

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE'DE (DEHB) ÖĞRETMEN ve AİLE KILAVUZU

Öğretmene Öneriler

DİKKAT EKSİKLİĞİ İÇİN...

Öğrenciyi

Sakin ve ön sırada, etrafında çok fazla uyaran bulunmayan bir yerde oturtun.

İyi örnek olabilecek bir arkadaşının yanına oturtun.

Samimi olduğu çalışkan bir arkadaşının yanına oturtun.

Not tutmada bu arkadaşının yardımını sağlayın.

Sınıfta bütün sıraların arasındaki uzaklığı arttırınız.

Verilen çalışmayı tamamlayabilmesi için ek süre veriniz.

Dikkat süresi ile uyumlu olacak şekilde görevleri ya da çalışma süresini kısıtlayınız.

Kısa süreli hedefler belirleyin.

Her seferinde bir tek görev veriniz.

Ödevlerinin miktarını azaltınız.

Açık ve kesin yönerge verin.

Etkinliği sürdürmesi için uyarı-sinyal veriniz.

Çoktan seçmeli sınavlarda çok madde olmamasına özen gösterin, cevap kağıdında sıklıkla kaydırma yapacağından cevapların hemen sorunun altına işaretlenebilmesine dikkat edin.

HİPERAKTİVİTE İÇİN...

Çalışırken arada bir duraklamasını sağlayınız.

Sırada oturmaya ara vermesi için fırsat tanıyınız.

Görevleri arasında kısa molalar veriniz.

Aceleci ve dikkatsiz çalışmışsa, yaptığı işi kontrol etmesini öğretiniz.

Küçük, uygunsuz davranışları görmezden geliniz.

Uygunsuz davranışları ihtiyatlı ve öğrenciyi kırmadan uyarın.

Olumlu davranışları övünüz.

Öğrencinin aç olmadığından emin olunuz.

Elini yalnızca amaca uygun durumda kaldırdığı zaman yanına gidin.

Soru yanıtlamak için el kaldırdığında övün

Gerektikçe el kaldırmasını, seslenmesini öğretin.

DEHB'li çocuklar genellikle okula başladıktan sonra teşhis edilirler. Bunun başlıca nedeni anne babaların kendi çocuklarına alışmaları sonucu bir çok davranışın onlara olağan görünmesidir. Çoğunlukla öğretmenler DEHB'li çocukları fark edip ve tanı sürecini başlattıkları için DEHB konusunda çok temel bazı bilgilere sahip olmaları gerekir. Öğretmenler tanı sürecinin ilk halkalarından biridir bunun yanı sıra işlerinin DEHB'li çocuklar hakkında her şeyi bilmek ve tanı koymak olmadığını akılda tutarak bir uzmandan yardım istememeleridir.

DEHB'li çocuklarla başa çıkabilmesi için öğretmenlerin olumlu ve gerçekçi akademik beklentiye, sıkı bir gözlem ve denetim becerisine, tutarlı, sabırlı ve esprili bir kişilik yapısına, işbirliğine yatkınlığa (özel eğitim öğretmeni, rehber öğretmen ve uzmanlarla), sahip olması gerekir.

DEHB'li çocukların %50'si normal sınıflarda eğitilebilir. Geriye kalan %50'si ise özel eğitim ve ilgili hizmetleri gerektirir. Bu %50'nin yaklaşık %35-40' ı da normal sınıflarda bulunabilir ancak ek destek alırlar. Çok ciddi şekilde etkilenen diğer %10-15'lik kesim için özel sınıflar gereklidir. Öğretmen bu çocukların ihtiyaçlarını tanıyacak ve bu çocuklara uygun eğitim verecek şekilde eğitilmemişse kendini yetiştirme fırsatları aramalıdır. Aksi halde sınıfta bir sinir savaşı yaşanır.

Türk Milli Eğitim sisteminde yer alan müfredat içerikleri dikkat yetenekleri bakımından çan eğrisinin ortasındaki çocuklara göre düzenlenmiştir. Ortalamanın biraz üzerindeki ve biraz altındaki çocuklar okulda genel olarak problem yaşamazlar.

Öğretmenlerin ders anlatırken dikkat dağınıklığı olan çocukların da içinde bulunduğu ortalamanın altındaki çocukları göz önünde tutmaları çok önemlidir.

Bazen dürtüsel davranışları nedeniyle DEHB'li çocuklar normal çocukların devam ettiği sınıflarda tutulmak istenmez. Alt özel sınıflara gönderilmeleri için anne babalara önerilerde bulunulur. Oysa IQ düzeyi normal olduğu halde dürtüsel ve hiperaktif davranışları nedeniyle bir çocuğun alt özel sınıfa gönderilmesi son derece sakıncalıdır.

Aile ya da öğretmen bunu bir çözümmüş gibi görebilir ancak normal IQ 'ya sahip DEHB'li bir çocuk bu tür sınıflarda zihinsel açıdan kapasitelerinin çok daha altında performans göstermeye başlar. Okul değiştirme seçeneği de saklı kalmak kaydıyla sınıf yada öğretmen değiştirmek o an için daha iyi bir çözüm olabilir. Normal sınıfta kalabilmesi için neler gerektiği ve sonuçlarının neler olabileceği aile ve çocukla tartışılmalı, uzman görüşü alınmalıdır.

Eğitim-öğretim ortamı oluşturmada dikkat edilecek noktalar

Eğitim-öğretim ortamı oluşturma

- DEHB' li çocuklar sürekli oturmak ve dikkatlerini derse odaklandırmakta yetersizlik yaşarlar ve bu duygudan kaynaklanan yaramazlık davranışları gösterirler. Sonuçta akranları tarafından dışlanır ve yıkıcı davranışlar sergilerler. Yıkıcı davranışlar gösterdikleri için iyice dışlanır, kolay incinir ve zarar görürler. Çocukluk döneminde tedavi edilmeyen hiperaktivite vakaları, ilaç bağımlılığı, antisosyal davranışlar gösterme ve başkalarından zarar görme riskiyle karşı karşıyadır.
- Bu çocukların dikkatleri ilgisiz uyaranlarla ve diğer insanların önemsemediği ses ve olaylarla kolaylıkla dağılabildiği için sınıflarının sessiz ve sade olmasında yarar vardır. Öğretmenlerin sınıfı güzelleştirmek veya eğitim amacıyla her yere astıkları materyallerde bu çocukların dikkatini dağıtılabilmektedir.
- Bu öğrencilerin düşünce biçimlerinin farklı olduğuna dikkat edilmelidir. Doğrusal bir düşünceye sahip olmadıkları ve asla olamayacakları için çocukları bu yönde zorlamak, kaynakları ve zamanı boşa harcamaya yol açar.
- DEHB' li çocukların bulunduğu sınıflarda konular dikkatlice yapılandırılmalı, önemli noktalar açıkça belirlenmelidir.
- DEHB' li öğrenciler için her ders planında fiziksel hareketler planlanmalıdır.(Kalemi açmak için kalkmak, tebeşir almak, öğretmen masasını düzenlemek, çiçekleri sulamak, müdür yardımcısına not göndermek gibi).
- Okulunda yoğun olarak spora yönelmesi sağlanabilir. Bu konuda beden eğitimi öğretmeni ile işbirliği yapıp çocuğun yatkın olduğu bir spor alanını belirlenip, bu sporu yapması için imkan tanınması faydalı olacaktır.
- Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.
- Bir öğretmen olarak kendi hızınızı değerlendirerek sınıfta konuları işlerken ne kadar hızlı yada yavaş olduğunuza dikkat edin.
- Övgüyü ve cesaretlendirmeyi çok seven bu çocuklar, özellikle cesaretlendirme olmadığı zaman sinirlenirler.
- Anlamlı ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir.
- şakacı, eğlenceli ve sürprizlere açık olarak DEHB' li çocukların ilgisini ve hevesini arttırabilirsiniz. Hayatlarının büyük bir kısmının planlar, listeler ve kurallardan oluşması çok sıkılmalarına yol açar. Oysa sürprizleri ve oynamayı seven bu çocuklar hayat doludurlar.
- Çocuğun çalışmaya isteyerek katılması ve çalışmadan hoşlanması önemli olduğu için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
- Çocuklara bir şey öğretmek için onlarla konuştuğunuzda fiziksel olarak yakın olmak, uygun olan zamanlarda çocuğa dokunmak etkili olabilir.
- Sürekli göz teması kurarak bu çocukları daha kolay denetleyebilirsiniz. Bir göz atış çocuğu günlük hayallerden sınıf ortamına geri getirebilir.
- Talimat verirken aşağıdaki noktalara dikkat edin.
- Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun.
- Her seferinde bir tek talimat verin.
- Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun.
- Çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın.
- Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin.

- Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.
- Sınıfa soru yöneltirken, önce soruyu sorun sonra çocuğun ismini söyleyin. Önce çocuğun ismini söylerseniz diğer çocuklar soruyu dinlemeyecektir. Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorun, konuyla ilgili olması şart değildir.
- Çocuklardan bir konuda düşünmeleri istendiğinde birkaç saniyede cevaplayabilecekleri sorular sorulmalıdır. Bir konu üzerinde uzunca bir süre düşünmesi beklenmemelidir. Aksi takdirde çocuğun canı sıkılır ve dikkati dağılır.
- Acele ve özensiz yaptığı işleri tekrar kontrol etmesi istenmeli, verilen görevler arasında kısa molalar verilmelidir.
- Ne istendiği çok açık bir şekilde öğrenci tarafından anlaşıldığından emin olununcaya kadar tekrarlanarak iletilmelidir.
- Bu çocukların sınıf içi çalışmalarda hoşlandıkları biriyle eşleştirmek verimi arttıracaktır.
- Katılma ve bağlı olma ihtiyacı hisseden bu çocuklar grup içi çalışmalarda yer aldıkları sürece kendilerini güdülenmiş hissedecekleri için katılımları sağlanmalıdır.
- Sıraları öğretmen masasına yakın olabilir ancak orada amaçlı olarak tecrit edilmemelidirler. Kendisine örnek olabilecek bir arkadaşıyla oturtulabilir.
- Sınıfta DEHB ile ilgili bir hikaye okumak, DEHB' li çocukların sınıf tarafından kabul gören bir öğrenci olması ve olumlu sınıf atmosferi için yararlı olabilir.
- Sık sık gelişmeleri gözlemlenip denetlenmelidir. Sık ve çabuk geri bildirimler, onları doğru iş üzerinde tutmaya yardımcı olarak, kendilerinden ne beklenildiğini ve hedeflerini karşılayıp karşılayamadıklarını bilmelerini sağlayarak ve cesaret vererek gelişimlerine büyük yararlar sağlar.
- Kendini gözlemesini öğretin, düşüncelerine nasıl takılıp kaldığının farkına varmasını sağlayın ve en önemlisi de takılma gerçekleştiğinde tekrar nasıl odaklanacağını konuşun.
- Öğrenmenin duygusal boyutu ihmal edilmemelidir. Duygusal gelişimin sağlıklı olması, davranışların kalıcı kılınması açısından önemli olduğu için öğrencilerin katılım, ait olma ve eğlence ihtiyaçlarının öğretimsel etkinlikler esnasında karşılanması gerekir.
- Yaramazlığın dikkat çekme (sıkılma ve sevgi ihtiyacından dolayı), güç mücadelesi (tehdit edilmiş hissettiğinden dolayı), öç alma (incinme ve haksızlığa uğradığını hissettiğinden dolayı) ve yetersizlik (güçsüz hissettiğinden dolayı) olmak üzere dört kaynağı olduğunu akılda tutarak yaramazlıklarının nedenine uygun olarak müdahale biçimi belirlenmelidir. Uygun müdahale doğru sonuçlara götürür. Bu konuda bir sınıf yönetimi kitaplarından yararlanabilirsiniz.
- Pek çok DEHB' li çocuk görsel olarak daha iyi öğrendiği için bir şey söyleneceği zaman göstererek söylemek tercih edilebilir. İstenilen davranış aynı zamanda yazılırsa daha da somutlaşmış olur.
- Herhangi bir olay yada konunun taslağını çıkarma, kitap okurken ve dinlerken not alma becerisini kazandırılmalıdır. Bu becerileri kazanmak DEHB' li çocuklara kolay gelmez fakat bir sefer öğrendikleri zaman okumaktan ve ders dinlemekten daha az sıkılır hale gelirler.
- Aşırı yorgunluk stres ve baskı çocukların özdenetimlerini azaltıp uygunsuz davranışlara neden olabileceği için dinlenme fırsatları sağlanmalıdır. Sessizlik zamanı ve gevşeme tekniği uygulamaları buna örnek olabilir.
- Bu çocuklar gün boyunca çok fazla başarısızlık duyguları yaşarlar. Bunun için

mümkün olduğunca başarılı olduğu durumlar araştırılıp başarılarının altı çizilmelidir.

- DEHB' li çocukların özdenetim düzeyi düşük olduğu için özdenetimli olmasına yardımcı olacak geri bildirimler verilmelidir. Nasıl davranacakları konusunda genellikle fikirleri olmayan bu çocuklara alternatifler sunulmalıdır (Bunu farklı bir biçimde nasıl söyleyebilirdin gibi).
- DEHB' in en yıkıcı yönü DEHB' in kendisi değil özsaygıya yönelik ikincil zararlarıdır. Bu çocuklar bol bol cesaretlendirilip övülmelidir, ancak överken dikkatli olup gerçek övgülerle sahtelerini kolayca ayırabilecekleri unutulmamalıdır.
- Çocuğa DEHB' in avantajları olduğu da hatırlatılmalıdır. Çok fazla enerji verdiği için aşırı hareketlilik acil işlerin yapılmasında etkili olmaktadır. İleride hareket yada konuşkanlık gerektiren mesleklerde başarılı olabilecekleri belirtilmelidir.

Talimat verirken aşağıdaki noktalara dikkat edin.

Canlı açık bir dil kullanın, kısa konuşun.

Her seferinde bir tek talimat verin.

Konuşurken yüzünüz çocuğa dönük olsun.

Çok duyuya hitap eden talimatlar vermeye çalışın.

Mümkünse yapılmasını istediğiniz davranışı gösterin.

Zaman zaman çocuğun talimatı anlayıp anlamadığını denetleyin ve gerekiyorsa talimatı tekrarlayın.

Sınıfa soru yöneltirken, önce soruyu sorun sonra çocuğun ismini söyleyin. Önce çocuğun ismini söylerseniz diğer çocuklar soruyu savuşturduğunu düşünüp dinlemeyecektir. Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorun, konuyla ilgili olması şart değildir.

Ödev ve Sorumluluklar

DEHB'li çocuklar dışsal olayları kendi başlarına yapılandıramadıkları için yönlendirilmeye ve planlamaya ihtiyaç duyarlar. Planlamayı kolaylaştırmak için etkinlik listelerinin yapılması, yaptıkları işin neresinde kaldıklarını unuttuklarında hatırlamalarını kolaylaştırır.

Hatırlama bu çocuklar için problem olduğundan dolayı, doğal olarak var olmayan çağrışımlar oluşturarak kodlamaya yardımcı olan hatırlama stratejileri ve beceriler öğretilir.

Ödevlerini küçük parçalara ayırmak DEHB'li çocuklar için önemlidir. Ağır ödevler çocuğu ezabilir ve çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir. Bu tür ödevlerin her bir bölümü yapılabilecek parçalara ayrılarak çocuğun başarısızlık korkusu azaltılabilir. Aslında bu çocuklar yapabileceklerini düşündüklerinden daha fazlasını yapabilirler. Bu çocuklar çok ödevden sıkıldıkları için az ödev verilerek ödevlerinin niceliğinden ziyade niteliğine dikkat edilmelidir.

Yaptığı çalışmalarda verdiğiniz sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edin. Yetersiz süreden dolayı başarısızlık çocuğun yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar.

DEHB'li çocuklar bir ödevi yaparken kendi hızlarına göre değerlendirilmelidir.

Sınıftaki diğer çocuklara bakarak onun geç yada erken bitirdiğini söylemek yanıltıcı olabilir. Çalışma hızı diğer çocuklarla kıyaslanarak belirlenirse DEHB belirtileri daha da artabilir.

Öğrenmeyi ölçmek için alternatif değerlendirmeler kullanılmalıdır. Geleneksel

standart testlere güvenilmemeli, konular bazen ödev, proje, video kayıt çalışması vererek yada sözel olarak değerlendirilebilir.

Bu çocukların bütün ödevlerini, sorumluluklarını, sınav günlerini ve randevularını yazabilecekleri bir ödev defteri kullanmaları sağlanmalıdır. Bu defter günlük olarak kontrol edilmelidir. İşlerini önem derecesine göre sıraya koyması gerektiği paylaşılarak yapılacaklar listesi hazırlamaya özendirilebilir.

DEHB'li öğrencilerin bazen diğer öğrenciler kadar iş yapamayacaklarını unutulmayarak beklentiler öğrencinin kapasitesine göre ayarlanmalıdır.

DEHB'li öğrenciler bağımsız çalışmanın aksine öğretmen tarafından doğrudan işe yönlendirildiklerinde daha başarılı olmaktadır. Çocuk tarafından ceza olarak algılanmamak kaydıyla mümkün olduğunca çocuğa sorumluluk verilmelidir.

Anne Babaya Öneriler

- Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.
- Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir.
- Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- Çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta güçlük çekmezler. Nelere ilgi gösterdiklerini belirleyip, bu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.
- DEHB' li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek artırır. “Çok dikkatsizsin”, “Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun”, “Önüne bak” gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.
- İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de “Kırk kere söylediğiniz” halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz. Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi yada uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.
- Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.
- Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstüneyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek,

ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB' li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.

- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
- Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.
- Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
- Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
- Çocuğa seçenekler sunmak, şu yada bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukların tercihte bulunmaları için fırsatlar oluşturmak içsel güdülenmeyi arttıracaktır.
- Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bunların yapılacağı bir yergin belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlar.
- Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
- Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten yada kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri arttırdığını ileri sürmektedir.)
- TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
- Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Böylece insanların önünde kendinizi küçük düşmüş ve kızgın olmaktan korumakla kalmayıp davranış pekiştirme alışkanlığınızı da geliştirmiş olursunuz. Örneğin, Çocuğunuz okula girdiğinde koridorda koşup gürültü yapıyorsa binaya girmeden önce durun, çocuktan “Koridorda koşup bağırılmayacağım” demesini isteyin. Kuralları kendisinin söylemesi önemlidir, böylece kendinin bir parçası haline gelir ve kurala uyması kolaylaşır.
- DEHB' li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığının farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekadan çok duygusal enerjinin etkili olduğunu akılda tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.

- Her akşam o günkü olayları gözden geçirin ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzu bağışlayın.
- Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.
- Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

Kurallar

DEHB'li öğrencilerin okul başarısını arttırmak için öğretmenlerin kuralların yapılandırılmış olmasına, çalışma zamanlarının kısa tutulmasına, dersin ilginç etkinliklerle desteklenmesine ve olumlu pekiştiricilerin kullanımına dikkat etmesi gerekir.

Düzeni sağlamak için kurallar mümkün olduğunca erken oluşturulmalı, düzen ve temizliği kontrol etmek için çok sık ara kontroller yapılmamalıdır. Aksi takdirde çocukların içsel motivasyonları azalır.

Sınıftaki öğrencilerin katkılarıyla oluşturulan kuralları herkesin görebileceği bir biçimde yazıp asmak, kuralların benimsenmesini ve uygulanmasını sağlayabilir.

Dr. Russel Barkley tarafından ebeveyn ve öğretmenlere öneriler

DEHB'li bir çocuk için sınıfta yerinde sabit durmak ve anlatılan derse odaklanabilmek, sınıf içerisinde arkadaşları ile uyumlu ilişkiler geliştirebilmek çok büyük bir çabayı gerektirmektedir ve birçok DEHB'li çocuk eğitsel hayatlarında başarısızlıklar yaşayabilmektedir. Burada çocuğun etiketlenmemesi ve uygun yöntemlerin devreye sokulması çok önemlidir. Bu yüzden ebeveyn ve öğretmen arasında sağlıklı bir iletişimin olması ve çocuğun öğretmenin de mutlaka sürece dahil edilmesi gerekmektedir. Sınıf ortamında bir takım düzenlemelerin yapılması, öğretmenin sık göz teması kurması, sık sık olumlu davranışın pekiştirilmesi, öğrencinin cam ve kapıdan uzak mümkünse ön sıralarda oturtulması, mümkünse çevredeki uyaran sayısının minimuma düşürülmesi ve öğretmen tarafından zaman zaman kontrollü bir şekilde çocuğa bir takım görevler verilerek hareket edebileceği bir ortam yaratılması, ödevlerini unutmaması için bir ödev defteri tutturulması alınabilecek önlemlerden birkaçıdır. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan bir çocuğa sahip olmak ebeveyn de bir çok sorumluluk yüklemektedir. İlk kural ebeveynin sabırlı ve tutarlı olmasıdır. Çocukla etkin bir iletişim kurulmalı ve çocuğun özgüvenini ya da benlik saygısını sarsacak davranışlardan kaçınılmalıdır ve çocuğun kişiliğine değil davranışlara odaklanmak temel amaç olmalıdır. Ev ortamında köşeli ve kırılacak eşyaların kaldırılması gibi düzenlemelerle çocuğa hareket edebileceği aynı zamanda da kendine zarar vermeyeceği alanlar yaratmak fayda sağlayacaktır. Bununla birlikte enerjisini boşaltabileceği alanlara (sportif faaliyetler vs.) kanalize edilmesi, özel zaman uygulaması, birebir çalışmalar yapılması, etkili yönerge verilmesi, olumlu davranışa odaklanılarak bunların pekiştirilmesi, davranış çizelgesi uygulaması gibi yöntemler çocuğun davranışlarında olumlu gelişmeler kaydetmesi açısından faydalı olacaktır.

Dr. Russel Barkley tarafından önerilen 10 kural:

Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmasına dikkat

edin ve onları yazıp asın
Ödülleriniz çocuk için anlamlı ve güçlü ödüller olsun
Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin
Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin
Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun
Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın
Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akılda tutun
Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır
Espri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun
Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz

Tanı ve Tedavi

DEHB sadece bir yaramazlık ya da sorumsuzluk olarak değerlendirilir ve tedavi yoluna gidilmezse okul, aile ve sosyal ilişkilerin bozulması davranış problemleri, madde kullanımı, yasal problemler gibi çok ciddi başka sorunlara yol açabilir dolayısıyla eğer böyle bir şüphe varsa mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır. Tanı süreci çocuğun ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve kendisinden ayrıntılı bilgi alarak başlar. İkinci aşama Doktor tarafından yapılacak olan fiziksel muayene ve gözlem sonucunda yapacağı değerlendirmedir. Yapılan araştırmalar en etkin DEHB tedavisinin ilaç ve davranış terapisinin birlikte kullanıldığı çoklu tedavi yaklaşımı olduğunu göstermiştir. Böyle bir tedavi dikkatsizlik, hiperaktivite ve impulsivite dâhil olmak üzere DEHB belirtilerinin çoğunu kontrol etmeye yardımcı olur. İstikrarlı tedaviyle kişi okulda, işte ve sosyal durumlarda yükümlülüklerini daha iyi yerine getirir.

KAYNAKÇA

- 1.DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (2005), (E. Köroğlu Çev.) Gözden Geçirilmiş İkinci Baskı. Ankara: HYB YayıncılıkBrown,
- 2.T.E. (2009). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Çocuklarda ve Yetişkinlerde Odaklanamayan Zihin. (A. Soyadı, Çev.). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- 3.Yavuzer, H. (2012)Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu.İstanbul: Remzi Kitabevi
- 4.Ercan,E.S.(2010)Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu.İstanbul:Doğan Kitap
- 5.Saygılı,S.(2012)Çocuklarda Davranış Bozuklukları.İstanbul:Elit Kültür
- 6.Ültanır,E.(2003)İlköğretim Birinci Kademedede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.Ankara:Nobel Yayın Dağıtım