

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

DEHB nedir?

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



Nasıl tespit edilir?

Bir çocukta, gençte veya erişkinde DEHB düşünülebilmesi için bu belirtilerin yedi yaşından önce başlaması, en az 6 aydan beri devam ediyor olması, birden fazla ortamda (okul, ev vb.) görülüyor olması ve normal bir kişide olandan çok daha şiddetli düzeyde görülmesi gereklidir.

DEHB tanısı konulabilmesi için çocuğun gelişim süreci, tıbbi özgeçmişi, DEHB'nun ailedeki geçmişi, eğitimsel özgeçmiş, sosyo-ekonomik ve psikolojik özellikler, çocuğun ve velinin birlikte gözlenmesi, test ve ölçeklerin uygulanması başlıca ele alınan konulardır. Tanı koyarken öğretmen görüşü, psikolojik danışmanın gözlemleri, öğrenci dosyası gibi kaynaklara başvurulması gerekir. DEHB tanısı mutlaka çocuk ve ergen psikiyatristlerince konulur.

DEHB belirtileri nelerdir?

Belirtiler 3 grupta ele alınmıştır:

Aşırı hareketlilik: Çocuklar erişkinlere oranla daha canlı ve hareketlidirler. Ancak bu hareketlilik çocuğun kendi yaşlarıyla karşılaştırıldığında belirgin düzeyde daha fazla olduğunda aşırı hareketlilikten söz edilir. Ayrıca bu hareketlilik, oyun, anaokulu ve okul gibi günlük işlevlerde çocuk, aile veya öğretmenler için sorun oluşturduğunda aşırı hareketlilik diye nitelendirilir.

Dikkat sorunları: Dikkati bir noktaya toplayabilmede güçlük çekme, dış uyananlarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, dikkatini sürdürmemeye, unutkanlık, eşyalarını veya oyuncaklarını sık sık kaybetme dikkat sorunları bulunduğu işaret eder.

Dürtüsellik: Acelecilik, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk yanıt verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunları bulunduğunu düşündürür.

DEHB nasıl tedavi ediliyor?

DEHB'da ilaç tedavisi ile birlikte psiko eğitimsel müdahaleler ve davranışsal tedaviye ihtiyaç vardır. Anne babanın eğitimi, öğretmen eğitimi, çocuğun bireysel terapisi birlikte yapıldığında etkili sonuçlar alınmaktadır. Genellikle Psikiyatrist, psikolog veya psikolojik danışmanların birlikte çalışması gerekir.

DEHB olan çocuklarda eğitim

Normal zihin düzeyinde olup DEHB tanısı almış ve okul çağına gelmiş olan çocuklar (anasınıfı dahil)

normal sınıflarda kaynaştırma eğitiminden yararlanmaktadırlar.



Öğretmene öneriler:

- DEHB olan 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 olan çocukların önemli bir bölümü normal sınıflarda eğitilebilir. Öğretmen bu çocukların ihtiyaçlarını tanımalı, kendine yardımcı olabilecek kaynakları (okul idaresi, anne-baba, okul psikolojik danışmanı, çocuk psikiyatrisiti vb.) harekete geçirebilmelidir.
- Bu çocukların dikkatleri ilgisiz uyananlarla 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.
- DEHB olan öğrenciler için sınıf ortamında fiziksel hareketler planlanmalıdır.(Kalemı 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 belirleyip, bu sporu yapması için imkan tanınması faydalı olacaktır.

- Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.
- Anlamli ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir.
- DEHB olan çocukların hayatlarının büyük bir kısmının planlar, listeler ve kurallardan oluşması çok sıkılmalarına yol açar. Şakacı, eğlenceli ve sürprizlere açık olarak ilgisini ve hevesini arttırabilirsiniz.
- Sürekli göz teması kurarak bu çocukları daha kolay denetleyebilirsiniz. Bir göz atış çocuğu günlük hayallerden sınıf ortamına geri getirebilir.
- Acele ve özensiz yaptığı işleri tekrar kontrol etmesi istenmeli, ödevler, görevler arasında kısa molalar verilmelidir.
- Ne istendiği çok açık bir şekilde öğrenci tarafından anlaşıldığından emin olununcaya kadar tekrarlanarak iletilmelidir.
- Kurallar açıkça belirtilmeli, sürekli görebileceği bir yere asılmalı, kurallar konusunda tavizkar olunmamalıdır.
- Katılma ve bağı olma ihtiyacı hisseden bu çocuklar grup içi çalışmalarda yer aldıkları sürece kendilerini güdülenmiş hissedecekleri için katılımları sağlanmalıdır.



- Sınıfta kesinlikle etiketleme yapmaksızın DEHB ile ilgili bir hikaye okumak, bunun üzerine sınıf içi etkileşim oluşturmak DEHB olan çocukların arkadaşları tarafından sınıf içinde uyumsuz ve sorunlu olarak algılanmasını önleyebilir.

- 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.
- 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.

Talimat verirken şu maddelere dikkat edin:

1. Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun.
2. Her seferinde bir tek talimat verin.
3. Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun ve göz teması kurun.
4. Çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın.
5. Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin.
6. Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.

Kaynaklar

1. <http://www.bilted.com>
2. <http://www.cocukgelisim.com>
3. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu kitabı
Yrd. Doç. Dr. Eyüp Sabri Ercan,
Prof. Dr. Cahide Aydın

NİLÜFER REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Facebook grubu: Nilüfer PDR

Telefon: 0 224 2417300

Adres: Fethiye mah. Nilüfer Hatun Cad.
Nilüfer/Bursa



NİLÜFER REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER



**Ocak-2015
BURSA**