



# Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

## Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun tedavisi var mı ?

Tam olarak tedavi mümkün değildir fakat kullanılan yöntemler şunlardır.

- Bilgilendirme ve iletişimde olma (öğretmen bilgilendirilirse yaramazlık ya da tembellik olarak algılamaz yapıcı destek vermeye çalışır.)
- İlaç tedavisi ( odaklanma, çalışma ve öğrenme becerilerini artırdığı için bazı DEHB olan kişilerde faydalı olmaktadır.)
- Bilişsel davranışçı terapi ( davranışlarını yönetebilmeleri için uygulanan bir yöntemdir)
- Biofeedback (kişinin normalde kontrol edemediği ya da bilincinde olmadığı kas hareketleri, solunum, kalp atışı, deri gerginliği ve beyin dalgaları gibi fizyolojik işlevleri üzerinde kontrol sağlamayı öğrendiği bir operant koşullanma prosedürüdür)

## Eğer Öğrencinizde;

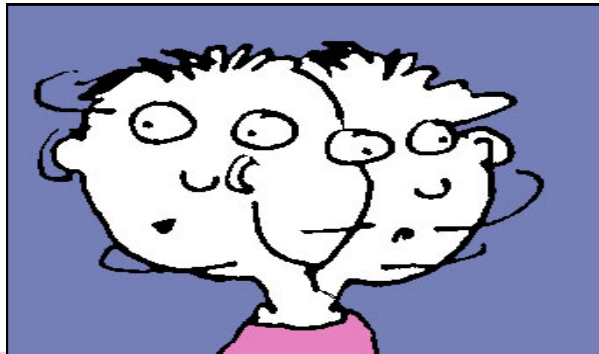
- Hareketsiz duramama elleri, ayakları kıpır kıpır olma
- Dersi dinlemekte zorlanma
- Uzun süreli dinleme, izleme ve takip becerisi zayıf olma
- Sessizce bir şeyle meşgul olmadıkça sıkıntı yaşama
- Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşama
- Görevini bir an önce bitirmek için acele etme
- Günlük işleri unutma
- Sık sık bir şeyler kaybetme
- Kuralları takip etmede zorlanma

Gibi belirtiler var ise Dikkat Eksikliği ve Hiperaktiviteden şüphelenilebilir. Öğrenci böyle bir durumda çocuk psikiyatriye yönlendirilmelidir.



## Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

Kişinin davranışlarını kontrol etmesini ve belli bir konu üzerinde odaklanmasını zorlaştıran psikiyatrik bir bozukluk şeklinde tanımlanabilir. Toplumda görülme sıklığı %4-8 arasında olan bu bozukluk ilk kez 1845 yılında Dr. Henrich Hoffman adlı bir hekim tarafından tanımlanmıştır. Hastalığın neden olduğu davranışlar aralıklı olarak seyrettiğinden tanı koymanın fazlasıyla zorlaştığı söylenebilir .



## ÖĞRENCİSİ DİKKAT EKŞİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÖĞRETMENLER NE YAPMALI?

- DEHB'li çocukların tahtadan veya kitaptan bakarak deftere kopyalama ihtiyacı azaltılmalı, onlara daha onlara daha hareketli olabilecekleri alanlar sunulmalıdır.
  - Sınıfta fıkra, öykü anlatma gibi görevler verilerek çocukların kontrollü bir şekilde hareket etme ihtiyacı karşılanmalıdır.
    - Kıpırdanma, ayağa kalkma gibi küçük hareketleri görmezden gelinmelidir
    - Arkadaşlarını rahatsız etmeden ayakta durmalarına izin verilmelidir.
- Bir taraftan dersi dinlerken kalem, silgi vb. gibi çeşitli nesnele oynamasına izin verilmelidir. Bu durumun bir ayrıcalık olmadığı, bu gibi çocuklar için bir gereksinim olduğu, sınıftaki diğer öğrencilerle paylaşılmalı, ortam yapılandırılmalıdır.
- Öğrencileri soru cevap yöntemi ile derse dahil etmek, mümkün ise yaparak yaşayarak öğrenme ortamlarını çoğaltmak gerekir



## ÇOCUĞUNDA DİKKAT EKŞİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN AİLELER NE YAPMALI ?

- Katı kurallar koyup çocuğunuzun tüm bu kurallara uymasını beklemek yerine daha esnek davranışlarda bulunursanız çocuğunuzdaki olumlu değişikliği fark edebilirsiniz.
- Her şeyi tam yapmasını beklemek yerine yapabildiği şeylere odaklanarak olumlu davranışlarını takdir etmek daha yerinde olacaktır.
- Çocuğunuzun attığı küçük adımları fark edin. Ona kendisini değerli hissettirecek cümleler kurarak, değiştirebildiği küçük şeylerin bir listesini çıkarın.
- Çocuklara sorumluluk vermek ve ev işlerinde sürece dahil etmek DEHB tedavisinde de iyileştirici bir unsurdur.