

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu:

Çocukta 7 yaşından önce başlayan, en az iki ortamda (ev, okul) 6 ay süreyle yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileriyle görülen bozukluğa denir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu gösteren bireylerde öğrenme , davranış vb. problemler görülebilmektedir.

DSM IV Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite/ Aşırı Hareketlilik Bozukluğunun Tanı Ölçütleri:

a) Dikkatsizlik

1. Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar,
2. Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık,
3. Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür,
4. Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir),
5. Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker,
6. Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir,
7. Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (örn. Oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçler),
8. Çoğu zaman dikkati dış uyaranlara kolaylıkla dağınık,
9. Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkandır.

b) Hiperaktivite/ Aşırı hareketlilik

1. Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur,
2. Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar,
3. Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır (ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir),
4. Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır,
5. Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır,

c) Dürtüsellik/ Ataklık

1. Çoğu zaman sorulan sorunun tamamlanmasını beklemeden cevabını verir,
 2. Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır,
 3. Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.
- (hiperaktivite-atakılık belirtilerinden altısı ya da daha fazlasını, en az altı aydır uyumsuzluk yaratacak ve gelişim düzeyine uygun olmayan şekilde göstermesi gerekir)

Çocukta yukarıda yer alan tanı ölçütlerinin yanı sıra; temel belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, en az iki ortamda görülmesi, (okul ve evde) ve 6 ay boyunca da devam ediyor olması Yaygın gelişimsel bozukluk, zihinsel ve gelişimsel yetersizlik ve diğer psikolojik bozuklukların ve işitme ve görme yetersizliklerin olmaması gerekmektedir.

Bireylerde okul öncesi dönemden itibaren görülmeye başlayan DEHB'nin, tanısını kesinleştirecek bir test bulunmamaktadır. Bu nedenle DEHB'nin tanısının konulması çok yönlü değerlendirmeyi ve farklı bilgi kaynaklarının iş birliğini gerektirir. Klinisyenin tanı araçları, ana baba çocuk görüşmesi, ana baba çocuk gözlemi, ebeveyn ve öğretmen davranış dereceleme ölçekleri, fiziksel ve nörolojik muayene, bilişsel testler, işitme ve görme testi gibi yaklaşımlardır. Çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları kliniklerinde DEHB tanısı, mevcut belirtilerin yaş ve zihinsel düzeye göre değerlendirilip çocuk psikiyatristleri ve klinik psikologlar tarafından DSM-IV tanı ölçütlerine göre konulmaktadır.

Özellikleri:

Bilişsel Gelişim Özellikleri:

Zekaları normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen dikkatleri çok kısa süreli ve çabuk dağıldıkları için genellikle öğrenme problemleri yaşamaktadırlar. Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler. Devamlı dikkat ve emek isteyen işlerde çalışmak istemezler. Dikkatlerini uygun olarak ortama yönlendirmede zorluk yaşamaktadırlar. Çalışmalarını plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde sürdürürler. Günlük işlerinde genellikle unutkandırlar. Randevularını, beslenme saatini, eşyalarını, öğretmenin aileye gönderdiği mesajları vb. sıklıkla unutabilmektedirler. Okuma ve yazma becerilerinde sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Bu çocukların bellek işleyişinde güçlükleri vardır. Belleğe ilişkin asıl sorun, söylenen sözün çocuğun dikkat alanına girmemesi nedeniyle öğrenmede yetersizlik yaşanmasıdır. Aileler ve öğretmenler sıklıkla bu çocukların unutkanlıklarından yakınmaktadır. Bellek sorunları özellikle çocuklardan bir şey yapmaları istendiğinde ya da birkaç yönerge aynı anda verildiğinde yaşanır.

Motor Gelişim Özellikleri:

Bazı DEHB çocuklarda gelişimsel gerilik görülebilmektedir. Motor koordinasyonu zayıf olabilmektedir. DEHB olan çocukların çoğu ince motor becerisi gerektiren işlerde özellikle yazı yazmada zorluk yaşarlar.

Sosyal ve Duygusal Gelişim Özellikleri:

Dikkat sürelerinin kısa ve atak olmaları çocukların sosyal kuralları öğrenmelerini güçleştirmektedir. Bu nedenle arkadaş bulmakta ve kurallarına göre oyun oynamakta güçlük çekebilmektedirler.

Grup içinde oynarken ya da çalışırken sırasını beklemekte zorlanmaktadır ve yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzluk göstermektedirler.

Aşırı hareketlidirler.

Eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybetmektedirler.

Ödevlerin ve etkinliklerin düzenlenmesinde sıklıkla zorluk çekmektedirler. Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler (sağına soluna bakmadan caddeye fırlamak gibi),

İsteklerini ertelemekte ve dürtülerini kontrol etmekte zorluk çekebilmektedirler.

Dil ve Konuşma Özellikleri:

Konuşurken ses ve sözcük atlamaları görülebilir.

Nedenleri:

DEHB'nin sıklığı DSM IV (Koroğlu, 1994)'ün verilerine göre toplumda %3-5 arasında, erkek çocuklarda kızlara oranla 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. DEHB'nin nedenleri tam olarak bilinmese de psiko-sosyal ve biyolojik faktörlerin etkili olduğu belirlenmiştir.

Psiko-sosyal Etmenler:İlk çocukluk dönemindeki eğitim hataları, aşırı beklenti (çocuktan yapabileceğinden fazlasını bekleme), korkulu olma, az ya da yanlış motivasyon, gelişim krizleri, olumsuz yaşam şartları,

Biyolojik ve Genetik Etmenler: Beyin zedelenmesi, genetik etkenler, beyindeki yapısal ve işlevsel anormallikler, biyokimyasal değişimler,merkezi sinir sistemindeki yapısal ve işlevsel bozukluklar.

Öğretmenlere Öneriler:

1. Size yardımcı olabilecek kaynakları harekete geçirin.okulun ve anne babanın desteğini isteyin.bir sorun ortaya çıktığında danışabileceğiniz bu konuda bilgili bir profesyonelle(psikolog,danışman v.b) iş birliği yapmalısınız.
2. Öğrencinizi size en yakın noktaya oturtun ve sürekli göz göze gelerek dikkati dağılan öğrencinizin dikkatini her an üzerinizde tutabilirsiniz
3. Öğrenmenizi duygusal yönünü göz ardı etmeyin.Bu çocuklar sınıftaki faaliyetlerin eğlendirici yönünü bulmak, başarısızlık ya da becerisizlik yerine başarılı olmanın tadına varmak, korku yada sıkıntı yerine heyecan yaşamak ihtiyacındadırlar.
4. Dikkat eksikliği olan öğrenciler düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış dünyalarının başkaları tarafından düzenlenmesini isterler.Ne yapacaklarını bilmeyen ya da unutan çocuklar önceden hazırlanmış listelerden faydalanabilirler. Onların hatırlatılmaya, prova yapmaya, tekrar yapmaya, yönlendirilmeye, sınırlar konulmasına ve düzene ihtiyaçları vardır.
5. Kuralları yazın ve her dakika göz önünde olacağı bir yere asın.Çocuklar kendilerinden ne beklediğinden emin olduklarında, çevrelerindeki kişilere daha fazla güven duyacaklardır.
6. İşlerin nasıl yapılması gerektiğini tekrarlayın,yazın,söyleyin.
7. Sınırlar koymaktan çekinmeyin.Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil,onları rahatlatığı ve çevrelerine güven duymalarını sağladığı için konur.
8. Önceden belirlenmiş bir programa dakik bir biçimde sadık kalmasını sağlayın.Bu programı tahtaya yada öğrencinin sırasına yapıştırabilir ve sık sık bakması için uyarabilirsiniz.
9. Okul sonrasında yapması gerekenleri yazması için yardımcı olun.
10. Ödevleri kontrol ederken , miktardan çok ödevin kalitesine bakın.
11. Çocuğun neler öğrendiğini sık sık kontrol edin..
12. Büyük projeleri, küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün.Büyük projeler dikkat eksikliği olan öğrencileri hemen yıldırrır ve 'ben bunu bilmiyorum , bitirmeyi asla başaramam' demelerine neden olur.Oysa büyük bir işi kolayca başarılabilir küçük parçalara bölmek, onları ürkütmeyecektir.
13. Sınıfta şakacı, alışılmışın dışında , neşeli biri olmaya çalışmalısınız.Bu çocuklar eğlenceye bayılırlar ve hemen katılırlar.Bu da dikkatlerini toplamalarına neden olur.Bu arada çocukları fazla heyecanlandırmaktan da kaçınmalısınız
14. Çocuğun başarılarını yakalamak ve övmek için hep tetikte olun.Dikkat eksikliği olan çocuklar, o kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, verebileceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır.Övgüye çok olumlu tepki verirler; övgü almadıkları durumda siner ve içine kapanırlar,güvenlerini kaybederler.
15. Öğretirken konu başlıklarını kullanın, ana fikri çıkarmayı öğretin.
16. Neler söyleyeceğinizi söylemeden önce anons edin, sonra söylemek istediğinizi söyleyin.
17. Yönergelerinizi basitleştirin.Seçilecek şıkları basitleştirin.Basit cümleleri kavratmak daha kolaydır.Ama renkli cümleler kullanın,renkli bir dil dikkat toplamaya yardımcı olur.
18. Kendilerini değerlendirebilmeleri için onlara yardımcı olun.Çoğu zaman nasıl davrandıklarının ya da buldukları noktaya nasıl geldiklerinin farkında değildirler.Kendi kendisini tanımasına yardımcı olacak sorular sormalısınız.
19. Davranışların yönlendirilmesini sağlamak için daha büyük çocuklarda puanlama sistemi ve daha büyük çocuklarda ödüllendirme sistemi geliştirin.

20. Eđer çocuk sosyal işaretlerden –vücut dili, ses tonu, zamanlama vb.- anlamıyorsa, o zaman tedbirli bir şekilde bunları anlamayı ona öğretmelisiniz.
21. Sınav tamamlamayı öğretin.
22. Çocukları çiftler ya da üçer gruplar halinde ayırın.Birlikte çalışabilecek grup şeklini bulana kadar denemekten vazgeçmeyin.
23. Grubuna bağlı kalmasına dikkat edin.Bu çocuklar bir gruba ait olmak ve işlev sahibi olmak ihtiyacı duyarlar.
24. Olanak buldukça çocuğa sorumluluğunu verin.
25. Evden –okula-eve bir ödev defteri tutturun.Bu yöntem ev ile okul arasında sürekli bir iletişim sağlar.
26. Günlük karne sistemi geliştirin.Çocuk küçükse karne eve, daha büyükse direkt olarak çocuğa okunmalıdır. Günlük karne disiplin amaçlı değil, cesaret verici olmalıdır.
27. Övün, sırt sıvazlayın, onaylayın, cesaret verin, umutlandırın.
28. Daha büyük çocuklara, öğrendiklerini daha sonra hatırlayabilmek için küçük notlar yazmalarını önerin.
29. Bir senfoniye yöneten bir orkestra şefi gibi davranın. Orkestranın senfoni başlamadan önce dikkatini toplamasını sağlayın.
30. Olanak buldukça, birlikte çalışabilmeleri için onları her ders için bir çalışma arkadaşı seçmeye ve telefon numarasını yazmaya teşvik edin.
31. Çocuğun arkadaşları tarafından damgalanmasını önlemek için, sınıf arkadaşlarına durumu açıklayın ve normal davranmalarını sağlayın.
32. Anne ve babayla sık sık görüşün.Onlarla yalnızca sorun ortaya çıktığında görüşmekten kaçının.
33. Evde yüksek sesle kitap okumasını önerin.Sınıfta olanak buldukça yüksek sesle okuyun.Çocuğun tek bir konu üzerinde odaklanmasını sağlayın.
34. Sık sık tekrar yapın.