

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DEHB, günümüzde ortaya çıkan bir sorun olmamasına karşın, ebeveynler ve öğretmenler “Ne oldu da son yıllarda çocuklarımız bu kadar dikkatsiz ve hiperaktif oldular?” sorusunu sormakta ve DEHB’nin sanki yeni ortaya çıkan bir sorun olduğunu vurgulamaktadırlar. Aslında DEHB’li çocuklarla geçmiş yıllarda da karşılaşılmaktaydı. Ancak bu çocuklar geçmişte farklı kavramlarla (örn. dik kafalı ya da söz dinlemeyen gibi) isimlendirilmekteydiler. (Stark-Städele, 2005). Günümüzde, DEHB ile onun temel belirtileri olan aşırı hareketlilik ve dikkatsizlik konusundaki yayınların artması ile birlikte bu çocuklarla ilgili olarak uzmanlara daha sık başvurulmaktadır. Okul öncesi dönemde DEHB’li çocukların davranışları ancak aşırı ölçüde zarar verici olduğunda fark edilebilmektedir (Lauth ve Heubeck, 2006). Okula ilk başladıklarında ise belli yönergelerle karşılaşmaları ve kendilerini disipline etmeleri beklendiği için, problemleri davranışları daha çok göze çarpmaktadır (Özdoğan, 2001; Schröder, 2006).

DEHB olan çocuklarda okul, ev ya da arkadaşlar ile ilgili sorunlar sıktır. Okulda, umulandan altında performans gösterirler, dikkatle ilgili sorunları derslerde öğrenmelerini güçleştirir, ödevlerinin başına oturmakta ve tamamlamakta zorlanırlar. Araya giren ve sırasını beklemekte zorlanan çocuklardır. Arkadaşlarının oyunlarını böldükleri, düşünmeden davrandıkları ve kurallara uymakta zorluk yaşadıkları için sıklıkla arkadaşlarıyla sorun yaşarlar. Verilen görevlerin yarısını unutup gelirler, başladıkları işleri tamamlamakta zorlanırlar, dış uyaranlarla dikkatleri kolayca dağılabilir. Eşyalarını ödevlerini unutabilirler, kaybedebilirler ve bu nedenle aileleri onların “çok unutkan” olduklarını söyleyebilir. Sık sık ufak-tefek kazalar atlattıkları için “sakar” diye nitelenebilirler. Tüm bunlar çocuğun günlük yaşamında, sosyal ilişkilerinde, okul başarısında olumsuz etkilere neden olur ve gelecekte davranım bozukluğu, depresyon gibi başka psikiyatrik hastalıkların gelişmesine yatkınlık yaratır.

### Çocuklar Ne Zaman Aşırı Hareketli Olarak Değerlendirilmelidir?

Sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürdürebilmeleri açısından DEHB’li öğrencilerin erken teşhis edilmesi ve eğitime erken başlanması önemlidir. Bu çocukların, çoğu zaman eğitim öğretim ortamlarıyla tanıştıktan sonra fark edildiği görülmektedir. Sınıfta sürekli koşan, gürültü yapan ve çok konuşan öğrencilerin “hiperaktif” olarak değerlendirilmesi, okul ortamında sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Ancak yaşının gereği hareketli olmakla aşırı hareketli olmak birbirine karıştırılmamalıdır (Selçuk, 2001). Bu nedenle, normal hareketlilik ile aşırı hareketlilik arasındaki farkların bilinmesi önem taşımaktadır.

Tablo 1: Öğrencilerde Normal Hareketlilik ile Aşırı Hareketlilik Arasındaki Farklar

Normal Hareketlilik	Aşırı Hareketlilik
-Normal hareketlilikte davranış, uyumlu, sürekli ve amaca yöneliktir.	- Aşırı hareketlilikte davranış keyfi ve amaçsızdır.
-Ortam sınırlayıcı ve dikkati yoğunlaştırmak gerekiyorsa öğrencinin hareketliliği azalır.	- Ortam sınırlayıcı ve dikkati yoğunlaştırmak gerekiyorsa, öğrencinin hareketliliği artar.
-Normal öğrencilerde stresli durumlarda hareketlilik artar.	-Aşırı hareketli öğrenciler heyecan verici ortamlarda sakinleşirken, normal durumlarda hareketlilik düzeyleri artar.

## **Dikkat Eksikliği-/Hiperaktivite Bozukluğu Yaşayan Öğrencilerin Güçlü Yönleri**

DEHB yaşayan öğrenciler okulda ve evde birçok sorunla karşılaşır. Bu öğrencilerin, öğretmenleri, akranları, sınıf arkadaşları, ebeveynleri, kardeşleri ve kendileri ile pek çok problemlerinin olduğu yadsınamaz. Davranış problemleri nedeniyle hemen sınıfın karıştırıcıları ya da oyun-bozanları olarak ilan edilirler ve böylece öğretmenler ve sınıf arkadaşları tarafından karşı taraf olarak algılanırlar. Bunun yanı sıra diğer insanların sözsüz işaretleri ve beden dilini anlayamamaları ve uygun tepkileri verememeleri de sınıftaki iletişim sorunlarını artırmaktadır (Ackermann-Stoletzky ve Stoletzky, 2004). Buna karşın, çoğu zaman göz ardı edilse de birçok yönden güçlü oldukları da bilinmektedir (Schröder, 2006). Öğretmenler ve anne babalar DEHB'li çocukların güçlü yönleri hakkında bilgi sahibi olduklarında, bu çocuklara ilişkin bakış açıları değişebilmektedir. DEHB'li öğrencilerin, meraklı ve heyecanlı ve enerji dolu olmaları, diğer insanlarla kolay iletişim kurabilmeleri, adalet ve adaletsizlik konularında oldukça duyarlı olmaları, sempatik olmaları, risk almayı sevmeleri, şakacı ve empatik olmaları gibi birçok olumlu özellikleri tespit edilmiştir (Lauth vd., 2007; Neuy-Bartmann, 2005; Schröder, 2006; Simchen, 2003). Fakat bu olumlu özelliklerinin çevre tarafından göz ardı edilmesi bu çocukların uyum sorunlarının daha da artmasına neden olabilmektedir. Bu sorunlarla baş etmede ise özellikle öğretmen davranışları önem kazanmaktadır (Ackermann-Stoletzky ve Stoletzky, 2004). Eğer öğretmenler, bu öğrencilerin meraklarını, enerjilerini ve yaratıcılıklarını, öğrenme sürecinde yapıcı bir biçimde kullanabilirlerse, sınıf ortamındaki zarar verici davranışları ile daha kolay baş edebilirler (Ackermann-Stoletzky ve Stoletzky, 2004; Farnkopf, 2002).

## **Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Aileleri Neler Yapmalı?**

1. “Tedaviye gerek yok, büyüyünce geçer.”
2. “Çocuğu kendi haline bırakmalıyız. Ben de küçükken böyleydim”
3. “Çok şımarttık, şımarıklıktan yapıyor.”
4. “Bilerek bizi dinlemiyor.”

Yukarıdaki cümleler size tanıdık geliyor mu? Belki etrafınızdaki anne babalardan duyduunuz belki de kendiniz çocuğunuz için bu ifadeleri kullanıyorsunuz. Peki ama ya çocuğunuzda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) varsa? DEHB tedavi gerektiren ve tedaviye cevap veren, şımarıklık olarak nitelendiremeyeceğimiz bir bozukluktur.

DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) hakkında bilinmesi gerekenler:

- (DEHB) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde yaygın olarak görülen **nörogelişimsel** ve davranışsal bir bozukluktur.
- Erken tanı tedavi süreci için çok önemlidir. Ayrıca teşhise yardımcı olmak amacıyla psikolog tarafından **testler** uygulanır. Bir çocuk psikiyatristi tarafından da DEHB tanısı konulması gereklidir.

- DEHB, tedavi edilebilir. Psikiyatrist, klinik psikolog, anne-baba ve öğretmen işbirliği tedavi sürecinde çok önemlidir.
- DEHB tedavi edilmediğinde ergenlerin ve yetişkinlerin kaygı bozuklukları, majör depresyon, madde kullanımı, yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, düşük akademik başarı, düşük iş başarısı, kişilerarası ilişkilerde problemler ve davranış bozuklukları yaşama riski artmaktadır.

DEHB Tanısı olan Çocukların Anne-Babalarına Öneriler:

Çocuğunuza kuralları açıkça belirleyin

Sizin için önemli olan kuralları belirleyin ve bunları birlikte yazıp, herkesin görebileceği bir yere asın. Çocuğunuz daha küçükse, kurallara dair resimler bulup bir kartona yapıştırabilir ya da kuralla ilgili resimler çizebilirsiniz.

Bu kurallara uyabildikçe size yardımcı olduğu için çocuğunuza teşekkür edin, sarılın ve öpün.

### **Net ifadeler ile rutinler oluşturun**

DEHB'li çocuklarda kendilerinden ne beklendiğini anlamaları için rutin çok önemlidir. Öngörülebilir, tahmin edilebilir ve süreklilik gösteren rutinleri destekleyin.

### **Çocuğunuzun olumlu yanlarını görmeye çalışın**

Çocuğunuzun davranışları ailedekiler, öğretmenler ve arkadaşları tarafından çoğu zaman olumsuz olarak değerlendirilmektir. Onun özgüvenini yükseltecek şekilde olumlu davranışlarını övün.

DEHB'e özgü davranışları çocuğunuzun elinde olmadan yaptığının hep bilincinde olun

Ne yapmamalarını değil "ne yapmaları gerektiğini" söyleyin.

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını küçük de olsa o anda hemen övün. Bu onunla ilgilendiğinizi gösterecek, kendine önem verilmesi onu cesaretlendirerek özgüvenin artmasını sağlayacaktır.

Bu olumlu davranışları için küçük ödüller de verebilirsiniz.

### **Gün içinde birlikte oyun oynayın**

Kutu oyunları gibi kuralları olan oyunlar hem oyunu kurallarına göre oynamak zorunda olduğunu deneyimletir hem de birlikte keyifli zaman geçirmenizi sağlayarak çocuğunuzun sizinle ilişkisini güçlendirir.

### **Hayatınızda düzenlemeler yapın**

Örneğin çocuğunuzla alışverişe çıkmak sizin için zor ise bunu kendi başınıza yapabileceğiniz bir zaman ayarlayın.

### **Nasıl hissettiğinizi söyleyin**

Çocuğunuzu “Hep böyle davranıyorsun, bıktım senden” gibi eleştirmek yerine, “Böyle yaptığında / davrandığında bu beni gerçekten çok üzüyor” deyin.

### **Tartışmalardan kaçının**

Çocuğunuz kurallarınıza uymadığında onunla tartışmak yerine net ve kararlı olun. Örneğin arkadaşının oyuncasını elinden alan çocuğunuza “Şimdi üçe kadar sayacağım arkadaşının arabasını ona geri ver.” deyin.

### **Kendinize mutlaka zaman ayırın**

Anne- baba olarak sorumlulukları paylaşmayı unutmayın. Kendinize özel bir zaman dilimi ayırın ve size özel olan o zamanı mutlaka çocuğunuza bildirin. Unutmayın oksijen maskesi önce size, sonra çocuğunuza...

Gamze ASLAN

Psikolojik Danışman

Başak Naz Yıldırım

Psikolojik Danışman

### **KAYNAKÇA**

1- Okulda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)) (2010) (Suna KAYMAK ÖZMEN)

2-<https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/dikkat-eksikligi-ve-hiperaktivite-bozuklugu-olan-cocuklarin-aileleri-neler-yapmalı/>

3- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (2003) (Dr. Pınar ÖNER, Dr. Özgür ÖNER, Dr. Ayla AYSEV)

