

## DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik, kısa dikkat süresi ve ataklıkla (yetersiz dürtü kontrolü) karakterize bir bozukluktur. DEHB Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümlerine yapılan başvuruların en sık nedenlerinden biridir. Okul öncesi çocuklukta başlayıp yetişkin yaşamında da değişik bulgularla seyredilen bir bozukluktur. Tedavi edilmediği takdirde, belirtileri çocuğun eğitim yaşantısının hemen her alanını olumsuz etkilemekte, yoğun ruhsal, sosyal ve okul sorunları ortaya çıkmaktadır.



### NEDENLERİ

DEHB nedeni bilinmeyen heterojen bir bozukluktur. Frajlil-X, fetal alkol sendromu, çok düşük doğum ağırlıklı çocuklar ve daha seyrek olarak ta genç kökenli troid bozuklukları gibi durumlar DEHB belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilirler.

### Nedenler :

- ❖ Genetik nedenler,
- ❖ Beyin hasarı,
- ❖ Nörotransmitterler (Beyin dokusunda bulunan iki sinir hücresi arasındaki bağlantıyı sağlayan taşıyıcı)
- ❖ Gıda katkı maddelerinde bulunan toksit maddeler
- ❖ Psikososyal etkenler

### DEHB İÇİN RİSK ETMENLERİ

- Annenin gebelik öncesi ya da gebelik sırasında :

- ◆ Tıbbi durumu
- ◆ Duygusal zorluğu
- ◆ Sigara içmesi
- ◆ Alkol alması
- ◆ Doğum komplikasyonları

### ➤ Çocuğun Öyküsü

- ◆ Orta derecede kafa travması (belirgin ilişki)
- ◆ Anne sütü alma süresinin az olması,
- ◆ Gelişmede gecikme
- ◆ Enürezis(altını ıslatma)
- ◆ Tikler
- ◆ Düşük doğum ağırlığı

### DEHB'nin 3 tipi vardır.

- ❖ Dikkat eksikliğinin belirgin olduğu tip,
- ❖ Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirgin olduğu tip,
- ❖ Birleşik tip

Aklımıza gelen bir şeyi yapmadan önce bunun uygun olup olmadığına karar verebilmek için öncelikle yanıtımızı belirli bir süre boyunca durdurmamız gerekir. Bu süre bazen birkaç saniye, bazen günlerce sürebilir ve pasif değil, aktif bir süreçtir. Bu sistemin iyi çalışması birden fazla merkezin uyumlu bir şekilde işlemesiyle mümkün olur. DEHB olan bireylerde bu sistemde sorun vardır. Bir şey yapmadan önce düşünmeleri için gerekli süre boyunca durmalarını sağlayan sistem iyi çalışmaz. Bu nedenle de akıllarına gelen şeyi hemen yaparlar, ancak yaptıktan sonra uygun olup olmadığını görebilirler.

## DEHB TEMEL BELİRTİLERİ

**Dikkat Eksikliğinde temel sorun kişinin belirli bir şeyle ilgilenirken o sırada içinden gelen başka bir şey yapma isteğine engel olamamasıdır.**

Herkes sıkıcı gelen bir işle uğraşırken yarım bırakıp daha ilgi çekici olana yönelme isteği duyar. DEHB olan bireyler bu isteklerine engel olamazlar. Bunun tam tersi durumlarda fazlaca ilgilerini çeken bir şeylerle uğraşırken DEHB olan bireyler dikkatlerini oldukça uzun süre devam ettirebilirler, çünkü o sırada başka bir şey yapma isteği duymazlar

### ✚ Aşırı Hareketlilik :

Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayacak biçimde hareketli olmasıdır. Uzun süre yerinde oturamama, otururken elin ayağın kıpır kıpır olması, çoğu zaman hareket halinde olma, çok konuşma gibi belirtilerle kendini gösterir. Uykuda bile hareketlilik fazladır.

Konuşma biçimleri dağınık, konudan konuya atlar biçimde ya da sürekli soru sorma şeklindedir. Çoğunlukla sordukları sorunun yanıtını dinlemezler

### ✚ Dürtüsellik :

Aslında ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğini bilirler ama bildikleri şeyi uygulamazlar

Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, sırasını bekleme güçlüğü, aklına geleni hemen yapıverme gibi belirtilerle kendini gösterir

**Hiperaktivite ve dürtüsellik ölçütü olarak tanımlanan dokuz belirtiden en az altısının, en az altı aydır, birden fazla ortamda görülüyor olması** durumunda hiperaktivite düşünülür.

DEHB, okul çağı çocuklarının yaklaşık %3-5'inde gözlenir. Erkeklerde sıklığı kızlardan fazla olup, erkek/kız oranı 5/1 arasında bildirilmektedir.

Başlangıcı genellikle üç yaş dolaylarında olmakla birlikte tanı, düzenli öğrenim için gerekli dikkat süresi ve yoğunlaşmanın gelişmesinin beklendiği ilköğretimin birinci devresinde koyulmaktadır.

## TEDAVİ :

- ◆ Tıbbi tedavi (İlaç tedavisi)
- ◆ Anne-baba eğitimi
- ◆ Bilişsel-davranışsal tedaviler (Psiko-pedagojik yaklaşımlar)
- ◆ Özel Eğitim programları
- ◆ Diyetin düzenlenmesi
- ◆ Aile-Hekim-Okul işbirliğinin sağlanması

**Eğer çocuğunuzda dikkat eksikliği (hiperaktivite) sendromu varsa**

**Hayatınız diğer anne babalarinkinden değişik olacak**

Diğer anne babalar doktora gitmekten söz ettiklerinde.....  
.....siz psikoloğa gitmeyi düşüneceksiniz...

Diğer anne babalar öğretmen veli görüşmesinden söz ettiklerinde.....  
.....siz daha erken gidip hocanın gönlünü alsam diye düşüneceksiniz....

Diğer anne babalar çocuklarının karşılık verdiğinden yakındıklarında.....  
.....siz hafta sonunu müthiş bir olay olmadan geçirebildiğiniz için sevineceksiniz.....

Sağlıklı yaşam sürdürme konusunda böbürlenen anneler organik yiyeceklerden söz ederken....  
.....siz hangi ilacı kullansam çocuğuma daha yararlı olur diye düşüneceksiniz.....

Diğer babalar çocukları sevimli bir harekette bulundu diye gülümsediklerinde.....  
.....siz bir komedyenle aynı evde yaşadığınız için gözlerinizden yaş

gelene kadar güleceksiniz.....

Diğer anne babalar çocukları bir soruyu doğru cevapladı diye sevinirken.....

.....siz kendi çocuğunuzun nasıl futboldan başlayıp, serçelerin uçuşunu bilimsel olarak anlattıktan sonra konuşmasını bilgisayar programları ile nasıl bitirdiğini izleyip hayretler içinde kalacaksınız.....

Diğer anne babalar çocuklarında gördükleri en ufak yaratıcılığa şaşırıp kalırken.....

.....siz fazla tepki göstermeyeceksiniz - çünkü sizin çocuğunuz onu iki yıl önce düşünmüş olacak.....

Diğer anne babalar çocukları "çocukların yapması gereken" şeyleri yaptıklarında hiç heyecanlanmazken.....

.....siz gülümseyeceksiniz, çünkü siz çocuğunuzun "çocukların yapması gereken" şeylerden tek birini yapmak için ne kadar çaba gerektiğini hatırlayacaksınız....

## **DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN OLUMLU YÖNLERİ**

1. Sıcak kanlı ve cana yakın olma
2. Enerjik olmak
3. Esneklik
4. İyi espri yeteneğine sahip olma
5. Hoşgörülü olma (bazen gerekenden fazla zarar verici boyutta olma)
6. Yaratıcılık
7. Risk alabilme (Bazen zarar verici boyutta )
8. İnsanlara kolay güvenebilme (bazen zarar verici boyutta)

Olumlu yönlerini iyi kullanan ve kendi yapılarına uygun meslekler seçen kişilerin başarılı bir yaşamları olabilmektedir.

## **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 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 üstündeyseniz 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.

- ✚ Ne yapacakları, giyecekleri ve yiyecekleri konusunda emir vermekten ziyade seçenekler önerin. Onun yerine karar verirsiniz, karar vermeyi öğrenmesini bekleyemezsiniz.



- ✚ Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da giderek 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 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 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 ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)

## Öğretmene Öneriler

- ✚ 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 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 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 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.

- ✚ 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 çözümmüş 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 ya da 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 ya da 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 düşünceleri 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 hissedecekleri 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), öç 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 söyleyebilirdin gibi )

- ✚ DEHB'in en yıkıcı yönü DEHB'in kendisi değil özsaygıya yönelik ikincil zararıdır. 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 ezebilir 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 verdiğiniz 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, video kayıt 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 pekiştiricilerin 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.

Hazırlayan: Osman BOYACIOĞLU  
(Psikolojik Danışman)



## Kaynakça

- ❖ Prof Dr. M. Orhan ÖZTÜRK(2002). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara:Nobel
- ❖ Öktem F (1993),**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**.Türk Psikiyatri Dergisi,4:113-119
- ❖ [www.pedam.com](http://www.pedam.com)
- ❖ [www.dikkateksikligi.com](http://www.dikkateksikligi.com)
- ❖ [www.hiperaktif.org](http://www.hiperaktif.org)