

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE

*Ele avuca sığmıyor... Bu çocuk galiba hiperaktif.
MI? ACABA.....*

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE

Çocukların bazılarında zaman zaman aşırı hareketlilik görülebilir. Aşırı hareketlilikle birlikte dikkat eksikliği, ataklık ve saldırganlık durumları gösteren çocuklarımız için hiperaktif denilebilir. Bu üç belirti her çocukta değişik oranda görülebilir. Çocuğunuz hiperaktif denilebilmesi için bu belirtilerin en azından altı aydır devam ediyor ve yedi yaşından önce başlaması, en az iki ortamda (ev-okul) oluşması gerekmektedir. Aşırı hareketli olan bir çocuğun hemen hiperaktif olarak değerlendirilmemesi gerekir. Çocuk içinde bulunduğu gelişim döneminin verdiği aktiviteden dolayı aşırı hareketli olabilir. Özellikle okul öncesi ve ilköğretim çağındaki çocuklar yerlerinde duramazlar, meraklı, heyecanlı ve kıpır kıpırdırlar. Bu dönemde çocuklar sürekli kendini ispat etme ve yeniliklerin peşinde koşma hevesindedirler. Çocukların bu coşkusu biz anne babalar tarafından yanlış anlaşılır ve onları “ haylaz “, “yaramaz” diye nitelendiririz. Bu çocuklar aşırı hareketli oldukları durumlarda dikkatleri başka bir yere çekildiği zaman veya uyarıldıkları zaman bu uyarılara olumlu cevap verebilirler. Aşağıda, dikkat eksikliği ve hiperaktiflik konusunda ayrıntılı ve yararlı olabileceği düşünülen bazı bilgiler sunulmuştur.

Hiperaktivite bozukluğu denildiğinde hareket yeteneğinde, bilişsel işlevlerde, kişiler arası ilişkilerde ve ruhsal yapıda bozukluklar akla gelmelidir. Bu özellikleri de şu şekilde açıklayabiliriz:

Hareket Yeteneğindeki Bozukluklar

Bu durum, çocuğunuz yürümeye başladığı andan itibaren kendini gösterir. Kendi kendine giyinme, ayakkabılarını bağlama, düğmesini ilikleme gibi ince motor hareketlerinde geri oldukları, hep sakar ya da beceriksiz çocuklar olarak tanımlandıkları görülür.

Hemen her çeşit uyarının peşinden koşarlar. Aileler çocuklarının çok yaramaz olduklarından, durdan sustan anlamadıklarından, televizyondaki en sevdikleri çizgi filmi bile hareketsiz ve sürekli izleyemediklerinden, hiçbir oyuncak ile uzun süre oynayamadıklarından yakınırırlar.

Hareketlilikleri zamanla iyice artarak okul döneminde belirginleşir. Bu çocukların hareketleri başkalarını rahatsız edici boyuttadır.

Yaramaz ve hareketli davranışları, kurallara uymayışları, diğer çocuklarla uyumlu ilişki kurmayıp daha çok ısırma, tükürme, tekme atma gibi zarar verici ve öfkeli davranışlara girmeleri, grup oyunları ve grup aktivitelerine katılmamaları ya da bozmaları ile dikkati çekerler.

Bilişsel İşlevlerde Bozukluklar

Zihinsel performansları normal olmasına karşın bu çocuklarda dikkat süresi kısadır.

Herhangi bir şeye yoğunlaşmakta güçlük çekerler.

Öğrenme güçlüğü ve okul başarısızlığı sıklıkla görülür.

Kendi başına karar veremez.

Yargılama bozulabilir

Kişiler Arası İlişkilerde Bozukluklar

İnsanlarla kısa sürede ilişki kurar fakat arkadaşlıklarını sürdüremezler.

Ne zaman normal davranacakları belli değildir. Örneğin, herhangi bir sebeple arkadaşına tükürür, saçını çeker veya vurur, arkadaşını rahatsız edecek davranışlarda bulunur. Bu yüzden de arkadaşlık ilişkiler bozuktur, arkadaşlığı sürdüremez.

Ruhsal Bozukluklar

Bu çocuklar çok çabuk heyecanlanırlar, ataktırlar, çabuk uyarılırlar.

Basit sebeplerle ağlamalar tutturmalar görülür.

Tehlikeyi sezinleyemedikleri için zarar görme olasılıkları yüksektir. Sürekli denetim altında tutulmalıdırlar ki kazaya uğramasınlar.

ÇOCUĞUNUZ NEDEN HİPERAKTİF VE DİKKATİ DAĞINIK?

Hiperaktivite bozukluğunun nedenleri henüz tam olarak bilinmemekle birlikte bir çok araştırmacıya göre merkezi sinir sisteminin bir bozukluğu sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bazı araştırmacılara göre de vitamin, mineral ve özellikle de kalsiyum eksikliği bu rahatsızlığa sebep olmaktadır. Yapılan araştırmalara göre hiperaktivite bozukluğu kız çocuklara nazaran erkek çocuklarda daha fazla görülür ve bu çocuklarda kalıtsal yatkınlık gözlemlenmiştir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ- HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU TANISINI KİM KOYAR?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktif Bozukluğunun tanısı Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları kliniğinde uzman bir ekip (Çocuk Psikiyatristi, Klinik Psikolog, Özel Eğitim Uzmanı) tarafından konulur. Tanının konulabilmesi için çocuğun doğumundan bu güne bütün geçmiş öyküsü anne ve babadan alınır. Öğretmen değerlendirmesi istenir, okul başarısına ilişkin bilgi alınır. Zeka değerlendirmesi ve nörolojik muayenesi (EEG tetkikini de içeren) yapılır.

DİKKAT TOPLAMA EĞİTİMİNDE ANNE BABA – ÖĞRETMEN OLARAK NELER YAPMANIZ GEREKMEKTEDİR?

Bu davranış bozukluğunda tedavinin asıl amacı aşırı hareketlilik ve dikkat kusurlarını düzeltici etkinliklerdir. Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılmaları çok önemlidir. Aşırı hoşgörü ve aşırı disiplinden uzak, çocuğun gereksinimlerine yatkın, ilgili, sevecen ve tutarlı bir aile ortamı şarttır. Daha ileri boyutta bu çocuklara davranış tedavisi veya uygun görüldüğü takdirde ilaç tedavisi uygulanabilir. Okullarımızda da rehber öğretmenlerin bu çocukların durumları konusunda duyarlı olmaları, öğretmenlerle işbirliğine giderek bu çocukların ilgili birimlere gönderilmesini sağlamaları gerekmektedir. Hiperaktif çocukların kendilerine güven düzeyleri ve benlik saygıları düşük olduğundan öncelikle bu çocuklara değerli oldukları hissettirilmeli ve cesaretlendirilmelidirler. Ailelere ve öğretmenlere bu konuda çok iş düşmektedir.

Yapılabilecek Etkinliklerden Bazıları;

Bütün çalışmalarda olduğu gibi dikkat toplama çalışmalarında da sabır, güler yüzlülük, gergin olmayan bir ortam gereklidir. Çocuğunuza öyle bir ortam hazırlamalısınız ki, bu ortamda kendini rahat hissedebilsin, korkmasın ve başarısının ölçüleceği duygusunu yaşamamasın. Çocuğunuzda okul korkusu varsa işe oyuncaklarla başlanmalıdır. Böylece çocuğunuz bazı alıştırmalar yaptığının farkında olmadan çalışır. Daha sonra derslerine çalışılabilir. Okula ait bir çalışma yapıldığında zaman sınırı önceden çocuğa verilebilir. Böylece çocuk ne kadar çalışacağını önceden bilir ve ne zaman ara vereceğini öğrenir, rahatlar. Örneğin, “Şimdi üç cümle yazalım, ondan sonra ara verelim.” Böyle bir durumda çocuğa yaptığı iş daha kolay gelir.

Çalışmalar 10-15 dakika olmalı ve hafta içine dağılmalı, en az sekiz hafta devam etmelidir. Çalışmaların kısa olması önemlidir. Böylece yorulma sıkılma ortaya çıkmaz. Her iki ya da üç günde bir yapılan etkinlikler tekrarlanmalı, etkinliklerde daha önce çalışılmış materyal üzerinde durulabilir; böylece çocuk başarıma duygusunu yaşamış olur. Çocuğun dikkatinin dağılmasına neden olabilecek iç ve dış şartlar ortadan kaldırılmalıdır, çocuk isteyerek çalışmaya katılmalı, bu çalışmadan hoşlanmalıdır. Çalışmak için sakin bir ortam seçilmelidir. Çocuk aç olmamalı, annesinden ayrılma korkusu yaşamamalı, öğretmeninden

korkmamalı, oynadığı bir oyundan çalışmak için kaldırılmamalıdır. Çocuk çalışırken herhangi bir şekilde çalışma yarım kesilmemelidir. Çünkü o, bu etkinliklerde aynı zamanda bir konu üzerinde devamlı çalışmayı da öğrenmelidir. Hatalarını kendi bulmalı ve bu hataları çözümlmek için yeni yollar denemelidir. Önce hafif, sonra orta zorlukta ödevler seçilmeli, daha sonra artan zorluklarda ödevler verilmelidir. Çocuk önceleri başarıma duygusunu yaşamalıdır. Ödevler çocuğun yaşına göre çok kolay olmamalıdır. Çocuk yaptığı ödevlerde başarıma duygusunu yaşayabilmelidir. Eğer çocuk yaptığı ödevde biraz zorlanır ve daha sonra bunu başarır ise diğer ödevleri yapmak için istek duyar. Eğer çalışmanın kendisi çocuk için bir ödül olmuyorsa çocuk bu şekilde ödüllendirilmelidir. Atılgan çocuklardan bir konuda düşünmelerini istiyorsak, başlangıçta birkaç saniye içinde cevaplandırabilecekleri sorular sormalı; bu konuda üzerinde uzunca bir zaman düşünmesi beklenmemelidir. Eğer uzunca bir süre düşünülecek bir soru sorulursa, çocuğun canı sıkılır, etrafla ilgilenmeye başlar ve başka oyuncaklarla oynar. Başlangıçta çocuğun ilgisini çeken ödevler verilmeli ve zamanla bekleme süresi uzatılmalıdır. Burada ona bekleme süresi için bir işaret teklif edilebilir. “Cevabını kırmızı ışık söndükten sonra verebilirsin” gibi ya da “Işık söndükten sonra bir süre cevabını vermekte gecikebilirsin” gibi. Çocuklara sorulara cevap vermede bekleme süresini nasıl kullanacakları öğretilir. Örneğin, “Bu zaman içinde her şeye tam olarak bakabilirsin.” Bu zaman içinde çocuk kendi kendine yapacağı iş üzerine konuşmayı ve kendini kuvvetlendirmeyi öğrenir. Özellikle küçük çocuklar yapacağı işi parmağı ile tekrarlayabilir.