



Soruları **OKUMADAN** cevaplıyor!
DERSİN BAŞINA **OTURAMIYOR!**
Sanki **AKLI** başka bir yerdeymiş gibi!
Sınavlarda bildiği soruları bile **YANLIŞ** yapıyor
Çok basit **İŞLEM HATALARI** yapıyor
Eşyalarını orda burda **UNUTUYOR!**
Başladığı işleri tamamlamakta **GÜÇLÜK** yaşıyor!



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

DEHB, aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileri ile ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu belirtiler sıklıkla 7 yaşından önce başlar ve çocuğun gündelik yaşamını etkileyecek biçimdedir. Tanı için bu belirtilerin akranlarına oranla daha şiddetli düzeyde olması gerekmektedir.

GÖRÜLME SIKLIĞI NEDİR?

Okul çağı çocuklarda görülme sıklığı % 3-5 oranında değişmektedir. Türkiye'de her 20 çocuktan birinde DEHB olduğu düşünülmektedir. Erkeklerde kızlara oranla 2-6 kat daha fazla görülmektedir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



ABDULLAH ACAR ORTAOKULU

**REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

Unutmayınız çocuğunuza yönelik eğitimde yapılan hatalar hiperaktivite belirtilerinin ağırlaşmasına sebep olabilir. Acaba doğru eğitimi ve kuralları uygulayabiliyor musunuz?

- Küçük şeyler de olsa, çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkararak çocuğunuzu cesaretlendirin.
- Çocuğunuza yönerge verirken, ses tonunuzu yükseltmeyin. Aksi durumda çocuğunuz yönergenin anlamından çok, sesinizin yüksekliğine odaklanacaktır.
- Dikkatini yoğunlaştıracak oyunlar oynayın. Örneğin aile albümünüzü birlikte inceleyin. Bir fotoğrafa uzun süre bakmasını sağlayın. Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunu araştırın. Onların bir listesini yapın. İlgi duyduğu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışın.
- Dikkati çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamında ders materyalleri dışında materyal bulundurmayın.
- Çocuğunuzun hareket etme ihtiyacını karşılayacak ortamlar oluşturun. Örneğin; sportif aktiviteler, oyunlar vb.
- Çocuğunuzun TV izleme ve bilgisayar oyunlarını sınırlayın.
- Kendinize ve çocuğunuza güven duyun, elbette doğru ve yanlış yaptığınız şeyler olacaktır.
- Çocuğunuzun yaptığı hatalar karşısında daha anlayışlı olun, ceza vermeyin. Çocuğunuzun bu davranışları istemeden yaptığını unutmayın.

DEHB KONUSUNDA BİLİNEREN YANLIŞLARIN DOĞRULARI

‘DEHB’in, nörobiyolojik bir temeli vardır ve bu yüzden DEHB’li çocuklar yalnızca tıbbi tedavi görülmelidir.

İlaçla tedavi gören çocukların %70-80’inde belirtilerde azalma görülmektedir. Ancak belirtilerde azalma olması bozukluğun ortadan kalkması ile eş anlamlı değildir. İlaçla tedavi çocuk psikiyatristi gerek görüyorsa söz konusu olmalıdır.

‘DEHB gerçekte mevcut değildir bu durum çocukla-rını disipline edemeyen anne babaların hatasıdır.’

Bilimsel araştırmalar DEHB’in biyolojik temelli bir bozukluk olduğu ortaya koymaktadır, ancak nedenleri tam olarak anlaşılmamıştır.

‘DEHB’li çocukların gerçekte ihtiyaç duydukları şey tedavi değil disiplindir’

Bazı anne babalar çocuğun yanlış davranışının ahlaki bir sorun olduğunu düşünerek kendilerinde kabahat bulurlar. Oysa tıbbi bir müdahale uygulamadan sadece disiplin yöntemleri uygulamanın çocuğun davranışını iyileştirmekten ziyade daha da kötüleştirdiği gösteren aile etkileşim araştırmaları vardır.

‘Çocuklarda ya da yetişkinlerde DEHB’i teşhis et-mek mümkün değildir’

Bilim adamları henüz DEHB’in teşhisine yönelik tek bir test geliştirmemiş olmasına rağmen açık seçik tanımlayıcı kriterler geliştirilmiştir.

‘Çocuklar büyüdüklerinde DEHB kaybolur’

DEHB sadece çocuklarda bulunmaz. Araştırmalar DEHB’in yaşam boyu sürebileceğini göstermektedir. 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 pekiş-tire-ce ihtiyaç duyarlar.’

Tek başına olumlu pekiştireç davranışı kazanma ve sürdürmede yeterli değildir, üstelik sürekli pekiştirme gerçek hayatta uygulanabilir değildir.

‘DEHB’li bütün öğrenciler özel eğitim hizmeti alma-lıdır.’

Çocuğun eğitimiyle ilgili önemli aksaklıklar ve bu konuda istek varsa özel eğitim gerekebilir.

‘DEHB’li öğrenciler normal sınıflarda öğrenim göre-mezler.’

Öğretmen uygun düzenlemeleri yapar ve sınıf süreçlerini yapılandırır, bu çocukların yarıdan fazlası normal sınıflarda öğrenim görebilirler.

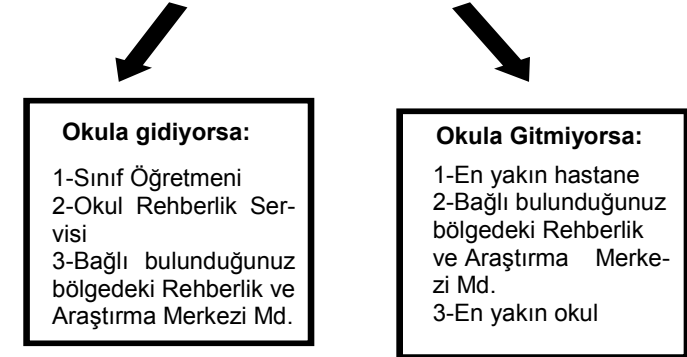
‘DEHB’li çocukların tümü öğrenme güçlüğüne sahiptir.’

DEHB’li çocukların %10-33’ü aynı zamanda öğrenme güçlüğüne sahiptir.

‘DEHB’in tedavisi için kullanılan ilaçlar bağımlılık, zekâ geriliği ve kısırlık yapar’

Bu tür düşünceler bilimsel desteği olmayan görüşlerdir. Bu ilaçların çocukları genel olarak yavaşlattığına ilişkin araştırma bulguları olmakla birlikte bağımlılık, zekâ geriliği ve kısırlık yaptığına dair bir bulguya rastlanmamış-tır.

NEREYE BAŞVURALIM?



ÇOCUĞUNUZ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ

- Çocuğunuzun ders başarısızlığı yaşayabileceğini kabul edin.
- Çocuğunuzla yüzüne bakarak konuşun.
- Çocuğunuz sadece iyi not aldığında değil, ödevini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.
- Kısa ve anlaşılır yönerge verin. Aynı anda birden fazla yönerge vermeyin.
- Çocuğunuza yapabileceği işler konusunda sorumluluklar verin. Aşırı koruyucu tutum takınarak sorumluluk almasını engellemeyin.
- Çocuğunuza seçenekler sunun, çocuğunuz kendi seçtiğini sonuçlandırmada daha başarılı olacaktır.