

İMPULSİVİTE (DÜRTÜSELLİK)

Sonunu düşünmeden eyleme geçme olarak tarif edilebilecek olan impulsivite, bu çocukların uyumlarını bozan en ciddi belirti kümesidir. Sabırsızlıkları, sırasını beklemekte güçlük çekmeleri ve yönergeleri dinlemeleri tipik özellikleridir.



Sonuçta kendisi ve çevresindekiler için zararlı olabilecek fevri hareketleri ve sınır tanımadaki zorlukları davranış sorunlarının ilk habercileri gibidir. Yaşlılarıyla birlikte olduklarında olaylara aşırı tepki vermeleri ve fiil ve sözle arkadaşlarını rahatsız etmeleri nedeniyle toplum içinde istenmeyen adam ilan edilirler.

GÖRÜLME YAŞI, CİNSLER ARASI FARK VE GÖRÜLME SIKLIĞI

Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekir. Genellikle 4-5 yaşlarında belirtiler belirgin hale gelir. Ancak bir kısmı bebekliklerinden itibaren huysuzlukları az uyumaları ve az yemeleri ile dikkat çekerler. Okul döneminin başlamasıyla dikkat eksikliğine bağlı öğrenme sorunlarının gündeme gelmesi ve arkadaşlarla olan sorunları aileyi tedirgin etmeye başlar. Ergenlik döneminde ise okul başarısızlığı yanında davranış sorunları ve aileye karşı gelişen tutumlar gözlenir. Ergenlikte aşırı hareketsizlik azalır ve yerine çabuk sıkılma ve dikkat kusuru belirgin olur.

Erkek çocuklarda kızlara oranla daha sık rastlanır. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite ve impulsivite belirtileri ön planda iken, kız çocuklarında daha çok dikkat eksikliği belirgindir.

TEDAVİ

Tedavinin ilk şartı, aile okul ve hekim arasında sıkı işbirliğidir. Çünkü DEHB evde olduğu kadar okulda da sorun yaşanmasına neden olur. Öğrenmeyle ilgili sorunlar yanında arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kurallara uyma güçlüğü aile ve okulun ortak ve sağlıklı yaklaşımlarıyla aşılabılır. Öncelikle ailenin hiperaktivite hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Çünkü çocukta var olan sorunların nedenlerini başka yerlerde aramak, çözüm üretmeyi engellediği gibi, telafisi mümkün olmayan yanlış yaklaşımlar sergilenmesine neden olacaktır. Çocuğun davranışlarını ya da derslerle ilgili zorluğunu yaramazlık ya da tembellik olarak yorumlayan anne-babalar çocukla ilişkilerinin bozacak derecede sürekli ceza verme eğilimindedirler. Oysa bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavide çocukla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmenin yolları aranır. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılır. DEHB'nun tedavisinde ilaçlar önemli yer tutarlar. Dikkat arttırmaya ve davranışların kontrol

edilmesine yönelik ilaç tedavisi uzun yıllardır kullanılmaktadır Ülkemizde psikiyatrik ilaç kullanımı konusundaki yanlış bilgilendirmeler DEHB olan çocukların gerektiğinde ilaç kullanmalarını da engellemektedir. Ailenin yan etkilerden korkarak ilaç reddetmesi, tedaviyi geciktirmekte ve sonradan geri dönüşümü olmayan sonuçlar doğurabilmektedir.

Öğrencinizde Dikkat Eksikliği Sendromu Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

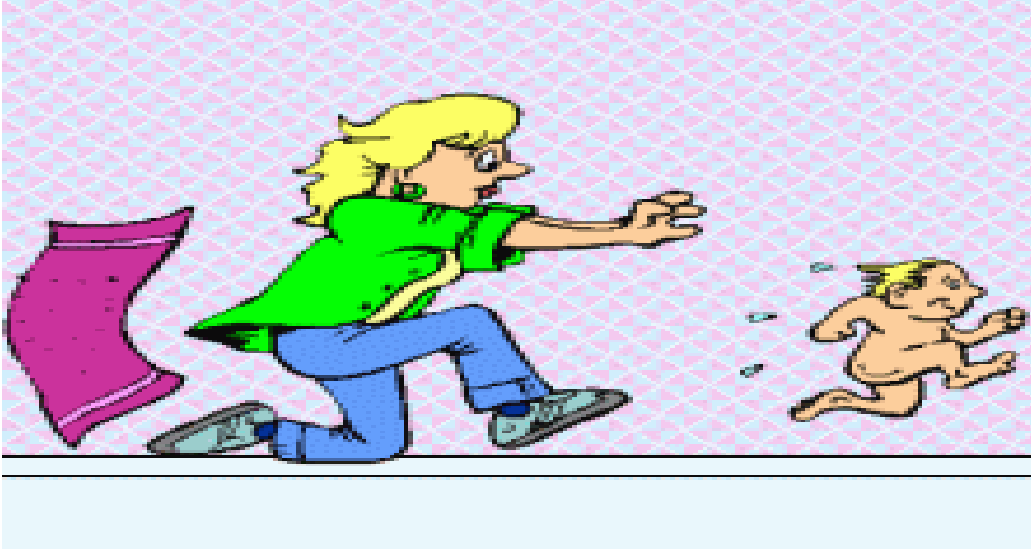
Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların çoğunda, okula başlamadan önce sendromun belirtileri fark edilmez. Bir çocuğun, dürtüsel davranışları, dikkatini toplayamaması ya da hiperaktif davranışları sınıfta huzuru bozduğu ve öğrenmeyi engellediği için dikkat çeker. Doğal olarak öğretmenlerden teşhis koymaları beklenemez ancak öğretmen çocuğun bir uzman tarafından test edilmesini önerebilir.

Bir uzmana gösterilmesi tavsiye edilen çocukların, sınıfta ders dinlemekte zorlanıyor ya da sınıfta neler olup bittiğinin farkında değilmişçesine davranışlar sergiliyor olması gerekir. Bu çocuklar neyin önemli olduğuna karar veremez ve dikkatlerini yönlendiremezler. Diğer çocuklar bazı konulardan bir müddet sonra sıkılıp dikkatlerini toplayamazken, Dikkat Eksikliği olan çocuklar sürekli olarak dikkatlerini toplayamazlar. Bir işi bitirmeden bir başka işe başlar, hareketlerinin doğuracağı sonuçları önceden düşünemezler. Özetle Dikkat Eksikliği olan bir çocuk, yaşına göre değil daha küçük yaşta bir çocuğun davranacağı gibi davranır.

Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların çoğu hiperaktif davranışlar sergiler; yerinde oturamaz ve sürekli hareket halindedir. Sıralarını bekleyemez ve söz almadan konuşmaya başlarlar. Bu hareketler değişik ortamlarda ve değişik konularda aynı sürekliliği gösterir ve çocuğun öğrenmesini ciddi boyutlarda engeller.

Eğer öğrencinizde Dikkat Eksikliği Sendromu ya da başka bir öğrenme sorunu gözlemlerseniz, öğrencinizin davranışlarını -tamamlayamadığı ödevleri, yerinden ne sıklıkla kalktığı gibi...- kağıda dökmeniz büyük yarar vardır.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM



Devamlı hareket eder, atlar, zıplar, bir yerlere tırmanır.
İsteklerini erteleyemez, tutturmaları olur.
İlgi devamlı üzerinde olsun ister, bunu sağlayacak şeyler yapar.
Bir oyundan diğerine geçer, ilgisi çok kısadır.
Çok konuşur, sürekli soru sorar ama yanıtı dinlemez.
Mutsuzluk, mızırda, ana babaya aşırı bağımlılık.



İLKÖĞRETİM DÖNEMİ

En sık bu dönemde tanı konulur.
Sakin ve sessizce sırada oturamaz.
Dersi dikkatle dinleyemez, etrafı ile daha çok ilgilidir.
Sorulan sorulara sonunu beklemeden, söz istemeden yanıt verir.
Verilen görevleri tam olarak yerine getirmez.
Diğer çocuklarla ilişki sorunları olabilir.
Kendisine benzer çocuklarla arkadaşlık kurar.
Eşyalarını tam olarak getirmez, kaybeder, dağınıktır.
Akademik başarısı kapasitesiyle orantılı değildir.
Ev ödevlerini almaz, evde ödev yapmak sorun olur

ERGENLİK DÖNEMİ

Hiperaktivitede azalma olur ama kıpır kıpırlık devam eder.
Ders dinleyemez, uykulu bir hali olabilir ya da kalem çevirme, resim yapma gibi şeylerle uğraşır.
Akademik başarı daha ciddi düzeyde sorun olmaya başlar.
Öğretmenlerle ilişkilerde sorunlar yaşanır, karşılık verir, saygısız, ilgisiz bir öğrenci olarak nitelendirilir.
Aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar olabilir.
Benlik saygısında azalma, depresyon görülebilir, duygu durumu değişkendir, aniden öfkelenebilir.
Sigara, alkol madde kullanımı başlayabilir.
Yasal sorunlara neden olabilecek, riskli ,tehlikeli davranışları olabilir.



Öğretmene Öneriler...

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.

Eğitim-öğretim ortamı oluşturma

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.(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 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 yada 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 düşünmeleri 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 hissedebilecekleri için katılımları sağlanmalıdır. Sıraları öğretmen masasına yakın olabilir ancak orada amaçlı olarak tecrit edilmemelidirler. Kendisine örnek olabilecek bir arkadaşıyla oturtulabilir.



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.

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. 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 ya da konunun taslağını çıkarma, kitap okurken ve dinlerken not alma becerisini kazandırılmalıdır.

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. Nasıl davranacakları konusunda genellikle fikirleri olmayan bu çocuklara alternatifler sunulmalıdır.(Bunu farklı bir biçimde nasıl söyleyebilirdin gibi)

Bu çocuklar bol bol cesaretlendirilip övülmelidir, ancak överken dikkatli olup gerçek övgülerle sahtelerini kolayca ayırabilecekleri unutulmamalıdır.

Öğrenciniz İlaç Kullanıyorsa

Dikkat Eksikliği Sendromu olan çocukların %90 ı ilaç kullanmaktadır. Öğretmen doğal olarak ilaç tavsiye edemez ama çocuğun bir uzmana götürülmesini anne babaya önerebilir. Eğer uzman çocuğa ilaç verirse o zaman ilacın ne olduğunu, ne gibi yan etkileri olduğunu öğrenmelisiniz. Doğru dozda verilmiş ilaç çocuğu uyuşturmamalı, yalnızca dikkatini tek bir konuya odaklayabilmesini sağlamalıdır.

İlaç çocuğun hiperaktif davranışlarını bir süre engellese de, sınıf başarısı ya da sosyal sorunlar devam edecektir. İlaç bir sonuç değil sadece bir araçtır.Çocuğa ilacı bir yetişkin tarafından verilmeli ancak bu sessizce ve çocuğun onuru kırılmayacak bir şekilde yapılmalıdır.



Çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve/veya Hiperaktivite Sendromu Varsa

Olumlu davranışları pekiştirmek için olumlu onaylamalar kullanın.

Olumsuz davranışların sonuçlarını, caydırıcı olabilmek için hemen uygulayın.

Olumlu davranışları anında ödüllendirmek için sonradan bir armağana çevrilmek üzere biriktirilebilecek fiş, çıkartma ya da tablo sistemini kullanınız.

Her zaman bir adım önde olun; olayları önceden tartarak, doğru davranışı önceden saptayın. Çocuğunuza ondan beklediklerinizi, olumlu ve olumsuz sonuçlarını açıkça anlatın.

Direktiflerinizi basit tutun. Daima kısa cümleler kullanın ve bir kerede bir ya da ikiden fazla direktif vermeyin.

Sık sık göz göze gelmeye çalışın. Direktif verirken ya da açıklama yaparken çocuğun yüzünüze baktığından emin olun.

Beklentilerinizi yeniden değerlendirin ve onların çocuğun duygusal seviyesine uygun olduğundan emin olun.

Çocuğunuzun hayatını kolaylaştırmak için görsel ipuçları hazırlayın; çekmecelere içeriklerine göre etiket koyun, günlük programı için bir saat çizelgesi hazırlayın vbg.

Neye yetenekli olduğunu gözlemleyin. DEHB görülen çocuklar sanata ve yaratıcılığa yatkındır. Neyi yapamadığına odaklanmak yerine yeteneği olduğu konularda başarı kazanabilmesi için fırsat yaratın.

Evinizde aynı düzeni uygulamakta titizlenin ki böylece çocuk ne zaman kendisinden ne beklendiğinden emin olabilsin. Akşamları hep aynı saatte yatmasını, sabahları aynı saatte kalkmasını sağlamaya çalışın.

