

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ | VELİ BÜLTENİ

ÇAYCUMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Sevgili Anne Babalar,

DİKKATİNİZDEN KAÇMASIN !

Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanıyorsa

Yapacağı işler için gereken malzemeleri kaybediyorsa

Uzun süreli zihinsel işleri yapmakta zorlanıyor ve istemiyorsa

Yerinde duramıyor ve çok konuşuyorsa

Sessiz sakin oyun oynamakta zorluk çekiyorsa

Oylara ve konuşmalara müdahale edip yarıda kesiyorsa

ÇOCUĞUNUZDA **D** **E** **H** **B** OLABİLİR...

Hangi anne babaya çocuğunun hayatıyla ilgili en büyük dileğini sorsanız, “mutlu olsun, sağlıklı olsun” deyip, “özgüvenli olsun” u da peşi sıra ekler. Fakat Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) mutluluğun ortaya çıkmasını ve özgüvenin inşasını engelleyici gelişimsel bir sorundur. DEHB, aşırı hareketlilik, kısa dikkat süresi ve yetersiz dürtü kontrolü içeren bir bozukluktur. 7 yaşından önce başlayan, birden çok ortamda (ev, okul, alışveriş merkezi vb.), en az 6 ay süreyle yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan “dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik” gibi görülen ve yaşam boyu devam eden bir sorundur.

DEHB Olan Çocukların Temel Özellikleri

Ataklık:

Bireyin kendini kontrol etmede sorun yaşaması ve sorunu düşünmeden harekete geçmesidir. Bu çocuklar aceleci, isteklerini erteleyemeyen, sohbet sırasında söz kesen, düşündüğünü hemen yapan, sırasını beklemekte güçlük çeken bireyler olarak tanımlanır.

Aşırı Hareketlilik/ Hiperaktivite:

Bu çocuklar yaşlarıyla karşılaştırıldığında enerjileri hiç bitmeyecekmiş gibi görünmektedir. Keyfi ve amaçsız davranışları, bitmek bilmeyen bir enerjiyle sürdürürler. Düz duvara tırmanır gibi hareket ederler.

Dikkatsizlik:

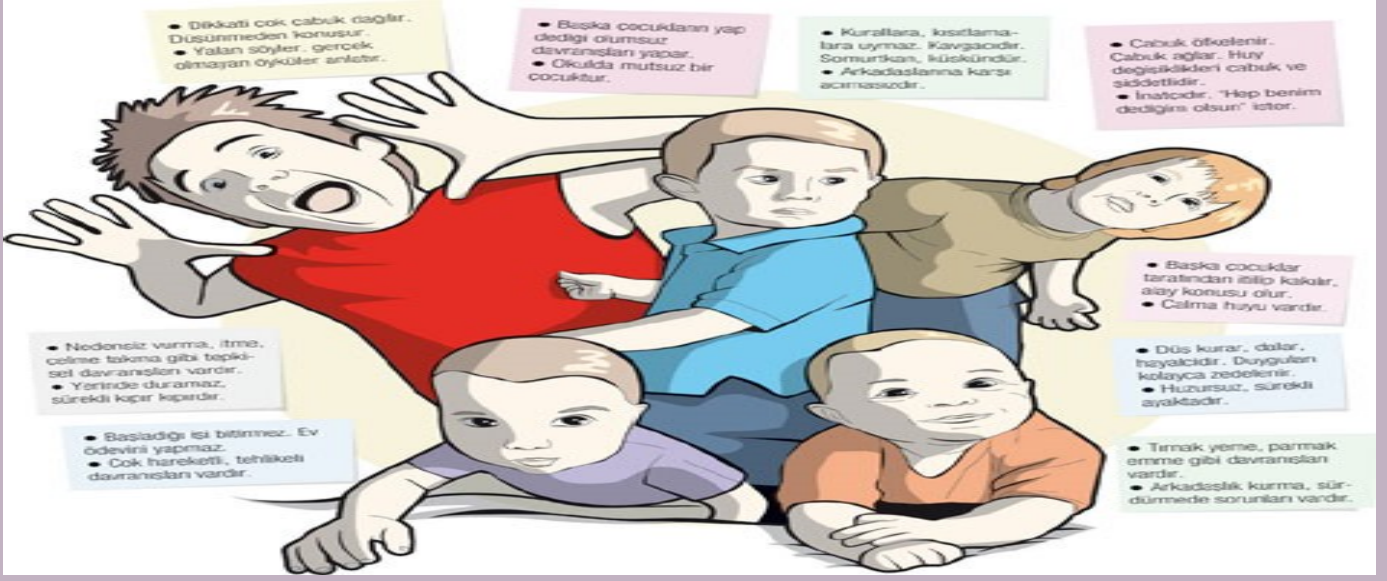
Bu çocukların zeka ve yaş düzeylerine göre dikkat süreleri daha kısa olmaktadır. Dikkatini hem ilgili hem de ilgisiz uyarıcılar dağıtmaktadır.

Bu sayıda:

DEHB Olan Çocukların Temel Özellikleri Nasıl Fark Edilirler?	1
DEHB’li Çocuklar...	2
Dikkat Geliştirici ve Hafıza Güçlendirici Oyunlar	2
Yanlış Bilinen Gerçekler	3
DEHB’de İlaç Kullanımı	3
Bir Hikaye	4
Anne Babalara Öneriler	4

“Bütün dünyada bir tek güzel çocuk vardır. Bütün anne babalar da ona sahiptir.”

Nasıl Fark Edilirler?



Hangi Alanlarda Daha "İyi"?

- ◆ Eğlenceli işler, uğraşlarda
- ◆ Hızlı sonuç alınan durumlarda
- ◆ Sık geri bildirim alınca
- ◆ Dikkat çekici ve albenili durumlarda
- ◆ Günün erken saatlerinde
- ◆ Erişkin gözetimi ile
- ◆ Bire-bir çalışmada
- ◆ Yeni olan ile
- ◆ Yabancılar ile

DEHB'Lİ ÇOCUKLAR

"Çocuğun dengeli beslenmesi, spor, egzersiz gibi aktivitelere yönlendirilmesi, uyku düzenine dikkat edilmesi DEHB belirtileriyle başa çıkmanızda yardımcı olacaktır."

Hangi Alanlarda Daha "Kötü"?

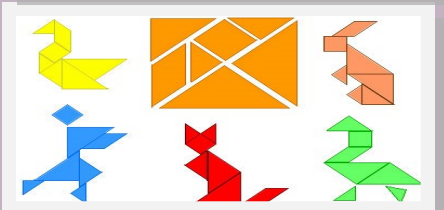
- ◆ Sıkıcı işler, uğraşlarda
- ◆ Uzun zaman sonra sonuç alınacak işlerde
- ◆ Az geri bildirim alınca
- ◆ Albenisi düşük durumlarda
- ◆ Günün geç saatlerinde
- ◆ Erişkin gözetimi olmaksızın
- ◆ Grup çalışmalarında
- ◆ Bilindik, kanıksanmış olanlar ile
- ◆ Ebeveynler ile
- ◆ Bekleme salonunda

Dikkat Geliştirici ve Hafıza Güçlendirici Oyunlar

- * Yap-boz
- * Tangram
- * İki resim arasındaki farkı bulma
- * Karışık harfler arasında fark bulma
- * Nokta birleştirme
- * Hangi Nesne Yok Oyunu

* **Son Harften Kelime Bulma:** Oyuncuların biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler.

* **Balonla Oynama:** Şişirilmiş bir balonu oyuncular yere düşürmemeye çalışırlar.



Yanlış Bilinen Gerçekler

No.1: DEHB gerçek bir rahatsızlık değildir.

DEHB, sorunlu beyin kimyasının kişinin yönetici işlev becerilerinde zorluklar yaşamasına neden olduğu nörobiyolojik bir bozukluktur. DEHB, bir tembellik, inat ya da önemsememe değildir. Dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik olarak kendini göstermektedir.

No.2: DEHB sadece çocuklarda görülür.

bunun nedeni DEHB'li yetişkinlerin birçoğunda DEHB teşhisi konulmamış ve kişinin bu semptomlarla yaşamayı öğrenmiş olmasıdır. Farkında olmadıkları ve tedavi görmedikleri için DEHB, yetişkinlerde depresyon, madde bağımlılığı, kariyer sorunları, yasal ve finansal problemler, sorunlu ilişkilere neden olmaktadır.

No.3: DEHB daha çok erkek çocuklarda görülür.

Kızlar da erkekler de DEHB'li olabilir. Cinsiyetin DEHB ile hiçbir ilgisi yoktur.

No.4: DEHB tedavisi için ilaç kullanan çocuklar, ergenlikte madde bağımlılığına daha yatkındırlar.

Tam tersine! Tedavi edilmeyen DEHB'li bir kişinin madde bağımlılığı sorunu yaşaması daha olasıdır. Uygun tedaviler bu riski azaltır.



“ilaçlar DEHB’de çok faydalıdır. Ancak sınıf öğretmeni, rehber öğretmen ve okul idaresi ve ailenin bilinçli yaklaşımları tedavide olmazsa olmazdır.”

No.5: DEHB’li kişiler aptal veya tembeldir. Hiçbir şeyi başaramazlar!

Son dönemde yapılan araştırmalar DEHB’li kişilerin genellikle ortalamanın üzerinde bir zekaya sahip olduğunu göstermektedir. Kesinlikle tembel değildirler.

No.6: Çok şeker yiyen çocuk DEHB’li olur.

Araştırmalar şekerin DEHB’ye neden olduğunu desteklememektedir.

No.7: Çok fazla TV seyretmek DEHB’ye neden olur.

TV seyretmenin dikkat eksikliğine neden olmasından çok, dikkat eksikliği TV seyretmeye neden olabilir. Ama bu kesinlikle ekran süresi kısıtlanmamalı, serbest olmalı demek değil.

No.8: DEHB ilaçlarının tehlikeli yan etkileri var.

Baş ağrısı, iştah kaybı, uykusuzluk gibi yan etkileri olmalarına rağmen DEHB ilaçlarının büyüme

gibi yan etkileri olduğunu ortaya koyan hiçbir araştırma sonucu bulunmamaktadır. İlaç kullanımı ile ilgili hatırlamanız gereken, ilacın kullanıldığı sürece olumlu etkilerinin görüldüğüdür. İlacı kestiğiniz anda belirtiler devam edecektir.

DEHB’de İlaç Kullanımı

Çocuğunuza ilaç tedavisi başlandıysa nelere dikkat etmelisiniz?

* Tedaviye genellikle düşük dozdan başlanır. Çocuğunuz için en uygun dozun bulunması amaçlandığından, bu dönemde iyi bir gözlemci olun, size verilen standart formları aradaki farkları,

düzelmeleri vurgulayacak şekilde dikkatlice doldurun, ilacın etkilerini - yan etkilerini gözlemleyin.

* **İlaç tedavisini hekimin önerdiği şekilde uygulamasına azami dikkat gösterin.** Bu çocukların dikkatlerinin dağınık olduğu ve

unutkan oldukları da göz önüne alınırsa, ilaçların bir yetişkin denetiminde verilmesi gerekmektedir. Bu durumda öğretmeninden ya da varsa okul hemşiresinden yardım istemekten çekinmeyin.

DEHB ‘nin biyolojik temele dayanan zihinsel bir bozukluk olduğunu hatırlayın !



Pehlivanlar Mah. Hisar Cad. No:51
Çaycuma/ZONGULDAK

Telefon: 0 372 615 76 10
Web: caycumaram.meb.k12.tr



Bir Hikaye...

Çin’de bir adam, her gün boynuna dayadığı kalın sopanın iki ucuna astığı testilerle dereden su taşımış evine. Bu testilerden birinin yan kısmında bir çatlak varmış. Diğeri ise hiç kusursuz olup sağlamış. Her seferinde, bu kusursuz testi adamın doldurduğu suyun tümünü taşır, ulaştırırmış eve. Ama her zaman boynunda taşıdığı testilerden çatlak olanı eve yarım; diğeri dolu olarak varırmış.

İki sene boyunca her gün böyle geçmiş. Adam her iki testi suyla doldurmuş ama evine vardığında sadece bir buçuk testi su kalırmış. Tabii ki kusursuz, çatlaksız testi görevini mükemmel yaptığı için çok gururlanmış. Fakat çatlak olan kusurlu testi, çok utanırmış. Doldurulan suyun sadece yarısını eve ulaştırabildiği için de çok üzülürmüş.

İki yılın sonunda bir gün, görevini iyi yapamadığını düşünen testi ırmak kenarında adama şöyle demiş: “Kendimden utanıyorum şu yanımdaki çatlak nedeniyle sular eve gidene kadar akıp gidiyor.” Adam gülümseyerek dönmüş testiye: “Göremedin mi? Yolun senin tarafında olan kısmı çiçeklerle dolu fakat kusursuz testinin tarafında hiç yok. Çünkü ben başından beri senin kusurunu, çatlağını biliyordum. Senin tarafına çiçek tohumları ekdim ve her gün o yolda ben su taşırken sen onları suladın. 2 senedir senin suladığın o güzel çiçekleri toplayıp masamı süslüyorum. Sen kusursuz olsaydın, o çatlağın olmasaydı evime böyle güzellik ve zarafet veremeyecektim.” diye cevap vermiş...

Anne Babalara Öneriler

- ⇒ DEHB ile ilgili elinizden geldiğince bilgilenin.
- ⇒ Çocuğunuzun DEHB’li olduğu gerçeğini kabul edin ve diğer çocuklara oranla bazı zorluklar yaşayacağınızı bilin.
- ⇒ Çocuğunuzun ders başarısızlığı yaşayabileceğini kabul edin.
- ⇒ Okul rehber öğretmeni ve öğretmenleri ile iş birliği içinde olun.
- ⇒ Okulunda yoğun olarak spora ve fiziksel aktivitelere yönlendirilmesini sağlayın.
- ⇒ İlaç kullanımına doktorunuza danışmadan son vermeyin.

- ⇒ Çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkarın; küçük şeylerde de olsa doğru davranışı vurgulayarak cesaretlendirin.
- ⇒ Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını iyi düzenleyin.
- ⇒ Çalışma masasını sadece ders çalışma masası olarak kullanın, yemek yeme veya oyun etkinlikleri yapmayın.
- ⇒ Çalışmaya başlamadan önce çalışma programı hazırlayın, çalışma konuları ve çalışma süresini küçük bölümlere ayırın.

- ⇒ Beklentileriniz ve kurallarınız açık ve anlaşılır olsun. Kuralları belirleyip evin içinde çocuğın görüp okuyabileceği noktalara asabilirsiniz.
- ⇒ Koyduğunuz kurallarda taviz vermeyin.
- ⇒ Çocuğunuzun beslenme düzeyine ve uykusuna dikkat edin.
- ⇒ TV, bilgisayar ve video oyunlarını sınırlandırın.
- ⇒ Çocuğunuza hiçbir zaman tembel, aptal, yaramaz, inatçı, beceriksiz, huysuz, aksi gibi hitaplarda bulunmayın.