

Rehberlik Bülteni

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) tedavisinde en etkin yöntemlerden birisi anne baba tarafından çocuğun olumsuz davranışlarının düzeltilmesi için çeşitli tekniklerin uygulanmasıdır. Bu teknikler tek başına uygulandığında yararlı olabileceği gibi, ilaç tedavisi ile beraber çok daha etkin olabilmektedir.

Davranış düzenleme teknikleri aşağıdaki özellikleri taşıyan çocuklara uygulanabilmektedir.

- 2-12 yaş arası olan,
- Karşı gelme ve yıkıcı davranışları aşırı düzeyde olmayan,
- Eşlik eden ağır bir psikiyatrik bozukluğu olmayan,
- Dil gelişimi yaşına uygun olan,
- Kendisine bu programda önerilen sınırlamalar getirildiğinde kendisine ve evdeki bireylere zarar vermeyecek durumda olan DEHB çocuklar .



Dikkatinizden kaçmasın!

- ◊Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanıyorsa
- ◊Yapacağı işler için gereken malzemeyi kaybediyorsa
- ◊Uzun süreli zihinsel işleri yapmakta zorlanıyor ve istemiyorsa
- ◊Yerinde duramıyor ve çok konuşuyorsa
- ◊Sessiz sakin ve kurallara uygun oyun oynamakta zorluk çekiyorsa
- ◊Olaylara ve konuşmalara müdahale edip yarıda kesiyorsa

Çocuğunuzda **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu** olabilir. En kısa sürede rehberlik servisine başvurunuz.

Çocuğunuzun olumlu davranışlar sergilemesi için neler yapabilirsiniz?

1- DEHB ve davranış sorunlarının tanıtılması ve meydana gelme nedenleri konusunda bilgilenecek

Anne babalar DEHB' in %3-5 gibi çok yüksek düzeyde görülen bir bozukluktur. İyi sonuç veren tedavi yöntemleri vardır. Çocuğumuzun olumsuz davranışlarının çoğunlukla kendi kontrolü dışında, biyolojik yapısıyla ilişkili olduğunu göz önünde bulundurup, sizi öfkelenmeye ya da üzmeğe yönelik olmadığını dikkate alınız.

Çocuğun uyumuz davranışlarını düzeltmede üç altın kuralı göz önüne almak gerekir:

- Evdeki büyükler çocuğa çifte mesaj vermemeli birlikte davranmalıdır.
- Çocuklarınıza karşı tutumlarınız tutarlı olmalı değişiklikler göstermemelidir.
- Çocuğunuzda düzelmesi gereken davranışları bir liste haline getiriniz. Bu listeyi hazırlarken belirtileri önem sırasına göre yazmaya özen gösteriniz. Burada yapmanızı istediğimiz şey bu sorunların hepsini bir arada gidermek yerine sorunları önem sırasını göz önüne alarak sırayla çözmeye çalışmanızdır. Bu uygulama size enerji, zaman ve motivasyon sağlayacaktır.



DEHB aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve dürtüsellik belirtileriyle ortaya çıkan bir bozukluktur. Çocuklarda görülme sıklığı % 3-5 civarındadır ve erkeklerde kızlara oranla daha sık görülür.

2- Özel zaman uygulaması

Tüm insanlar için çevrelerinden ilgi ve sevgi görmek son derece önemlidir. DEHB olan çocuklar yapıları gereği ilgi ve sevgiyi diğer çocuklardan çok daha fazla ve çabuk bir biçimde beklemektedirler. İlgi gösterme olumlu (hoş sözler söyleme, sevmeye, okşama, kucaklama ve ödüllendirme) veya olumsuz (kızma, bağırma, cezalandırma ve dövme biçiminde olan ilgi) olabilir. Çocuklar için ilgi görmek o kadar önemlidir ki; “olumlu ilgiyi” elde edemediklerinde, “olumsuz” da olsa ilgi görebilmek için çaba gösterirler. Anne babalar için önerimiz çocuklarınızla vakit geçireceğiniz “Özel Zaman” uygulamasıdır. Özel zaman anne babaların çocuklarına her gün düzenli olarak ayırdıkları beraber vakit geçirdikleri süredir. Bu saatte televizyon, bilgisayar oyunu gibi teknolojilerden faydalanmak yerine yüz yüze ve konuşarak yapılacak etkinlikler tercih edilmelidir.

Özel zaman uygulaması sırasında, çocuğunuz olumsuz davranışlar yapmaya başlarsa bir iki dakika başka bir tarafa bakıp ilgilenmemenizi, bu davranışlarını sürdürürse bir kez “ bu davranışın sürerse bugünkü oyun zamanımız sona erecek” biçiminde uyarıp, yine olumsuz davranışlara devam ederse “ özel zamanı” sonlandırmanızı öneriyoruz. “ Bu davranışları tekrarlamazsan yarı oyun zamanımızı daha keyifli geçirebiliriz” biçiminde uyarıda bulunulmalı, ancak çocuk özür dilerse bile hemen yeniden oyuna dönülmemelidir.

Özel zaman uygulamasının özellikleri

- Yaklaşık olarak 20-30 dk sürmelidir.
- İlk haftalarda dört-beş gün, daha sonraları haftada bir-iki gün uygulanmalıdır.
- Oyun veya aktivite seçimi çocuğa bırakılmalıdır.
- Her gün belirlenen zamanda yapılmalı ve bunun önceden çocukla konuşulması önemlidir.
- Bire bir olarak uygulanmalıdır, yani anne babadan birisiyle DEHB olan çocuğunuz, diğer kardeşler katılmamalıdır.
- Sadece bu aktivite için ayrılmış, stressiz bir zaman seçilmelidir.
- Önce çocuğun oyunu izlenmeli, sonra ilgilenildiği gösterilmelidir.
- Anne baba, beraber yapılan aktiviteden veya oynanan oyundan memnun olduğunu söz ve jestlerle belli etmelidir.

3- Çocuğunuzun olumlu davranışlarına ilgi gösterme ve uyumunun artırılması

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını arttırmak için çocuğunuzun olumlu yönlerini ve davranışlarının üstünde durun. Çocuğunuzun uyumunu arttırmak için çocuğunuzdan bir şey istediğinizde çocuğunuz bunu yerine getirirse bunu ne kadar iyi yaptığını hemen söyleyin. Çocuğunuz bu davranışı sonlandırınca kadar onu bekleyin ve övün. “Bir şey getirmeni söylediğimde yapman çok hoşuma gidiyor.”

4- Etkili yönerge verme

Çocuğunuzdan bir şey isterken aşağıdaki kurallara uymanız yararlı olacaktır. Gerçekten yapılmasını ve bitirilmesini istediğiniz bir şey için istekte bulunun. “Bir isteyeyim belki yapar” gibi istekleri çocuklar sizin ciddiyetinizi anlar ve yapmak için çaba göstermezler.

Cümleleriniz anlaşılır ve ciddi olmalı. Yalvarma veya kızma biçiminde olmamalı.

- Yönerge basit olmalı, aynı anda üç-beş şey istenmemeli.
- Yönergenin yerine getirilebilmesi için yeterli süre verilmeli.
- Çocuğun göz seviyesine inerek, göz teması kurarak konuşulmalı.
- Çocuğun dikkatini dağıtabilecek etkenler kaldırılmalı.
- Gerekirse ne istediğinizi tekrarlatarak, çocuğunuzun sizi anladığından emin olun.
- Gerekirse görev kartları hazırlayın.

5- Çocuğunuzun çevresine sorun çıkarmadan kendi kendini meşgul etmesinin sağlanması

Çocuğunuzun çevresine sorun çıkarmadan kendi kendisini meşgul edebilmesi için yemek yapmak, kitap okumak veya telefonla konuşmak gibi bir işe başlamadan önce çocuğunuz uyarıda bulunun. Bu uyarı iki mesaj içermelidir. “Ben meşgulken sen yapabilirsin.”, “Beni oyalama ve rahatsız etme.” Çocuğunuzun yapması ve önerilen şeyin onun sevdiği bir şey olmasına dikkat edin. İşinize başladıktan kısa bir süre sonra çocuğunuzun yanına giderek, olumlu davrandığı için ona güzel sözler söyleyin ve devam etmesini söyleyin ve devam etmesini söyleyin. Sonra işinize geri dönün. Bu işlemi işinizin uzunluğuna göre tekrarlayabilirsiniz.



6- Puan sistemi uygulaması

Davranış sorunları olan çocukların bir kısmı uyumlu olmak ve söz dinlemek için övgüden daha büyük motivasyona ihtiyaç duyarlar. Bu sistemde çocuğunuzun yaptığı olumlu davranışlar için ona marka, jeton, sticker veya puan verilerek sistemli bir biçimde ödüllendirilmesi önerilmektedir. Yapılması gereken işleri belirlerken Çocuğunuzda düzelmesi gereken davranışlar listesinden faydalanmanızı öneriyoruz.

Puan sisteminde dikkat etmeniz gereken noktalar:

- Puanlama sistemi için çocuğunuzun yaşına uygun çizelge hazırlayın.
- Çocuğunuza bu yöntemi açıklayın.
- Kumbara veya çizelge hazırlayın ve bunu yaparken çocuğunuzdan yardım alın.
- Günlük, haftalık ve aylık ödüller belirleyin.
- Listede belirtilmeyen olumlu davranışlar için sürpriz puanlar verilebileceğini belirtin.
- Puanların veya markaların ancak olumlu davranışın sonunda verileceğini belirtin.
- Başlangıçta küçük olumlu davranışları ödüllendirerek bu sisteme başlayın.
- Çocuğunuzun sisteme ısınmasını sağlayın. İlk hafta ceza puanı uygulamayın. Çocuğunuz uygulamaya alıştıktan sonra listeye olumsuz davranışlara verilecek ceza puanlarını yavaş yavaş ekleyin.



Örnek Davranış Çizelgesi

Yapılması gereken iş	Puan karşılığı	Ödül	Puan karşılığı
Oyuncakları toplamak	3	Televizyon izleme (yarım saat)	6
Kendi kendine giyinmek	4	Sokakta oyun oynama	4
Dişini fırçalamak	2	Bilgisayarda oyun oynamak (yarım saat)	6
Ev ödevini yapmak	4	Arkadaşını oyun oynamak için eve çağırmak	20

ÇOCUKLARDA DİKKAT GELİŞTİRİCİ ETKİNLİKLER

1. ÇALIŞMA: Harf bulma çalışması

Herhangi bir hikayeden içinde L harfi bulunan kelimeler boş bir kağıda yazılacak. Sırayla bu işlem diğer harfler için de yapılacak.

2. ÇALIŞMA: Resimlere uygun hikaye yazdırmak.

Çocuğa bir resim verilir ve verilen resme ilişkin bir hikaye yazması istenir.

3. ÇALIŞMA : Sayı zincirleri

Sırayla 2şer, 3er, 4er, 5er, 10ar 100er (150, 200 vb.) kadar ileri geri saydırmak.

4. ÇALIŞMA: Okuduğunu anlatma

Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir ve beş dakika içinde okuyabildiği kadarını okuma-sı istenir. Beş dakikanın sonunda çocuktan okuduklarından anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirir.

5. ÇALIŞMA: Nesne saklama

Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatlice bakması istenir. Çocuk odadan çıkınca herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya geri döndüğünde hangi nesnenin saklandığını bulmaya çalışır.

6. ÇALIŞMA: Balonla oynama

Oyuncular şişirilmiş bir balonu birbirlerine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Bu oyun aynı zamanda çocuğun konsantrasyonunu sağlamasını da destekler.

7. ÇALIŞMA: Son harften kelime bulma

Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. Bu şekilde oyun devam eder.

8. ÇALIŞMA: Resimde eksik kısımları tamamlama

Çocuğa bir kısmı eksik olan çeşitli resimler sırayla gösterilir ve çocuktan eksik kısmı bulması istenir.”

Çocuğun küçük yaşta olması, davranış sorunlarının kronikleşmemiş olması, ilaç tedavisi ile birlikte bu tedavi programının uygulanması ve anne-babanın ilgili olması bu sistemin başarısını artırıcı etkenlerdir. Bu nedenle programı iyice kavrayıp, en kısa zamanda harekete geçmek ve tedaviyi sürdürdüğünüz kurumlarla iletişiminizi aksatmamak en iyi yol olacaktır.

7- Ceza zamanı uygulaması

Ceza zamanı uygulamasına başlamadan önce çocuğunuza sizi dinlemediği zaman veya uyması gereken kurallara uymadığı zaman ceza vereceğinizi anlatın. Bu uygulamaya başlarken ilk hafta için bir veya iki olumsuz davranışı belirleyip, sadece bu davranışları cezalandırın. Bir anda çocuğunuzun tüm olumsuz davranışlarını hedef alırsanız ceza zamanı uygulamasını çok sık tekrar etmek zorunda kalırsınız; bu durum hem sizin hem çocuğunuzun motivasyonunuzu kaybetmenize sebep olabilir. Cezaya başvurmadan önce çocuğunuza net ve kararlı bir biçimde kuralı hatırlatın. “Ali salonda oynamaya devam edersen akşam babana söylerim.” cümlesi yerine “Ali salonda oynama” uygun olan ifade biçimidir. Uyarıyı yaptıktan sonra içinizden ya da sesli olarak 5’e kadar sayın, çocuğunuz hala davranışı sergiliyorsa “Ali salonda oynamaya devam edersen bu sandalyeye ben kalk deyinceye kadar oturacaksın” deyip tekrar 5’e kadar sayın. Çocuğunuz yine de davranışı tekrarlıyorsa sandalyeye oturmasını isteyin. Bunu yaparken ses tonunuz kararlı ve sert olabilir. Burada amaç çocuğun kendini kontrol edebilme becerisini kazandırmaktır. Bu nedenle siz kendi duygusal kontrolünüzü kaybetmemelisiniz.

Davranış sorunları olan çocuklar genelde ceza zamanı uygulaması olan sandalyeyi kabul etmezler. Bu durumda yapılması gereken çocuğunuza vurmadan, kolundan veya omuzlarından tutarak sandalyeye oturmasını sağlamaktır. “Çocuğunuza ben kalk demeden kalktığın her hareket veya sessiz olmaman bu sürenin uzamasına sebep olacak” şeklinde belirtiniz. Ceza zamanının süresi çocuğunuzun yaşına ve yaptığı olumsuz davranışın şiddetine göre belirlenir. Uygulama süresi yaklaşık olarak 4 yaşındaki bir çocuk için 3-5 dk, 6-8 yaşındaki bir çocuk için 5-10 dk, 9-10 yaşındaki çocuklar için 10-20 dk uygun olabilir. Ceza zamanı sona erdikten sonra çocuğunuzla tartışmaya girmeyip ona daha önce davrandığınız gibi davranmaya devam edin, soğuk davranmayın ve olumlu bir şey yaparsa övün ve ödüllendirin.

Kaynak: Ercan, E. S. (2012). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu*. İstanbul: Doğan Kitap.