

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunları ile kendini gösteren psikiyatrik bir bozukluktur.

Hiperaktif çocuklar gereğinden fazla hareketlidirler, düşünmeden davranırlar ve dikkatlerini (ilgilerini çekmeyen konularda) birkaç dakikadan fazla yoğunlaştırıamazlar.

Hiperaktivite okul çağındaki çocukların % 3-5' inde bulunan ve erkek çocuklarda daha fazla rastlanan bir problemdir.

Hiperaktivite aile içinde olduğu kadar çocuğun kendisi içinde büyük bir stres kaynağıdır.

Hiperaktif çocuklar genellikle davranışlarının dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici olduğunu bilirler, fakat bu konuda ellerinden bir şey gelmez. Anne babaların bunu anlamaları ve çocuklarına sevgi ve destek vermeleri gerekir.

Anne babalar hiperaktivitenin getirdiği zorlukları aşabilmek için çocuklarının doktoru, öğretmenleri ve danışmanlarıyla işbirliği yapmalıdırlar.

Çocuklarda Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik Bozukluğunun Belirtileri

Hiperaktivite Ön Plandaysa:

- Yerinde duramaz,
- Oturması gerektiği halde oturamaz,
- Yerli yersiz koşup tırmanır,
- Çok konuşur,
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çeker,
- Her zaman bir şeyle uğraşır,
- Cevapları ağızından kaçıırır,
- Sırasını beklemekte zorlanır,
- Olaylara veya konuşmalara müdahale eder veya yarıda keser.



Dikkat Eksikliği Ön Plandaysa:

- Yönergeleri başından sonuna takip edemez,
- Dikkatini yaptığı işe veya oyununa vermekte zorlanır,
- Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gerekli malzemeleri kaybeder.
- Detayları gözden kaçıırır,
- Düzensiz gözüdür,
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanır,
- Unutkandır,
- İlgisi kolayca başka yönlere kayar.

Hiperaktiviteye neler sebep olur?

Hiperaktivitenin sebepleri tam olarak anlaşılammıştır. Bazı araştırmalar aşağıdaki sebepler üzerinde durmaktadır.

Hiperaktif çocukların beyinlerinde mesaj alış verişini gerçekleştiren kimyasal maddelerde bir sorun vardır.

Anne-babadan birinde veya her ikisinde de hiperaktivite belirtilerine rastlanabilir. Hiperaktivitede çocukluk çağı hastalıklarından sonra görülebilir.

Gelişimsel sorunlar hiperaktivite ile bağlantılı olabilir.

Beyin dokusundaki doğumsal ya da sonradan olma zedelenmeler hiperaktiviteye neden olabilir.

ANNE-BABAYA ÖNERİLER

- ✓ Çocuğun yapmaması gereken davranışı söylemekten çok, yapılması gereken davranışı söyleyin ve yapın.
- ✓ Nasıl davranması gerektiği konusunda model olun.
- ✓ Kendi başına giyinmek, kapıyı yavaşça kapatmak gibi küçük davranışları yaptığı zaman bile çocuğunuzu ödüllendirin.(küçük yaşlarda)
- ✓ Övgüyle, olumlu sözcüklerle gülümseyerek, başını okşayarak ödüllendirin.
- ✓ Sarılarak, dokunarak, okşayarak onu sevin.
- ✓ Birlikte oynadığınız bazı oyunları, fiziksel temas gerektirenlerden seçebilirsiniz.
- ✓ Talimat verirken, ilk önce çocuğunuzun dikkatini çekin.
- ✓ Gözlerinin içine bakın.
- ✓ Sonra ne istediğinizi açık ve sakin bir ses tonuyla söyleyin.
- ✓ Ondan talimatı size tekrarlamasını isteyin.
- ✓ Basit ve kısa talimatlar vermeye çalışın.
- ✓ Dikkatini yoğunlaştıracak oyunlar oynayın.
- ✓ Örneğin; aile albümünüzü birlikte inceleyin.
- ✓ Bir fotoğrafa uzun süre bakmasını sağlayın.
- ✓ Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.
- ✓ Çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunuzu araştırın, onların bir listesini yapın.
- ✓ İlgi duyduğu konularla akademik konuları birleştirin.
- ✓ Bir şeyler paylaşmak için çocuklarınıza zaman ayırın ve onlarla birlikte hikâye okuyun.
- ✓ Çocuğunuza uygun zamanlarda evde yapabileceği işler konusunda sorumluluklar verin.
- ✓ DEHB'li olan çocukları susturmak ya da sakinleştirmek için tutamayacağınız sözler vermeyin.
- ✓ Söz verecekseniz, mutlaka yapabileceğiniz şeyler için söz verin.
- ✓ Çocuğunuz sadece iyi not aldığında değil, ödevlerini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.
- ✓ Olumlu davranışların ardından daha fazla ödül verin.
- ✓ Problemi önceden fark edin ve önlem alın.
- ✓ Çocuğunuz için sıkıntı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz.

