**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)**



Günümüzde önemli halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), 7 yaşından önce başlayan ve bireyin gelişim düzeyine uygun olmayan, dikkati toplama ve sürdürme, aşırı hareketlilik ve ataklıkla karakterize yaşam boyu devam eden bir sorundur. DEHB‟nin belirtileri bireyden bireye farklılık göstermesine rağmen, temelde sorunlar aynıdır. Bu çocukların yaş ve zekâ düzeyine göre dikkat süreleri daha kısa olmaktadır. Dikkati, hem ilgili hem de ilgisiz uyaranlar dağıtmaktadır. DEHB‟de “dikkatin odaklanamaması” en sık karşılaşılan sorundur. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun en temel özellikleri:

Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine göre dikkat süresi ve yoğunluğu azdır.

Dikkatin bir noktaya toplamasında ve sürdürülmesinde zorluk çekerler.

Dış uyaranlar dikkatlerini kolayca dağıtır.

Yazılı ifadede ve matematikte problem yaşarlar.

Unutkanlıkları vardır.

Dürtüsel davranışlarda bulunurlar, fazla düşünmeden akla ilk geleni yaparlar, kendini kontrol etmede sorun yaşarlar.

Uykuya dalmakta ve sabahları uyanmakta güçlük çekerler.

Düzensizdirler. Bu çocuklar düşüncelerini ya da yapması gereken önemli işleri sıraya koyamamaktadır.

Çabuk öfkelenirler.

Aşırı hareketlilik sorunu olan çocuklar yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında, enerjileri hiç bitmeyecekmiş gibi görünürler. Keyfi ve amaçsız davranışlarını, bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiyle sürdürürler. Bu çocuklar yüksek enerjileriyle ve aşırı hareketlilikleriyle her zaman dikkat çekerler ve dağınıktırlar. Bu durum çoğu zaman anne-babaları ve öğretmenleri çaresizliğe sürüklemektedir.

Flick (1998), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun temel özelliklerinin yanı sıra çocuklarda farklı derecelerde;

**Düzensizlik**: Bu çocuklar düşüncelerini ya da yapması gereken önemli işleri sıraya koyamamaktadır. Başladıkları birçok işi bitiremezler.

**Sosyal becerilerde yetersizlik**: DEHB olan çocuklar küçük grup ve bire bir ilişkilerde bile daima lider ya da ilk kişi olmayı istemektedirler. Bu durum sosyalleşmelerini engellemektedir.

**Saldırgan davranıĢlar:** Saldırgan davranışlar sıklıkla DEHB‟ye eşlik eden “Karşıt Olma Bozukluğu” ya da “Davranım Bozukluğu”nun göstergesi olabilmektedir.

**Olumsuz benlik algısı:** DEHB olan öğrenciler okulda yaramaz, tembel, sıra dışı vb. olarak nitelendirilmektedir. Bu etiketleme, çocukların kendilerini olumsuz algılamalarına ve özgüvenlerinin düşmesine sebep olmaktadır.

**Uyarım arama davranıĢı:** Tren veya arabalara asılarak gitme ya da ağaçların tepesine tırmanma gibi tehlikeli ve sabırları zorlayıcı davranışlar sergilerler.

**Dalgınlık/uyku hâli:** Bu çocuklar, sınıf ve buna benzer yapılandırılmış ortamları sıkıcı bulmaktadırlar. Ders esnasında dikkatlerinin çekilmediği ve etkileşimde bulunulmadığı durumlarda sık sık uykulu oldukları görülmektedir.

**Koordinasyon güçlükleri:** DEHB olan çocukların çoğu, yazı yazmak gibi ince motor becerisi gerektiren işlerde zorluk yaşarlar.

**Bellek sorunları**: Belleğe ilişkin asıl sorun, söylenen sözün çocuğun dikkat alanına girmemesi nedeniyle öğrenmede yetersizlik yaşanmasıdır.

**Takıntılı düĢünme ve tutarsızlık:** Bu çocuklar bir düşünceye takıldıklarında, sürekli o düşünce ile meşgul olmaktadırlar. Sınıf içinde öğretmenlerini hep aynı tip sorular sorarak rahatsız etmektedirler. Bu çocuklar çok değişkendirler. Çevresindekiler, onların iyi ve kötü günlerinin olduğuna inanırlar. Bazı günler verilen ödevlerin hepsini tamamlarken ertesi gün hiç dokunmayabilirler. Genellikle bu durum çocuğu akademik yönden başarısızlığa itmektedir.

DEHB‟da aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği, dürtüsellik üç ana belirtidir. Eğer sınıfınızda bu tür davranışlar sergileyen, dikkatinizi çeken öğrenciniz/öğrencileriniz varsa ve bu durum en az 6 aydır devam ediyorsa, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğundan şüpheleniyorsanız öğrencinizi Çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları kliniklerine, çocuk psikiyatristine yönlendirebilirsiniz. Eğitsel tanı ve yönlendirme için Rehberlik ve Araştırma Merkezleri; Eğitim-öğretim kurumlarının rehberlik ve psikolojik danışma servisinden okul resmî yazısıyla, dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik tanısı konmuş çocukları kabul eder. Tıbbi rapor (sağlık kurul raporu) doğrultusunda gerekli eğitim tedbirini alır ve yönlendirmelerde bulunur. Tüm tıbbi ve davranışsal sorunlarda olduğu gibi DEHB‟da da erken teşhis erken tedavi çok önemlidir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan öğrencinize sınıf içersinde farklı tedbirler almanız gerekecektir.

**NELER YAPILABĠLĠR?**

Her şeyden önce, öğrencinizin yaşadığı sorunun dikkat eksikliği ve hiperaktivite olduğundan tıbbi açıdan emin olmalısınız. Bu konuda anne babayı psikiyatriste yönlendirebilirsiniz.

DEHB olan çocukların okulda yaşadıkları akademik güçlükler ve sergiledikleri sorunlu davranışlarla baş edebilmesi için, özel eğitim ilke, yöntem ve tekniklerinin uygulanması gerekmektedir.

DEHB, **nörobiyolojik** bir bozukluktur. Bu nedenle öğrenciniz elinde olmadan bu şekilde davranışlar sergilediğini göz önünde bulundurarak davranışlarından ötürü onu azarlamayın, hareketlerini baskılamaya çalışmayın, eleştirmeyin.

DEHB‟li çocuklar dikkatlerini toparlayamadıkları için talimatları anlamayabilirler. Öğrencinize talimat verirken dikkatini çekin, gözlerinin içine bakın, açık ve sakin bir şekilde kısa cümle ile tanımlayın. Daha sonra talimatı öğrencinizin size tekrarlamasını isteyin. Bunu yaparken öğrencinizin ihtiyacını göz önüne alın.

Sık sık geri bildirimlerde bulunun ve davranışların sonuçlarını yansıtın.

Dürtüsel davranışları nedeniyle DEHB‟li çocukların kendisine ve çevresine zarar vermemesi için davranışlarının gözetimine önem verilmesi gerekmektedir. Özellikle bu çocuklarda kendi başına kalma becerisinin geliştirilmesinde dolaylı olarak gözetlenmesi önemlidir.

Sürekli göz teması ve sözel iletişim kurabileceğiniz ön sıralara oturtun. Yeri cam kenarı, pano yanı gibi uyarıcılardan uzak olsun.

Yanına daha sakin, davranışları ile örnek olabilecek, liderlik özelliği olan bir arkadaşını oturtun.

Ders süresi içinde zaman zaman hareket imkanı sağlayan uygun aktivitelere yönlendirin. (tahtayı silmek, kağıdı çöpe atmak, kitabı getirmek vb.)Tüm sınıfın da katıldığı basit fiziksel egzersizler yaptırılabilir. (baş sallama, omuz silme…)

Sınıf dışı bir iş oluşturarak, bazen sınıftan çıkmasını sağlayın. (araç-gereç aldırma vb.)

Görsel ve dokunsal uyaranlardan etkilenir ve öğrenirler. Ders anlatırken omzuna dokunun, saçını okşayın. Sürekli göz göze gelmeye çalışın. Böylece dikkatini çekebilirsiniz.

Uzun yazılı ödev vermeyin. Bu durum onu yıldırır ve çaresiz bırakır. Bu yüzden ödevlerini ayrı verin.

Olumlu davranışlarını ve küçük de olsa her türlü başarılarını sınıf içinde onurlandırın. Yüreklendirin, onaylayın, takdir edin.(…yapışına hayran kaldım, sana güveniyorum, senin düşüncen benim için önemli…) O kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, vereceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır.

Tahtadakileri yazmak uzun zaman alabilir, ek süre verin. Ödevlerini tam alıp almadığını kontrol edin. Böylece bu çocukların özelliklerinden biri olan ertelemenin önüne geçebilirsiniz.

Mutlaka ödevlerini kontrol edin. Yapmamışsa nedenlerini araştırır ve o nedenleri gidermeye çalışırsanız ona yol göstermiş ve onu motive etmiş olursunuz.

Dikkati dağılmaya başlayan öğrencinize ders ortamına katılımını sağlamak için soru sorun anlattığınız konuyla ilgisi olması şart değil.

Talimatlarınızı basitleştirin. Seçilecek şıkları basitleştirin. Zamanlamayı basitleştirin. Basit cümleleri kavramak daha kolaydır. Ama renkli cümleler kullanın, renkli bir dil dikkat toplamaya yardımcı olur.

Sınırlar koymaktan çekinmeyin. Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil, onların rahatlığı ve çevrelerine güven duymalarını sağladığı için konmalıdır.

Kuralları yazın ve göz önünde olacağı bir yere asın. Çocuklar kendilerinden ne beklendiğinden emin olduklarında davranışlarını düzenleyeceklerdir.

Büyük projeleri, küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün. Bu kural çocukların öğrenmelerindeki en hayati kuraldır. Büyük projeler bu öğrencileri hemen yıldırır ve ‟Ben bunu bitirmeyi asla başaramam‟ demelerine neden olur. Bu durum öfke nöbetlerine veya yenilgiyi baştan kabullenmelerine neden olabilir.

Eğer, öğrenci zamanlama, ses tonu, vücut dili gibi kavramları anlamıyorsa bunları ona öğretmelisiniz. (konuşmadan önce arkadaşını dinleme, konuşurken karşıdakinin gözlerine bakma, söz kesmeme…) Bu beceriler çocuklarda doğuştan olmaz ama öğretilebilir.

DEHB'li çocuklarların eğitiminde yaşanan sorunlarla başa çıkılabilmesi için öğretmenlerin ve anne-babaların 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.

Okulunda yoğun olarak spora ya da sosyal aktivitelere yönelmesi sağlanabilir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeni ile işbirliğinin yapılması, çocuğun yatkın olduğu bir spor dalına yönlendirilmesi, bu sporu yapması için olanaklar sağlanması yararlı olacaktır.

Psikiyatrist tarafından tıbbi tanısı konmuş DEHB‟li çocuklar Rehberlik ve Araştırma Merkezinin düzenlediği eğitsel raporlarla normal sınıfta kaynaştırma yoluyla eğitimine devam