vardır. Karşısındakini dinlememe, sık sık konuyu değiştirme görülür.
- Teneffüslerde veya evdeki boş zamanlarında oyun vb etkinliklere katılmakta güçlük çektikleri için bir çok becerileri gelişmeyebilir.
- Her şeye karışma, mobilyaların üzerinde gezme, ev içinde koşuşturma görülür.
- Yalan söyleme, hırsızlık görülebilir.

### **Sosyal**

- Dikkat sürelerinin kısa ve atak olmaları çocukların sosyal kuralları öğrenmelerini güçleştirmektedir. Bu nedenle arkadaş bulmakta ve kurallarına göre oyun oynamakta güçlük çekerler.
- Arkadaş ilişkileri zayıftır.
- Grup içinde oynarken ya da çalışırken sırasını beklemekte zorlanırlar. Yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzdurlar.
- Akılları başka bir yededir, dinlerken karşısındakinin gözlerine bakarlar ama dinlememiş yada duymamış görüntüsü verirler. Bu yüzden tekrar tekrar aynı şeylerin kendilerine söylenmesine yol açarlar.
- Başkalarına karşı itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık gösterirler.
- Saygısız ve küfürlü konuşurlar.

### **Bilişsel**

- Zekaları 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. Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler. Devamlı dikkat ve emek isteyen işlerde çalışmak istemezler.
- Kendilerine verilen bir görev üzerinde istedikleri gibi çalışamaz ve bitiremezler. İşlerin bitmesindeki bu aksaklık başka nedenlere değil sadece dikkatsizliğe bağlıdır.
- Dikkatlerini uygun olarak ortama yönlendiremezler.
- Zihinsel çaba gerektiren iş ve görevlerden kaçınırlar. Israr olursa eğer daha büyük sorunlar çıkarabilirler.
- Günlük işlerinde genellikle unutkanlırlar. Randevularını, beslenme saatini, eşyalarını, öğretmenin aileye gönderdiği mesajları sıklıkla unuturlar.
- Çalışmalarını plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde sürdürürler.

- İçselliği gelişmemiştir. Davranışlarının sonuçlarını değerlendiremezler.



### **Duygusal**

- Ruh halleri değişkendir, depresyon görülebilir,
- Kendine güvenleri azdır,
- Çabuk heyecanlanırlar ve sinirlenirler.

### **Fiziksel**

- Kemik gelişimi geri olabilir,
- Orta kulak iltihabı, üst solunum yolu enfeksiyonu görülebilir,
- İdrar kaçırma olabilir,
- Alerjiler sık görülür,
- Motor koordinasyonu zayıf olabilir,
- Uyku süreleri kısadır,
- Santral sinir sistemleri normale göre daha az çalışır.

### **ÖNERİLER:**

DEHB' li çocuklar genellikle okula başlayana kadar belirtileri göstermeye başlarlar. Bazı aşırı dürtüsel çocuklar, iki veya üç yaş gibi erken bir yaşta teşhis edilebilir. Diğer yandan 13-19 yaşlarına gelene kadar bazı çocuklara tanı konulamayabilir. Son yıllarda DEHB' li yetişkinlerin sayısında da bir artış görülmektedir. Bu bireyler çocukluklarında tanı ve tedavi sürecinden yoksun kaldıkları için yetişkinlik dönemine kadar bu sorunu taşıdıkları düşünülebilir. Tanı ko-yarken öğretmenin görüşü, psikolojik danışmanın gözlemleri, öğrenci dosyası gibi kaynaklara başvurulmaması yanlış sonuçlara yol açabilir. Sadece velinin verdiği bilgiler yeterli değildir.

Hiperaktiviteyi değerlendiren uzman kişinin, belirtilerin ortaya çıktığı bağlamın, ailenin öyküsünü ve hiperaktivitenin o bireyin gelişimi üzerindeki olumsuz ve yıkıcı etkilerini her tür-lü bilgi kaynağından yararlanarak değerlendirmesi gerekir.

Ülkemizde özellikle psikolojik sorunların tedavi ve denetim aşamaları ailelerin maddi durumu iyi değilse yetersiz kalabilir. İlköğretim okullarında yaptığımız gözlemler, ailenin mad-di olanaksızlığı ve ihmali nedeniyle DEHB' in tanı ve tedavisinin yetersiz kaldığı görülmektedir.

Tanıyı yapanlar ve tedaviyi okulda uygulayıp denetleyenler arasındaki iletişim zayıf ola-bilir ve izleme çalışmaları uygun bir biçimde yapılamayabilir. Ancak bir takım yaklaşımı olursa DEHB ile ilgili sorunlar çözüme kavuşabilir.

### **Bu takımda yer alması gerekenler şunlardır:**

**Anne baba:** Ortaya çıkan davranış bozukluklarının hızlı bir şekilde uzmana iletilmesi, öğret-men ve danışmanla paylaşılması, uzmanların önerileri doğrultusunda gerekenlerin yapılması anne babalardan beklenen görevlerdir.

**Öğretmenler:** Çocukla ilgili gözlemlerin ilk elden sağlanması, psikolojik danışmanın haberdar edilmesi, nasıl bir yaklaşım gösterileceği, konusunda danışmanla ortak çalışılması başlıca gö-revidir.

**Psikolojik danışman:** Çocuğun yeteneklerini, zayıf yönlerini belirleyecek testlerin uygulanma-sı, öğretmene ve aileye öneriler sunulması, çocuğa bireysel danışma yapılması, hekime veri sağlanması başlıca görevleridir.

**Psikiyatrist:** Tıbbi muayenenin yapılması, mevcut verilerin tanı ışığında değerlendirilmesi, te-davi sürecinde kime ne görevler düştüğünün saptanması, kullanılacak ilacın cinsinin ve dozu-nun ayarlanması, medikal takibin yapılması görevleridir.

### **Anne Babaya Öneriler**

- 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 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 yada 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 ödüllerle 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.
- 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 yada bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukla-





rın 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 yergin 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 yada kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
- TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk 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 bağırılmayacağım" 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 yaptığının 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 zekadan 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 çocuğunuzla paylaşın.
- Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de paylaşın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.
- Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgöründen uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

### **Öğretmene Öneriler**

- DEHB' li çocuklar genellikle okula başladıktan sonra teşhis edilirler. Bunun başlıca nedeni anne babaların kendi çocuklarına alışmaları sonucu bir çok davranışın onlara olağan görünmesidir. Çoğunlukla öğretmenler DEHB' li çocukları fark edip ve tanı sürecini başlattıkları için DEHB konusunda çok temel bazı bilgilere sahip olmaları gerekir. Öğretmenler tanı sürecinin ilk halkalarından biridir bunun yanı sıra işlerinin DEHB' li çocuklar hakkında her şeyi bilmek ve tanı koymak olmadığını akılda tutarak bir uzmandan yardım istemekten çekinmemelidirler.
- DEHB' li çocuklarla başa çıkabilmesi için öğretmenlerin olumlu ve gerçekçi akademik beklentiye, sıkı bir gözlem ve denetim becerisine, tutarlı, sabırlı ve esprili bir kişilik yapısına, işbirliğine yatkınlığa (özel eğitim öğretmeni ve uzmanlarla), sahip olması gerekir.
- DEHB' li çocukların %50'si normal sınıflarda eğitilebilir. Geriye kalan %50'si ise özel eğitim ve ilgili hizmetleri gerektirir. Bu %50'nin yaklaşık %35-40' ı da normal sınıflarda bulunabilir ancak ek destek alırlar. Çok ciddi şekilde etkilenen diğer %10-15'lik kesim için özel sınıflar gereklidir. Öğretmen bu çocukların ihtiyaçlarını tanıyacak ve bu çocuklara uygun eğitim verecek

şekilde eğitilmemişse kendini yetiştirme fırsatları aramalıdır. Aksi halde sınıfta bir sinir savaşı yaşanır.

- Türk Milli Eğitim sisteminde yer alan müfredat içerikleri dikkat yetenekleri bakımından çan eğrisinin ortasındaki çocuklara göre düzenlenmiştir. Ortalamanın biraz üzerindeki ve biraz altındaki çocuklar okulda genel olarak problem yaşamazlar. Öğretmenlerin ders anlatırken dikkat dağınıklığı bozukluğu olan çocukların da içinde bulunduğu ortalamanın altındaki çocukları göz önünde tutmaları çok önemlidir.
- Bazen dürtüsel davranışları nedeniyle DEHB' li çocuklar normal çocukların devam ettiği sınıflarda tutulmak istenmez. Alt özel sınıflara gönderilmeleri için anne babalara önerilerde bulunulur. Oysa IQ düzeyi normal olduğu halde dürtüsel ve hiperaktif davranışları nedeniyle bir çocuğun alt özel sınıfa gönderilmesi son derece sakıncalıdır. Aile ya da öğretmen bunu bir çözüm-müş gibi görebilir ancak normal IQ 'ya sahip DEHB' li bir çocuk bu tür sınıflarda zihinsel açıdan kapasitelerinin çok daha altında performans göstermeye başlar. Okul değiştirme seçeneği de saklı kalmak kaydıyla sınıf yada öğretmen değiştirmek o an için daha iyi bir çözüm olabilir. Normal sınıfta kalabilmesi için neler gerektiği ve sonuçlarının neler olabileceği aile ve çocukla tartışılmalı, uzman görüşü alınmalıdır.



### **Eğitim-öğretim ortamı oluşturma**

- DEHB' li çocuklar sürekli oturmak ve dikkatlerini derse odaklandırmakta yetersizlik yaşarlar ve bu duygudan kaynaklanan yaramazlık davranışları gösterirler. Sonuçta akranları tarafından dışlanır ve yıkıcı davranışlar sergilerler. Yıkıcı davranışlar gösterdikleri için iyice dışlanır, kolay incinir ve zarar görürler. Çocukluk döneminde tedavi edilmeyen hiperaktivite vakaları, ilaç bağımlılığı, antisosyal davranışlar gösterme ve başkalarından zarar görme riskiyle karşı karşıyadır.
- Bu çocukların dikkatleri ilgisiz uyaranlarla ve diğer insanların önemsemediği ses ve olaylarla kolaylıkla dağılabildiği için sınıflarının sessiz ve sade olmasında yarar vardır. Öğretmenlerin sınıfı güzelleştirmek veya eğitim amacıyla her yere astıkları materyallerde bu çocukların dikkatini dağıtabilmektedir.
- Bu öğrencilerin düşünce biçimlerinin farklı olduğuna dikkat edilmelidir. Doğrusal bir düşünceye sahip olmadıkları ve asla olamayacakları için çocukları bu yönde zorlamak, kaynakları ve zamanı boşa harcamaya yol açar.
- DEHB' li çocukların bulunduğu sınıflarda konular dikkatlice yapılandırılmalı, önemli noktalar açıkça belirlenmelidir.
- DEHB' li öğrenciler için her ders planında fiziksel hareketler planlanmalıdır. (Kalemi açmak için kalkmak, yandaki sınıftan tebeşir almak, öğretmen masasını düzenlemek, çiçekleri sulamak, müdür yardımcısına not göndermek gibi).
- Okulunda yoğun olarak spora yönelmesi sağlanabilir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeni ile işbirliği yapıp çocuğun yatkın olduğu bir spor alanını belirlenip, bu sporu yapması için imkan tanınması faydalı olacaktır.
- Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.
- Bir öğretmen olarak kendi hızınızı değerlendirerek sınıfta konuları işlerken ne kadar hızlı yada yavaş olduğunuza dikkat edin.
- Övgüyü ve cesaretlendirmeyi çok seven bu çocuklar, özellikle cesaretlendirme olmadığı zaman sinirlenirler.
- Anlamlı ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir.
- Şakacı, eğlenceli ve sürprizlere açık olarak DEHB' li çocukların ilgisini ve hevesini arttırabilirsiniz. Hayatlarının büyük bir kısmının planlar, listeler ve kurallardan oluşması çok sıkılmalarına yol açar. Oysa sürprizleri ve oynamayı seven bu çocuklar hayat doludurlar.





- Çocuğun çalışmaya isteyerek katılması ve çalışmadan hoşlanması önemli olduğu için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
- 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.
- Talimat verirken aşağıdaki noktalara dikkat edin.
- Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun.
- Her seferinde bir tek talimat verin.
- Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun.
- Çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın.
- Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin.
- Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.
- Sınıfa soru yöneltirken, önce soruyu sorun sonra çocuğun ismini söyleyin. Önce çocuğun ismini söylerseniz diğer çocuklar soruyu savuşturduğunu düşünüp dinlemeyecektir. Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorun, konuyla ilgili olması şart değildir.
- Çocuklardan bir konuda düşünmeleri istendiğinde birkaç saniyede cevaplayabilecekleri sorular sorulmalıdır. Bir konu üzerinde uzunca bir süre düşünmesi beklenmemelidir. Aksi takdirde çocuğun canı sıkılır ve dikkati dağılır.
- Acele ve özensiz yaptığı işleri tekrar kontrol etmesi istenmeli, verilen görevler arasında kısa molalar verilmelidir.
- Ne istendiği çok açık bir şekilde öğrenci tarafından anlaşıldığından emin olununcaya kadar tekrarlanarak iletilmelidir.
- Bu çocukların sınıf içi çalışmalarda hoşlandıkları biriyle eşleştirmek verimi arttıracaktır.
- Katılma ve bağlı olma ihtiyacı hisseden bu çocuklar grup içi çalışmalarda yer aldıkları sürece kendilerini güdülenmiş hissedebilecekleri için katılımları sağlanmalıdır.
- Sıraları öğretmen masasına yakın olabilir ancak orada amaçlı olarak tecrit edilmemelidirler. Kendisine örnek olabilecek bir arkadaşıyla oturtulabilir.
- Sınıfta DEHB ile ilgili bir hikaye okumak, DEHB' li çocukları deli olarak gören sınıftaki arkadaşları için yararlı olabilir.
- Sık sık gelişmeleri gözlemlenip denetlenmelidir. Sık ve çabuk geri bildirimler, onları doğru iş üzerinde tutmaya yardımcı olarak, kendilerinden ne beklenildiğini ve hedeflerini karşılayıp karşılayamadıklarını bilmelerini sağlayarak ve cesaret vererek gelişimlerine büyük yararlar sağlar.
- Kendini gözlemesini öğretin, düşüncelerine nasıl takılıp kaldığının farkına varmasını sağlayın ve en önemlisi de takılma gerçekleştiğinde tekrar nasıl odaklanacağını konuşun.
- Öğrenmenin duygusal boyutu ihmal edilmemelidir. Duygusal gelişimin sağlıklı olması, davranışların kalıcı kılınması açısından önemli olduğu için öğrencilerin katılım, ait olma ve eğlence ihtiyaçlarının öğretimsel etkinlikler esnasında karşılanması gerekir.
- Yaramazlığın dikkat çekme (sıkılma ve sevgi ihtiyacından dolayı), güç mücadelesi (tehdit edilmiş hissettiğinden dolayı), oç alma (incinme ve haksızlığa uğradığını hissettiğinden dolayı) ve yetersizlik (güçsüz hissettiğinden dolayı) olmak üzere dört kaynağı olduğunu akılda tutarak yaramazlıklarının nedenine uygun olarak müdahale biçimi belirlenmelidir. Uygun müdahale doğru sonuçlara götürür. Bu konuda bir sınıf yönetimi kitaplarından yararlanabilirsiniz.
- Pek çok DEHB' li çocuk görsel olarak daha iyi öğrendiği için bir şey söyleneceği zaman göstererek söylemek tercih edilebilir. İstenilen davranış aynı zamanda yazılırsa daha da somutlaşmış olur.
- Herhangi bir olay yada konunun taslağını çıkarma, kitap okurken ve dinlerken not alma becerisini kazandırılmalıdır. Bu becerileri kazanmak DEHB' li çocuklara kolay gelmez fakat bir sefer öğrendikleri zaman okumaktan ve ders dinlemekten daha az sıkılır hale gelirler.



- Aşırı yorgunluk stres ve baskı çocukların özdenetimlerini azaltıp uygunsuz davranışlara neden olabileceği için dinlenme fırsatları sağlanmalıdır. Sessizlik zamanı ve gevşeme tekniği uygulamaları buna örnek olabilir.
- Bu çocuklar gün boyunca çok fazla başarısızlık duyguları yaşarlar. Bunun için mümkün olduğunca başarılı olduğu durumlar araştırılıp başarılarının altı çizilmelidir.
- DEHB' li çocukların özdenetim düzeyi düşük olduğu için özdenetimli olmasına yardımcı olacak geri bildirimler verilmelidir. Nasıl davranacakları konusunda genellikle fikirleri olmayan bu çocuklara alternatifler sunulmalıdır (Bunu farklı bir biçimde nasıl söyleyebirdin gibi).
- DEHB' in en yıkıcı yönü DEHB' in kendisi değil özsaygıya yönelik ikincil zararlarıdır. Bu çocuklar bol bol cesaretlendirilip övülmelidir, ancak överken dikkatli olup gerçek övgülerle sahtelerini kolayca ayırabilecekleri unutulmamalıdır.
- Çocuğa DEHB' in avantajları olduğu da hatırlatılmalıdır. Çok fazla enerji verdiği için aşırı hareketlilik acil işlerin yapılmasında etkili olmaktadır. İleride hareket yada konuşkanlık gerektiren mesleklerde başarılı olabilecekleri belirtilmelidir.

### **Ödev ve Sorumluluklar**

- DEHB' li çocuklar dışsal olayları kendi başlarına yapılandıramadıkları için yönlendirilmeye ve planlamaya ihtiyaç duyarlar. Planlamayı kolaylaştırmak için etkinlik listelerinin yapılması, yaptıkları işin neresinde kaldıklarını unuttuklarında hatırlamalarını kolaylaştırır.
- Hatırlama bu çocuklar için problem olduğundan dolayı, doğal olarak var olmayan çağrışımlar oluşturarak kodlamaya yardımcı olan hatırlama stratejileri ve beceriler öğretilir.
- Ödevlerini küçük parçalara ayırmak DEHB' li çocuklar için önemlidir. Ağır ödevler çocuğu ezabilir ve çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir. Bu tür ödevlerin her bir bölümü yapılabilecek parçalara ayrılarak çocuğun başarısızlık korkusu azaltılabilir. Aslında bu çocuklar yapabileceklerini düşündüklerinden daha fazlasını yapabilirler.
- Bu çocuklar çok ödevden sıkıldıkları için az ödev verilerek ödevlerinin niceliğinden ziyade niteliğine dikkat edilmelidir.
- Yaptığı çalışmalarda verdiği sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edin. Yetersiz süreden dolayı başarısızlık çocuğun yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar.
- DEHB' li çocuklar bir ödevi yaparken kendi hızlarına göre değerlendirilmelidir. Sınıftaki diğer çocuklara bakarak onun geç yada erken bitirdiğini söylemek yanıltıcı olabilir. Çalışma hızı diğer çocuklarla kıyaslanarak belirlenirse DEHB belirtileri daha da artabilir.
- Öğrenmeyi ölçmek için alternatif değerlendirmeler kullanılmalıdır. Geleneksel standart testlere güvenilmemeli, konular bazen ödev, proje, videokayıt çalışması vererek yada sözel olarak değerlendirilebilir.
- Bu çocukların bütün ödevlerini, sorumluluklarını, sınav günlerini ve randevularını yazabilecekleri bir ödev defteri kullanmaları sağlanmalıdır. Bu defter günlük olarak kontrol edilmelidir. İşlerini önem derecesine göre sıraya koyması gerektiği paylaşılarak yapılacaklar listesi hazırlamaya özendirilebilir.
- DEHB' li öğrencilerin bazen diğer öğrenciler kadar iş yapamayacaklarını unutulmayarak beklentiler öğrencinin kapasitesine göre ayarlanmalıdır.
- DEHB' li öğrenciler bağımsız çalışmanın aksine öğretmen tarafından doğrudan işe yönlendirildiklerinde daha başarılı olmaktadır.
- Çocuk tarafından ceza olarak algılanmamak kaydıyla mümkün olduğunca çocuğa sorumluluk verilmelidir.

### **Kurallar**

- DEHB' li öğrencilerin okul başarısını arttırmak için öğretmenlerin kuralların yapılandırılmış olmasına, çalışma zamanlarının kısa tutulmasına, dersin ilginç etkinliklerle desteklenmesine ve

olumlu pekiştireçlerin kullanımına dikkat etmesi gerekir.

- Düzeni sağlamak için kurallar mümkün olduğunca erken oluşturulmalı, düzen ve temizliği kontrol etmek için çok sık ara kontroller yapılmamalıdır. Aksi takdirde çocukların içsel motivasyonları azalır.
- Sınıftaki öğrencilerin katkılarıyla oluşturulan kuralları herkesin görebileceği bir biçimde yazıp asmak, kuralların benimsenmesini ve uygulanmasını sağlayabilir.

