HİPERAKTİF ÇOCUK

Hipraktivite Nedir?

Hiperaktivite bir öğrenme bozukluğu değil, bir davranış sorunudur. Bir başka deyişle, hiperaktivite davranış sorunlarına sebep olabilen bir kişilik özelliğidir. Hiperaktif çocuklar gereğinden fazla hareketlidirler, düşünmeden davranır ve dikkatlerini (ilgilerini çekmeyen konularda) birkaç dakikadan fazla yoğunlaştıramazlar. Hiperaktivite okul çağındaki çocukların %3-5’inde bulunan ve erkek çocuklarda daha fazla rastlanan bir problemdir. Hiperaktivite aile için olduğu kadar çocuğun kendisi için de büyük bir stres kaynağıdır. Hiperaktif çocuklar genellikle davranışlarının dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici olduğunu bilirler, fakat bu konuda ellerinden bir şey gelmez. Anne-babaların bunu anlamaları ve çocuklarına sevgi ve destek vermeleri gerekir.

**Çocuklarda Dikkat Eksikliği Aşırı Hareketlilik bozukluğunun belirtileri:**

**Hiperaktivite ön plandaysa;**

\* Yerinde duramaz,

\* Oturması gerektiği halde oturamaz,

\* Yerli yersiz koşup tırmanır,

\* Aşırı konuşur,

\* Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çeker,

\* Her zaman bir şeylerle uğraşır,

\* Cevapları ağzından kaçırır,

\* Sırasını beklemekte zorlanır,

\* Olaylara veya konuşmalara müdahale yarıda keser.

***Dikkat Eksikliği ön plandaysa;***

\* Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemez,

\* Dikkatini yaptığı işe veya oyununa vermekte zorlanır,

\* Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gerekli malzemeleri kaybeder,

\* Dinlemez,

\* Detayları gözden kaçırır,

\* Düzensiz görünür,

\* Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanır,

\* Unutkandır,

\* İlgisi kolayca başka yönlere kayar.

Hiperaktiviteye Neler Sebep Olur?

Hiperaktivitenin sebepleri tam olarak anlaşılmamıştır. Bazı araştırmalar aşağıdaki sebepler üzerinde durmaktadır:

- Hiperaktif çocukların beyinlerinde mesaj alış verişini gerçekleştiren kimyasal maddelerde bir sorun vardır.

- Anne – babadan birinde veya her ikisinde de hiperaktivite varsa, bunların çocuklarında da hiperaktivite belirtilerine rastlanabilir.

- Hiperaktivite çocukluk çağı hastalıklarından sonra görülebilir.

- Gelişimsel sorunlar hiperaktivite ile bağlantılı olabilir.

- Beyin dokusundaki doğumsal ya da sonradan olma zedelenmeler hiperaktiviteye sebep olabilir.

Hiperaktif Çocuğa Evde Yaklaşım:

Çoğu anne-baba çocuklarına hiperaktivite tanısı konduğunda hayrete düşer, çünkü bu çocukların evde aileleri tarafından gözlemlenen herhangi bir problemleri yoktur. Gerçekten de bu çocuklar evde hiçbir dikkat bozukluğu bulgusu göstermeden saatlerce televizyon seyredebilir veya video oyunları oynayabilirler. O halde böyle bir çocukta nasıl hiperaktivite olabilir? Cevap basittir. Video oyunları ve televizyon çocukların dikkatlerini odaklamalarına yardım edecek şekilde uyarı gönderir, yani bu çocuklar televizyon seyrederken veya video oyunu oynarken pasif konumdadırlar ve dikkatlerini dışarıdan gelen uyarılar sayesinde toplayabilirler. Başka bir deyişle bu tür işler sırasındaki dikkat süresi hiperaktivite tanısı koymada önemli bir ölçüt değildir. Hiperaktif bir çocuk hem anne-baba, hem de ailenin diğer bireyleri için büyük bir sıkıntı kaynağı olabilir. Tedavi edilmeyen hiperaktif bir çocuk aile için rahatsızlık kaynağı olmaya devam edecektir. Burada çocuğunuza davranışlarını kontrol etmesinde yardımcı olabilmeniz için yapabileceklerinizden kısaca söz edeceğiz.

 Çocuğunuz için günlük bir program yapın. Çocuğunuzun uyandığı, yemek yediği, yıkandığı, okula gitmek için evden çıktığı saatlerin her gün belirli ve aynı olmasını sağlayın. Çocuğunuzu kalabalık alışveriş merkezleri gibi çok fazla uyaranın bulunduğu ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutmaya çalışın.

Hiperaktif çocuklar büyüklerinin dikkatini genellikle ancak yanlış bir şey yaptıklarında çekerler. Çocuğunuzu güzel sözlerle, kucaklayarak ödüllendirmeniz, olumlu davranışları için küçük armağanlar vermeniz çok önemlidir. Anne-baba, aile bireyleri ve arkadaşlardan gelen bu tür olumlu destek ve sevgi çocuğunuzun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Büyükler hiperaktif çocuklarının davranışlarına çok zaman sinirlenir ve fiziksel cezalara dahi başvurabilirler. Dayaktan kaçınılmalıdır. Bunların yerine daha etkili disiplin teknikleri uygulayabilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun hiperaktif davranışları sizi fazlaca rahatsız ederse, ona o an için sırtınızı dönerek davranışına karşı kayıtsız kalın. Çocuğunuzun çok fazla heyecanlı veya hareketli olduğu anlarda başka bir aktiviteyle dikkatini dağıtmaya çalışın. Çocuğunuzun çevresine yönelik tekmeleme, ısırma vs. Gibi davranışlarına müdahale ederek engel olmanız gerekebilir. Onu sakinleşene kadar bir süre yalnız başına bırakmanız fiziki cezalandırmadan çok daha iyi etkili bir yöntemdir. Davranışlarını çocuğunuzla sakin olduğu anlarda tartışın ve onun bu davranışlarının sonuçlarını anlamasını sağlayın.

**Hiperaktif Çocuk ve Okul**

Sınıf yapısı ve kuralları hiperaktif bir çocuk için oldukça zorlayıcı olabilir. Çocuğunuzun öğretmeniyle işbirliği yapın. Öğretmen çocuğunuzun içinde bulunduğu zor durumu anladığında çocuğunuzun başarılı olması için daha fazla yardımcı olacaktır.

Hiperaktif çocuklarla yeterince ilgilenebilmesi için küçük gruplar içinde dikkatlerini toplamaları oldukça zordur ve böyle gruplarda ilgileri kolayca dağılmaktadır. Bu çocukların bir diğer özelliği de çabucak sıkılmaları ve verilen ödevleri tamamlamak için sürekli motivasyona ihtiyaç duymalarıdır. Bu nedenle özel öğretmenler her zaman daha iyi sonuç verir. Hiperaktif çocukların pek çoğuna özel bir hocayla yarım veya bir saatte okulda bütün bir gün içinde verilebilecek olandan daha fazlası verilebilmektedir.

Sınıfta Dikkat Sorunları Olan Çocuklarla Çalışmanın Yolları

\* Çocuğun o gün neler yapılacağını önceden bilmesi sağlayacak ve hep uyulan bir sınıf düzeni geliştirin.

\* Çocuğun öğretmenin gözü önünde, pencereden uzak ve tahtaya yakın bir yerde oturmasını sağlayın.

\* Kendi başına yapılabilecek ödevleri, diğer çocuklardan ayrı bir köşede dikkati dağılmadan yapmasına izin verin.

\* Çocuğun ödevlerini yaparken gerektiğinde ara vermesine olanak tanıyın. Bu aralara diğer çocuklardan daha sık ihtiyaç duyacaktır.

\* Oyun saatlerini azaltma ve teneffüs iptalinden kaçının. Oyun saatleri çocuğun fazla enerjisinden kurtulması için iyi bir fırsattır.

\* Farklı aktivite düzeyleri gerektiren dersleri gün içine dağıtın. Müzik, beden eğitimi, resim gibi yardımcı dersleri daha çok dikkat gerektiren Türkçe, matematik gibi derslerin arasına koyun.

\* Yeni şeyler öğretip, yanıtlar istemeden önce çocuğa sözel ya da görsel bazı ipuçları verin. Örneğin çocuğa yalnızca onun anlayacağı bir işaret vermek onu utandırmadan dikkatini anlatılana vermesini sağlar.

\* Uzun sürebilecek ödevleri küçük parçalara bölün. Böylece çocuğa bir işi tamamlamış olma duygusunu tattırmış olursunuz.

\* Çocuğun her zaman aynı performansı göstermesini beklemeyin. Çocuğun çabaları sonuç mükemmel olmasa bile destekleyin.

\* Mümkünse derste işlediklerinizi ve ödevleri yazılı hale getirin.

Hiperaktif Çocuklar Büyüdüklerinde Ne Olur?

“Çocuk büyüdüğünde hiperaktiflik geçer” diye söylendiğini duymuş olabilirsiniz; bu doğru değildir. Ama aşağıdaki nedenlerden dolayı çocuk olgunlaştıkça bazı iyileşmeler olacaktır.

\* Çocuklar saldırgan davranışlarını bırakmayı veya azaltmayı genellikle arkadaş baskısı nedeniyle öğrenirler.

\* Yaş büyüdükçe bazı problemlerin üstesinden daha kolay gelmeyi öğrenir (örneğin ilgilerini çeken bir şey üzerinde yoğunlaşarak ve ilgilerini çekmeyenlere önem vermeyerek).

\* Bazı çocuklar problemlerinin üstesinden gelmeyi öğrenirken, bazıları da özellikle daha küçük yaşlardan itibaren şiddeti hiperaktif olanlar ergenlik çağında ciddi davranış bozuklukları geliştirebilirler.

\* Hiperaktif çocukların çoğunluğu büyüdüklerinde iyi olacak, veya en azından idare edebilecek düzeye geleceklerdir.

\* Bazen, özellikle 6 yaşın altında, kısa dikkat süresi genel bir gelişim geriliğinin bir bölümüdür. Böyle durumlarda çocuk büyüdüğünde bundan kurtulacaktır. Çocuk genel gelişim düzeyini yakaladığında dikkat edebilme yetisini de kazanacaktır.