**Dikkat Eksikliği**

|  |
| --- |
| **DİKKAT EKSİKLİĞİ** |
| **Dikkat Eksikliği - Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Nedir? Neler Yapılabilir?**  **Sevgili Öğretmenler**, Aşağıda Dikkat Eksikliği-Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite) Bozukluğu (DEAHB) sorunu olan çocuklarla çalışırken size yardımcı olması umuduyla derlediğimiz bilgi ve öneriler vardır. Bu önerilerin bir kısmı araştırmalara, bir kısmı da gözlem ve deneyimlere dayanmaktadır. Bu öneriler genel nitelikte olduğundan her çocuğa ve her duruma uygulanamasa da, kendi durumunuza ve karşınızdaki çocuğumuza göre önerilen çalışma ilkelerini yeniden biçimlendirmek mümkündür.  Dikkat eksikliği - Aşırı Hareketliliği olan çocuklarla çalışmak anababanın, öğretmenin ve hekimin ortak çabalarını gerektirir. Biz burada Dikkat Eksikliği - Hiparaktivitenin ne olduğu konusunda ve bu soruna sahip olduğunu düşündüğümüz çocuklarla çalışırken yaklaşımlarımızın nasıl olması gerektiği konusunda çeşitli kaynaklardan derlediğimiz bilgileri sizlerle paylaşıyoruz.  Buradaki bilgilerin ve önerilerin somut durumlara nasıl uygulanacağı konusunda servisimizden yardım istemekten lütfen çekinmeyin.  **1. "Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite (Aşırı Hareketlilik) Bozukluğu" nedir?** "**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**" aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle giden bir psikiyatrik hastalıktır. "Dikkat Eksikliği - Hiperaktivite Bozukluğu"nun temel belirtileri, aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüselliktir.  **Aşırı Hareketlilik:**Çocuğun kendi yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında belirgin düzeyde daha fazla hareketli olduğunda aşırı hareketlilikten söz edilir. Ayrıca bu hareketlilik, oyun, anaokulu ve okul gibi günlük işlevlerde çocuk, aile veya öğretmenler için sorun oluşturduğunda aşırı hareketlilik diye nitelendirilir. Hiperaktif çocukların hareketlerini başkalarının isteklerine göre ayarlama veya belirli durumlara göre düzenlemek konusunda zorlukları olduğu görülür.  **Dikkat Sorunları:**Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük, dış uyaranlarla dikkatin kolayca dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını veya oyuncaklarını sık sık kaybetme ve düzensizlik gibi belirtiler dikkat sorunları bulunduğunu gösterir. Şaşırtıcı olan, bazı durumlarda konsantre olamayan veya dikkatini veremeyen çocukların diğer durumlarda saatlerce oturarak oyun oynayabilmeleri, resim yapabilmeleridir. Bu, çocuğun ilgi duyduğu veya motive olduğu zaman dikkatin odaklanabildiğini ve sürdürüldüğünü ortaya koymaktadır.  **Dürtüsellik:** Acelecilik, isteklerini erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk yanıt verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunları bulunduğunu düşündürür.  **2. Dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik-dürtüsellik belirtileri her zaman birarada mı görülür?** Hayır. Bir kişide sadece dikkatsizlik belirtileri veya aşırı hareketlilik-dürtüsellik belirtileri görülebilir. Dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik-dürtüsellik belirtileri bir kişide aynı anda bir arada da görülebilir. Bu ayırıma göre "Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu" üç guruba ayrılmaktadır.  **1. Dikkatsizliğin önde geldiği tip** \* Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde veya diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar. \* Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır. \* Doğrudan kendisiyle konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür. \* Çoğu zaman yönergeleri izleyemez ve okul ödevlerini tamamlayamaz. \* Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker. \* Çoğu zaman sürekli zihinsel kapasitesini kullanmayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir. \* Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder. \* Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolayca dağılır. \* Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkandır.  **2. Aşırı hareketlilik-dürtüselliğin önde geldiği tip** \* Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanır durur. \* Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar. \* Çoğu zaman uygunsuz durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır. \* Çoğu zaman sakin bir biçimde boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır. \* Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır. \* Çoğu zaman çok konuşur. \* Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını söyler. \* Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer. 3. Birleşik tip (dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik-dürtüselliğin bir arada bulunduğu tip.) \* Dikkatsizliğin önde geldiği tip ile aşırı harketlilik ve dürtüselliğin önde geldiği tipin gösterdiği özellikleri bir arada barındırır.  **3. DEAHB´nin olumlu yanları var mıdır?** "Dikkat Eksikliği Aşırı Hareketlilik Bozukluğu"nun kişinin yaşantısını zorlaştıran olumsuz tarafları olduğu gibi; yine kişilerin iyi bir yönlendirmeyle yararlanabilecekleri veya ortaya çıkarabilecekleri olumlu yanları da vardır. DEAHB oldukları kabul edilen Thomas Edison, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Ernest Hemingway ve Dustin Hoffman gibi başarılı ünlüler bu görüşü desteklemektedir.  **Aşağıda DEAHB´nin olumlu olabilecek yanları sıralanmıştır:** \* Enerjik olma \* Yaratıcılık \* Sıcak kanlı, cana yakın olma \* Hoşgörülü olma (bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda) \* Esneklik \* İyi bir espri yeteneğine sahip olma \* Risk alabilme (bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda) \* İnsanlara kolaylıkla güvenebilme (bazen gerekenden fazla, zarar verici oranda)  **4. DEAHB´nin meydana gelme nedeni biliniyor mu?** "Dikkat Eksikliği Aşırı Hareketlilik (hiperaktivite) Bozukluğu" bulunan bireylerin beyinsel incelemelerinde, beynin ön tarafında kanlanmada, glikoz (şeker) kullanımında ve nörokimyasal maddelerde normal bireylerden bazı farklılıklar olduğu görülmüştür. Diğer yandan huzursuz ve karışık ev ortamının da DEAHB belirtilerini başlatabildiği veya artırabildiği düşünülmektedir.  Sonuç olarak DEAHB´nin oluşumundan tek bir etkenin sorumlu olmadığı, biyolojik, yapısal ve çevresel birçok etkenin biraraya gelmesiyle oluştuğu görülmektedir.  **Dikkat Eksikliği - Aşırı Hareketlilik Sorunu Olan Çocuklarla Çalışırken Nasıl Davranmalıyız?**  \* Destek alın. Danışabileceğiniz olmasını sağlayın. DEAHB konusunda uzman olmanız beklenemez. Gücünüzün sınırlarını zorlamayın ve yardım istemekten çekinmeyin. Anababa ile işbirliği yapın.  \* Çocuklara nasıl daha iyi öğrenebileceklerini sorun. Genellikle çocukların fikri fazla ihmale uğrar.  \* DEAHB olan çocukların bir "çerçeve"ye ihtiyaç duyduklarını hatırlayın. İçsel olarak kendiliklerinden düzenleyemedikleri şeyin, dışarıdan onlar için düzenlenmesi gerekebilir.  \* Liste yapın. Yaptıkları iş sırasında yollarını kaybettiklerinde başvurabilecekleri bir liste ya da tablo işlerine yarayabilir.  \* Günlük etkinliklerde unutkan olmaları ve dalgınlıkları nedeniyle DEAHB olan çocukların hatırlatıcılara ihtiyaçları vardır. Gözden geçirme, yönlendirilme, sınırlar ve çerçeve onlar için çok önemlidir.  \* DEAHB olan çocuklarla çalışırken öğrenmenin duygusal boyutlarını unutmamak gerekir. Sınıftan, öğrenmekten zevk almaları için özel bir çaba gerekebilir.  \* Başarısızlık ve hayal kırıklığı yerine başarmayı; sıkıntı ve korku yerine öğrenme mutluluğunu tatmalarını sağlamaya çalışmalıdır. Öğrenme sürecine eşlik eden duygusal etmenler akılda tutulmalıdır.  \* Kuralları yazın ve görünür bir yere asın. Kendilerinden ne beklendiğini bilmek öğrencileri rahatlatır.  \* Yönergeleri tekrarlayın. Yazın. Söyleyin. Tekrarlayın. DEAHB olan çocuklara defalarca söylemek gerekebilir.  \* Sık göz teması kurun. Dikkati dağılan bir çocuğu göz teması ile sınıfa geri getirebilirsiniz. Bunu sık sık yapın.  \* DEAHB olan çocuğu masanıza yakın bir yere ya da sınıfta nerede duruyorsanız oraya yakın bir yere yerleştirin.  \* Sınırları belirleyin. Bunu sürekli, istikrarlı, çabuk ve açık olarak yapın.  \* Her zaman programın önceden belli olmasına çalışın. Programı tahtaya ya da çocuğun sırasına yapıştırın. Programda bir değişiklik yapılacaksa bunu önceden sıkça söyleyin. Bu çocuklar için ani değişikliklere uyum sağlamak zordur.  \* Zaman sınırı olan testlerin DEAHB olan çocukların bildiklerini göstermelerini zorlaştırdığını hatırlayın.  \* Çok hareketli çocuklar için sınıfı kısa bir süreliğine terk edebilmek veya sınıf içinde bir yerden bir yere hareket edebilmek gibi emniyet sübaplarına izin verin. Sınıfı bozmaktansa bu kuraldan yararlanarak kendilerini denetlemeyi ve gözlemeyi öğrenebilirler.  \* Ev ödevlerinde nicelikten çok niteliğe önem verin. Aynı süreyi harcasalar bile diğer çocuklardan daha az miktarda iş yapabilirler.  \* İlerlemeyi sıklıkla izlemek gerekir. Durumları hakkında bilgilendirilmekten yararlanabilirler.  \* Büyük işleri küçük parçalara bölün. Bu, DEAHB olan çocuklar için en önemli öğretme tekniklerinden birisidir. Büyük ödevler çocukları çabucak "ben bunu yapamam" noktasına getirir. İşleri çocuğun başa çıkabileceği küçük parçalara bölerek çocuğun umutsuzluğa kapılmasını önlemek gerekir. Genellikle bu çocuklar düşündüklerinden daha fazlasını yapabilirler.  \* Çocuğun dikkatini ayakta tutmak için yeniliklere, sıkıcı olmayan öğrenme biçimlerine başvurun.  \* Başarılarının altını çizin, vurgulayın. Başarıları için takdir görmelerinin önemi çok büyüktür. Genellikle DEAHB´nin en büyük zararı kendisinden değil, neden olduğu özgüven eksikliğinden gelir.  \* DEAHB olan çocukların genellikle bellekle ilgili güçlükleri olur. Bunun için kafiyeler, ses benzerlikleri, görsel uyaranlar gibi teknikler faydalı olabilir.  \* DEAHB olan çocukların güçlük çektikleri şeylerden birisi konunun genel hatlarını çıkarmayı öğrenmektir. Bunun üzerinde durun. Benzer biçimde konunun önemli bölümlerini ayırt etmeyi, "altını çizmeyi" öğretin.  \* Pek çok çocuk duyduğundan çok gördüğünü öğrenir. Söylediğinizi ayrıca tahtaya yazın, görsel uyaranlardan sıklıkla faydalanın.  \* Bazı sosyal beceri eksikliklerini gözlerseniz çocuğu uyarın. "Karşındaki konuşurken ona bak" gibi. İlgisiz ve bencil gibi görünen bazı çocukların etkileşim becerilerinin öğrenilmemesinden dolayı böyle görünüyor olabileceklerini hatırlayın. \* Uygun biçimde çocuğa sorumluluk verin.  \* Anababa ile sürekli haberleşmek bazı çocuklar için gereklidir. Haberleşmede okul ve ev arasında gidip gidebilecek bir iletişim defteri kullanılabilir.  \* Sınıfta ve evde yüksek sesle okumayı teşvik edin. Büyükçe çocuklarda sınıfa gelmeden önce hazırlık yapmalarını teşvik edin, tekrarlayın, tekrarlayın, tekrarlayın.  \* Bu çocukların yaratıcılık, oyun, kendiliğindenlik ve neşelilik konusunda özel yetileri olduğunu unutmayın.  \* Her çocuğun kendi öğrenme yolu ve öğrenme hızı olduğunu unutmayın. Her çocuğun farklı becerileri ve eksikleri olduğunu bilerek konuya yaklaşmak öğrencinin kazanılmasında büyük önem taşır.  \* Bu çocuklara pek çok durumda cezanın etkileyici olmadığını unutmayın. Doğal bir ilgi ve sevginin sorunu çözebileceğini hatırlayın. |