**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**

Çocuklarda doğumdan itibaren varolan ve özellikle 3-4 yaşlarından sonra farkedilen, yaşıtlarına ve gelişimsel dönemine kıyasla çok aşırı hareketlilik, yerinde duramama ve kıpır kıpır olma durumuyla birlikte, dikkatin çabuk dağılması, dikkatini uzun süre bir işte devam ettirememe ile karakterize olan psikiyatrik bir bozukluktur.
Genelde **dikkat eksikliği** ile **hiperaktivite** durumu birlikte görülmektedir. Buna karşın; bazen hareketliliğin ön planda olduğu, dikkat eksikliğinin geri planda olduğu veya tam tersi olarak dikkat eksikliğinin ön planda olduğu, hareketliliğin arka planda olduğu durumlar da olabiliyor.
Çocuk nüfusunun ortalama %5’inde görülen bu bozukluk, erkek çocuklarda daha sık görülmektedir. Kızlarda daha çok dikkat eksikliği görülürken, erkek çocuklarda hiperaktivite yaygındır.
**Dikkat Eksikliği** **Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)**, tam nedeni bilinmemekle birlikte, kökeninde biyo-psiko-sosyal nedenler olduğu söylenmektedir. Bununla birlikte doğum öncesi ve sonrasında oluşan beyin zedelenmelerinden de bahsedilmektedir.
**DEHB’**nun *zekayla ilgisi* yoktur. Bu çocukların “putaman” adı verilen beyin bölgesine (beyinde motor aktiviteyi yöneten dikkat merkezi) az miktarda kan gitmektedir.
Çocuğa DEHB tanısı konması için; 7 yaşından önce belirtileri göstermesi ve en az iki farklı ortamda (ev/okul) bu tablonun görülmesi gerekir.

**! BELİRTİLER NELERDİR?**

***HİPERAKTİF ÇOCUK***;

- Enerjiktir, ellerini ayaklarını nereye koyacağını bilemez, kıpır kıpırdır.
- Başladığı işi bitirmekte zorlanır.
- Sakin duramaz, sandalyeden atlar, düşer,ayaklarını yere vurur, volta atar, parmaklarını tıklatır, yüksekten atlar.
- Hemen her şey olsun ister. Aklına geleni söyler.
- Sonuçları düşünmeden hareket ettiği için kazaya eğilimlidir.
- Aşırı konuşur, sessizce oynayamaz, başkalarının oyunlarına karışır.
- Sırasını bekleyemez, söz almadan konuşur, başkasının sözünü keser.
- Düzensizdir.

***DİKKAT EKSİKLİĞİ OLAN ÇOCUK***;

- Dikkatini 1-2 dakikadan fazla bir konu üzerinde yoğunlaştıramaz.
- Aklı kolay karışır.
- Bir yere odaklanmakta ve dikkatini devam ettirmekte zorlanır.
- Kolay sıkılır.
- Aralıklı performans gösterir, ödevini 1 gün yaparken 2. gün yapmaz.
- Organize olamaz, eşyalarını bulamaz.
- Sırası, odası, dolabı savaş alanı gibidir.
- Unutkandır.
**!!!** *DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU*; tembellik, karakter bozukluğu veya inatçılık değildir...
\* Genellikle şefkat ve bilinçli bir programla tedavi edilebilir...
 **Öğrencinizde DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNU nasıl anlarsınız***?*

DEHB olan çocukların çoğunda, okula başlamadan önce sendromun belirtileri farkedilmez. Bu çocuğun davranışları, sınıfta huzuru bozduğu ve öğrenmeyi engellediği için dikkat çeker.
\* DEHB olan bir öğrenci sınıfta nasıl davranır?
- Yerinde duramaz, sakardır, sık sık düşer.
- Diğer öğrencilere ve eşyalara çarpar.
- Sırasını bekleyemez.
- Açıklamaları tam olarak dinleyemez.
- Başladığı işi bitiremez.
- Kötü yazı yazar.
- Okul gereçlerini kaybeder. Arkasını toplamayı unutur.
- Sürekli size soru sormak için masanıza gelir.
- Konuyla alakasız sorular sorar, sorulara alakasız cevaplar verir.
- İlgilendiği konuya hiper odaklanır.
- Haksızlığa karşı aşırı tepki verir.
- Arkadaşlarına patronluk taslar.
- Karşısındaki sözünü bitirmeden yürüyüp gider.
- Ani duygusal değişimler yaşar; çabuk kırılır, çabuk sıkılır, erken vazgeçer.
- Eleştirildiğinde sert tepki verir.
- Üstüne başına dikkat etmez.
- Dalıp dalıp gider. Ses çıkarmadan kendi kendine konuşur.
- Organizasyon yeteneği yoktur.

**DEHB’na Eşlik Eden Bozukluklar Nelerdir?**

· saldırgan, antisosyal davranışlar
· okul başarısızlığı, yaşıtlarıyla uyumsuzluk
· düşük benlik saygısı
· aile ve öğretmen sorunu
Bunların yanı sıra;
- karşı gelme bozukluğu
- davranış bozukluğu
- depresyon
- intihar girişimi
- öğrenme bozukluğu
- iletişim bozukluğu
- enurezis sorunu (idrar kaçırma)

**DEHB OKUL HAYATINI NASIL ETKİLER?**

DEHB olan çocuklar gerekli ve yeterli tedavi görmezse;
· sınıfta kalma
· okuldan ayrılma
· okulda başarısızlık
· sosyal ve duygusal uyumsuzluk gösterme şansları diğer çocuklara oranla daha fazladır.

**ONLAR İÇİN NE YAPILABİLİR???**

· Bir uzman hekimle işbirliği (gerekli görülürse ilaç tedavisi)
· Aile / okul / hasta eğitimi
· Öğretmenle yakın işbirliği
Bir öğretmenden tanı konması elbette ki beklenemez, ama en azından işbirliği kurulması hedeflenmektedir.

***EĞİTİMLERİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?***
- Her şeyden önce onları sevin.
- Dikkatini toplamakta zorlanan öğrencileri, ön sırada ve pencereden uzak bir yerde oturtun.
- Öğrencilere iletileri, hem görsel hem de işitsel yolla iletin.
- Sorulara dikkat eksikliği olan çocuğun adını söyleyerek başlayın.
- Onları ödüllendirin, puana dayalı yıldız verme gibi...
- Ödevlerini yaparken ara vermelerini sağlayın.
- Yoğun hareket gerektiren yüzme, basketbol, folklor gibi sosyal, sportif ya da kültürel etkinliklere katılımını destekleyin.
- Eyleme geçmeden önce durması, düşünmesi, sonra uygulamaya geçmesini söyleyin.
- Dikkatinin dağıldığını hissederseniz; ona, bilmekte zorlanmayacağı bir soru yöneltin.
- Tahtaya sık kaldırın, sınıfta görevler verin, dağıtılacak materyalleri ona dağıttırın, tahtayı sildirin.
- Övün, sırtını sıvazlayın, onaylayın, cesaret verin, umutlandırın.
- Çocuğun arkadaşları tarafından damgalanmasını engellemek için; sınıf arkadaşlarına durumu anlatın, normal davranmalarını sağlayın.
- Grup çalışmalarını sık yapın; gruba katılmanın, arkadaşları tarafından kabul edilmenin mutluluğunu yaşatın.
- Yüksek sesle kitap okutun.
- Tekrarlayın, Tekrarlayın, Tekrarlayın...

\*\*\* ***DEHB olan çocuklarda başarı oranını büyük ölçüde arttıran bir sınıfta şunlar uygulanmalı;***

· Yapılacakları önceden haber vermek
· Planlı çalışma / Kısa süreli çalışma blokları
· Az mevcutlu sınıflar
· İlginç ders konuları
· Başarı karşısında öğrenciyi övmek

\*\*\* ***Uzmanlar DEHB olan öğrencileri başarılı öğrenciler yapmayı başaran öğretmenlerde şu özellikleri gözlemlemiş;***

· Öğrenciden başarılı olmasını beklemek
· Öğrenciyi sürekli olarak takip etmek ve ödevlerini kontrol etmek
· Direktifleri açık ve anlaşılır bir dille vermek
· Şefkatli, sevecen olmak ve mizah duygusunu hiç kaybetmemek
· Tatlı sert olmak
· Çocuk psikolojisi konusunda bilgili olmak ve rehberlik öğretmeniyle birlikte çalışmak...