

## Öğretmenler ne yapmalı? Nasıl Davranmalı?

- DEHB'li çocuklar genellikle okula başladıktan sonra teşhis edilirler. Bunun nedeni, anne babaların çocuklarına alıştıkları için, bir çok davranışın onlara olağan görünmesidir. Öğretmenler DEHB'li çocukların tanı sürecini ilk başlatanlar olarak, bu konuda bazı temel bilgilere sahip olmaları gerekir. Gerekliğinde konu hakkında uzman bilgisine başvurmalıdır.
- DEHB'li çocuklarla başa çıkabilmek için, öğretmenlerin 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.
- Çocuklar ilgi duydukları konuya kolay odaklanırlar. İlgilerini belirleyerek akademik konularla birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir.
- 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 kendini yetiştirme fırsatları aramalıdır.
- DEHB'li öğrenciler için her derste, fiziksel hareketler planlanmalıdır; Kalem açmak için kalkmak, yan sıraftan tebeşir almak, öğretmen masasını düzenlemek, çiçekleri sulamak... gibi.
- Okulda öğrenci spora yönlendirilmeli, Beden Eğitimi Öğretmeni ile birlikte, çocuğun uygun bir alanda spor yapması sağlanmalıdır.
- Çocuğun çalışmalara istekli katılması, çalışmalardan hoşlanması için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
- Göz teması ile bu çocukları daha kolay denetleyebilirsiniz. Göz teması, çocuğu günlük hayallerden sınıf ortamına geri getirebilir.
- Talimat verirken şunlara dikkat edin: Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun. Her seferinde bir tek talimat verin. Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun. Birden çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın. Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin. Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.
- Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorarak cesaretlendirme ve övgü fırsatı yaratılabilir.
- Bu çocukları, sınıf içi çalışmalarda iyi anlaştıkları biriyle eşleştirmek verimi artırabilir.
- Sık sık gelişmeleri gözlemlenip denetlenmelidir. Sık ve çabuk geri bildirimler, onları doğru iş üzerinde tutmaya yardımcı olacaktır.
- DEHB'li çocuklar çok ödevden sıkıldıkları için, ödevlerinin niceliğinden ziyade niteliğine dikkat edilmelidir.
- DEHB'li öğrencilerden beklentiler, öğrencinin kapasitesine göre ayarlanmalıdır.
- Çocuk tarafından ceza olarak algılanmamak kaydıyla mümkün olduğunca çocuğa sorumluluk verilmelidir.

## DEHB İçin Anne-Babalara Öneriler:

- Öncelikle bir çocuk ruh sağlığı uzmanına başvurup, tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması için işbirliği yapılmalıdır. Bu sorun evde anne babanın ya da okulda öğretmenin uygulayacağı disiplin yöntemleriyle çözülebilecek bir sorun değildir.
- Çocukla iletişim kurarken mutlaka göz teması kurun, sizi dinlediğinden emin olun, gerekirse söylediğinizi tekrarlatarak kontrol edin.
- Evde ve okulda, açık ve net kurallar ve sınırlar oluşturun. Bu kurallara bağlı kalın.
- Çocuğun güçlü ve zayıf yanlarını belirleyip, başarılı olabileceği durumlar ve etkinlikler planlayın. Çocuğun kendine güvenebilmesi ve benlik saygısının artması için bu çok önemlidir.
- Olumlu davranışları övgü, sevgi ve ödülle destekleyin. Davranış değiştirmede cezadan çok ödülü kullanmayı benimseyin. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, bunun üzerinden sık sık onları cezalandırmaya yönelebilirsiniz. Ancak cezaları 'son çözüm olarak', sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb. biçiminde düşünülmelidir. Yine bunların da her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Göz ardı edebileceğiniz, ilginizi çekmek için yapılan davranışları görmezden gelin.
- Olumsuz davranışlarının doğal sonuçlarını yaşamalarına izin verin.
- Eleştiriden çok övgüyü kullanın. Özellikle başka çocukların içinde onu eleştirmekten kaçının. Diğer çocuklarla kıyaslamayın.
- 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 artırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, ihtiyacını görebilen ama daha ucuz olanın tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
- TV, bilgisayar ve video oyunları sınırlandırılmalıdır. 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.
- Çocuğunuzla her gün en az yarım saat "özel zaman" uygulaması yapın. Bu uygulama sırasında onun istediği bir oyun ya da etkinliği gerçekleştirin. Bu süre içinde çocuğu yönlendirmeyin, eleştirmeyin, bir şeyler öğretmeye çalışmayın. Amaç bir şey öğretmek değil birlikte keyifli zaman geçirebilmeğdir.
- 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.
- 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.
- Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgöründen uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.
- Ev dışında sosyal ve sportif etkinliklere katılmasını destekleyin.

## Çocuklarda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)



# ÇEŞME RAM

Çeşme Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
İsmet İnönü Mh. 2001 Sk. No:94/1 Çeşme/İzmir  
Tel: (232) 712 84 11 www.cesmeram.meb.k12.tr



## DEHB NEDİR?

Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur.

Bu bozukluk tipik olarak kendini çocukluk çağında dikkatsizlik ve/veya aşırı hareketlilik (hiperaktivite), unutkanlık, tepkilerin kontrolsüzlüğü yahut ani ve dürtüsel tepkiler ve kolayca başka şeylere sapma olarak gösterir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun asıl sebebi henüz bilinmemiş de, bozukluğun oluşumunda biyolojik (nörolojik) ve genetik faktörlerin rolü olduğuna işaret edilmektedir. Bu sorunun zeka ile ilgisi yoktur. Toplumda yaygın olarak çok zeki olan çocukların hiperaktif oldukları yargısı da doğru değildir. Hiperaktif çocukların çoğu normal zekaya sahiptir. Ayrıca zeka sorunu olan ve hiperaktivitesi olan çocuklar da vardır.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, bebeklikten erişkinliğe kadar yaşamın her alanında olumsuz etkileri olan önemli ama tedavisi olan bir bozukluktur. Erken çocukluk döneminde başlayıp yaşam boyu devam edebilen bir bozukluk olan DEHB, büyüdükçe iyileşmek söz konusu değildir. Bu tanıyı almış olan bireylerin yüzde sekseninde, ergenlik döneminde de belirtiler devam eder. Tüm toplumlarda ortalama % 3-5 sıklıkta görülmektedir.

## DEHB BELİRTİLERİ

En çarpıcı belirtiler **dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve ataklık (impulsive) ya da dürtüsellik**'tir. Önemli ayrıntı şudur ki, bu üç belirti her çocukta değişik oranlarda görülebilmektedir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğunun üç farklı tipi vardır. Kişide var olan belirtilerin türüne göre, bu tiplerden hangisine girdiğine karar verilir.

**Dikkat Eksikliği Önde Olan Tip:** Dikkat eksikliği belirtileri ön plandadır. Aşırı hareketlilik

ve dürtüsellik ya yoktur ya da tanı alacak kadar şiddetli değildir. Dikkatin bir noktaya toplanmasında güçlük çekme, dış uyaranlarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını ve oyuncaklarını sık sık kaybetme, düzensizlik, ev ödevi, ders içi etkinlikler gibi yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınma, işleri bitirmeden bırakma ve görevleri erken terk etme şeklinde kendini gösterir.

**Aşırı Hareketlilik Önde Olan Tip:** Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirgin olarak vardır. Dikkat eksikliği belirtileri vardır ancak tanı alacak kadar şiddetli değildir. Hiperaktivite, sakin olmayı gerektiren durumlarda aşırı huzursuz olma şeklindedir. Çevrede koşma, atlama; oturması gerektiğinde yerinden kalkma; aşırı konuşma, gürültücülük; oturduğu yerde kıpırdanma, ellerin ayakların oynatılması; çok konuşma şeklinde olabilir. Hiperaktivite sadece aşırı hareketlilik ve enerjik olma anlamına gelmemektedir. Bu terim karmaşık ve amaçsız hareketliliği tanımlamaktadır.

**Birleşik Tip:** Hem dikkat eksikliği hem de aşırı hareketlilik dürtüsellik belirtileri tanı alacak kadar şiddetlidir. En sık olarak görülen tip birleşik tiptir. İmpulsivite/Dürtüsellik, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çabuk cevap verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme, sonucunu düşünmeden koşma, itme, çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunlarının bulunduğu düşündürür. DEHB, çocukluk çağının en sık görülen psikiyatrik bozukluğudur. DEHB bulunan çocuklar çok zaman sempatik, şeffaf, yaratıcı, coşkulu ve empati sahibi olurlar.

## DEHB TANILAMASI

Aile, öğretmen ve hekimin değerlendirmeleri birleştirilerek yapılır. DEHB tanısı, çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğinde, çocuk psikiyatristi, psikolog ve özel eğitim uzmanı tarafından konulmalıdır. DEHB tanısı konulabilmesi için 3 temel koşulun var olması gerekmektedir .

1. Aşırı hareketlilik, dürtü kontrolsüzlüğü ve dikkat eksikliği belirtileri
2. Belirtilerin 12 yaşından önce başlaması, en az 6 ay boyunca var olması. Bu belirtilerin çocuğun yaşitları ile karşılaştırıldığında belirgin olarak yaşitlarından daha fazla görülmesi
3. Belirtilerin hem evde hem de okulda çocuğun gelişim düzeyine uygun düşecek görev ve beklentileri yerine getirmeyi engelleyecek şiddette olması.

## DEHB ÖZELLİKLERİ

DEHB'in temel özelliği, kalıcı ve sürekli dikkatsizlik belirtileri ve yerinde duramama diye nitelenen aşırı hareketliliktir. 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. Yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzdurlar.

Bu sorunu taşıyan çocuklar okulda dersi yeterince dikkatli dinleyemezler; sınavlarda dikkatsizce hatalar nedeniyle bildiklerini de yanlış yapabilirler. Evde ders çalışmaları dikkatin kolayca dağılması nedeniyle verimli olmaz. Normal bir gelişim düzeyi ve zekaya sahip olmalarına karşın okul başarıları, kapasitelerine oranla düşük olur. Çünkü dikkat dağınıklığı ve aşırı hareketliliği çocukta öğrenme gücüğü ortaya çıkarır.

Dürtüsellik nedeniyle aile, arkadaş ve öğretmenleriyle ilişkilerinde sorunlar yaşarlar. Zaman içinde sürekli eleştiri ve olumsuz uyarılar almaları nedeniyle benlik saygıları düşer. Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklar, aşırı hareketlidir, dikkatleri çabuk dağılır, engellenmeye ve beklemeye tahammülleri yoktur. Sabırsızdırlar, kolay uyarılabilirler, çabuk kızar, hareketlenir ve kolay incinirler. Zihinsel çaba gerektiren iş ve görevlerden kaçınırlar. Günlük işlerinde genellikle unutkanlırlar. Randevularını, beslenme saatini, eşyalarını, öğretmenin aileye gönderdiği mesajları sıklıkla unuturlar. Sık sık eşya kaybederler. Çalışmalarını plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde sürdürürler. Yetişkin dönemde de yakınmalar hafifleyerek ve şekil değiştirerek devam eder.

## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu TEDAVİSİ

DEHB tedavisi; dikkat eksikliği, hiperaktivite, dürtüsellik dahil olmak üzere DEHB belirtilerini kontrol etmeye yardımcı olur. DEHB tedavisi çok yönlüdür, DEHB ilaç tedavisi veya davranışsal modifikasyon terapisi veya her ikisini de içerir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun tedavisinde "**ilaç - anne baba eğitimi - öğretmen eğitimi - çocuğun bireysel terapisi**" birlikte kullanılmaktadır. Bu yöntemler içinde en etkin ve en kısa sürede yanıt veren tedavi ilaç tedavisidir.



## DEHB OLAN ÜNLÜLER

Albert Einstein	Thomas Edison
Galileo	Agatha Christie
Mozart	John F. Kennedy
Leonardo da Vinci	Whoopi Goldberg
Tom Cruise	Robin Williams
Walt Disney	Louis Pasteur
John Lennon	Prince Charles
Winston Churchill	Beethoven
Henry Ford	Carl Lewis
Stephen Hawkins	"Magi" Johnson
Jules Verne	Alexander Graham Bell
Sylvester Stallone	