

BU SAYIDA:

DEHB olan öğrencinin genel özellikleri	2
Öğretmenin DEHB olan öğrenci için dikkat etmesi gereken noktalar	2
DEHB olan öğrenciler için davranış düzenleme stratejileri	3
DEHB olan öğrencilere etkili ders çalışma için ipuçları	4
DEHB engel mi, yetenek mi?	4
John'un Hikayesi	4

“DEHB’in kişinin yaşantısını zorlaştıran olumsuz tarafları olduğu gibi DEHB olanların iyi bir yönlendirmeye yararlanabilecekleri veya ortaya çıkarabilecekleri olumlu yanları da vardır.

DEHB oldukları kabul edilen Thomas Edison, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Ernest Hemingway ve Dustin Hoffman gibi başarılı ünlüler bu görüşü desteklemektedir. “

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERKATİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle giden bir psikiyatrik bozukluktur. DEHB’in temel belirtileri, aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve dürtüselliktir.



Aşırı Hareketlilik: Çocuğun kendi yaşlarıyla 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.

Dikkat Sorunları: Dikkatin bir noktaya toplanabilmesinde güçlük, dış uyanıklarla dikkatin çok kolay dağılabilmesi, unutkanlık, eşyalarını veya oyuncaklarını sık sık kaybetme ve düzensizlik gibi belirtiler dikkat sorunları bulunduğunu gösterir.

Dürtüsellik: Acelecilik, istekleri erteleyememe, sorulan sorulara çok çabuk yanıt verme, başkalarının sözlerini kesme ve sırasını beklemekte güçlük çekme gibi özellikler dürtüsellik sorunları bulunduğunu düşündürür.

DEHB ne sıklıkta görülür ?

DEHB oldukça sık görülen bir bozukluktur. Tüm toplumlarda ortalama %3-5 sıklıkta görüldüğü belirtilmektedir. Yani ortalama her 20-30 çocuktan birinin DEHB olduğu düşünülmektedir.

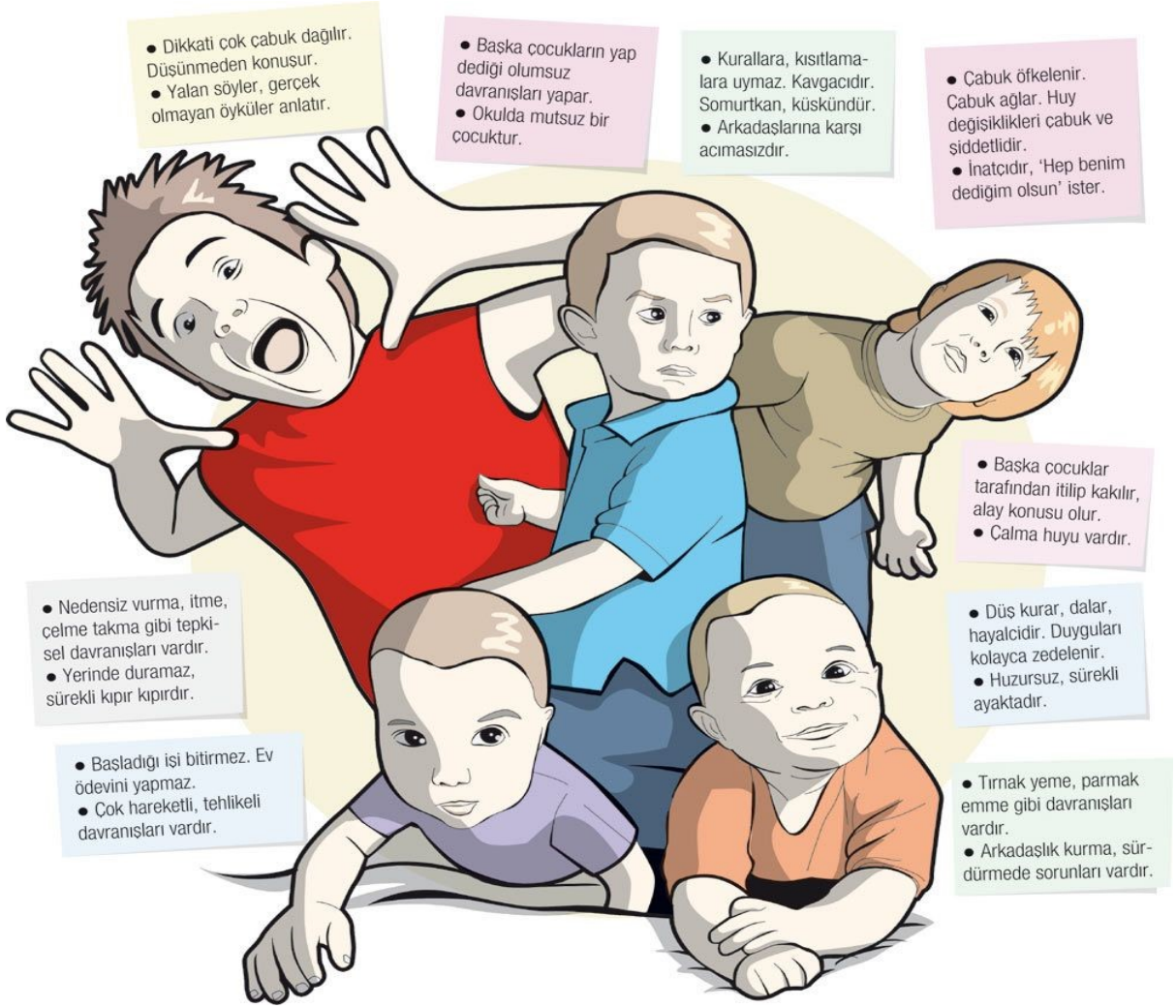
Kız ve erkek çocuklarında DEHB aynı belirtileri mi göstermektedir ?

Kız çocuklarında DEHB daha çok dikkatsizlik belirtileri, erkek çocuklarında ise çoğunlukla aşırı hareketlilik ve sorunlu davranış belirtileri görülmektedir. Ancak sadece dikkat eksikliği bulunan erkek çocuklar olabildiği gibi, bazı kız çocuklarında aşırı hareketlilik ve sorunlu davranış belirtilerine rastlanabilir.

DEHB nasıl tedavi edilir ?

DEHB tedavisi bir çok tedavi yaklaşımının bir arada kullanılması ile tedavi edilir. Tedavi seçenekleri tek tek gözden geçirildiğinde ilaç tedavisinin tek başına en etkin yöntem olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber ilaç tedavisine anne-baba eğitimi ve davranış düzenleme tedavisi gibi diğer tedavi biçimlerinden uygun olanlarının eklenmesiyle daha iyi sonuçlar alınmaktadır.

DEHB olan öğrencinin genel özellikleri



Öğretmenin DEHB olan öğrenci için dikkat etmesi gereken noktalar

- Çocuğun dikkat, hareketlilik, dürtüsellik, söz dinlememe, davranış bozuklukları konusunda aileyi ve okul rehberlik servisini bilgilendirmek.
- Ailenin konuyu kulak arkası etmesine ve sorunların kronik hale gelmesine izin vermemek.
- Çocuğun psikiyatrik durumu için çocuk psikiyatristlerinin gereksinim duyduğu gözlem ve değerlendirmeleri olabildiğince objektif olarak yapmak.
- Çocuğun tedavisi sırasında iyileşme düzeyini değerlendirmek. Gün içerisinde çocuğun DEHB belirtilerinde dalgalanmalar oluyorsa, bu saatleri belirleyip bunu aile ve okul rehberlik servisiyle paylaşmak.
- DEHB olan bir çocuğa sınıf arkadaşlarının önünde "bu arkadaşımız hiperaktif", "dikkat bozukluğu var", davranış bozukluğu var" vb gibi etiketleyici isimler kullanmamak.
- DEHB olan bir çocuğun sık sık uyarılmak zorunda kalınması durumunda; bu öğrenciyle bir işaretleşme şifresi bulup onu sürekli uyararak yerine bu şifreyi kullanmak. Örneğin sıranın üzerini kalemle iki defa tıklamak gibi. Böylece DEHB olan çocuğun sınıf önündeki saygınlığının azalmasını engellemek.
- DEHB olan bir çocuktan, asla erken vazgeçmemek.

DEHB olan öğrenciler için davranış düzenleme stratejileri

Sınıf ve Sınıfta Oturma Düzeni

DEHB olan çocukların dikkatlerinin normal çocuklara göre kolay dağılabildiği için ön sıralarda oturtulması; pencere kenara gibi çocuğun dikkatinin kolaylıkla başka yerlere kayabileceği yerlerden uzak tutulması yararlıdır. Çocuğun ön sıralarda öğretmene yakın bir yerde oturtulması, aynı zamanda hareketliliğini kontrol etmede de yararlı olur.

Sorunlar Ortaya Çıkmadan Engellemek

DEHB olan çocukların olumsuz davranışları başlamadan sonlandırmak en yararlı yöntemlerden biridir. Örneğin dikkati dağılıp dersten iyice koptuktan sonra çocuğun dikkatini sağlamak çok zor bir durumdur. Çocuğa yapılacak uyarılar dersten kopmaya başladığı veya arkadaşını rahatsız etmeye başladığı anda verilirse etkili olur.

Özgüvenin Artırılmasına Yardımcı Olmak

Çocukların bireysel özelliklerinin öğretmen tarafından iyi tanınması; olumsuz taraflarının vurgulanmasından çok, olumlu taraflarının ön plana çıkarılarak pekiştirilmesi gerekir. Çünkü hayatındaki değişik çevrelerde sürekli uyarı, eleştiri, kızgınlık,, dışlama, aşağılama vb tepkilerle karşılaşma olasılığı fazla olan bu tip çocukların; zedelenmiş olan benlik değerlerinin onarılmasına daha çok gereksinim bulunmaktadır.

Sınıfta Ödül Sistemini Kullanmak

Ülkemizde, öğretmenlerimiz tarafından başarıyla ve yaygın olarak kullanılan yöntemlerden birisi sınıfta ödül sisteminin uygulanmasıdır. Hepimizin okul defterlerinde yıldızlar, aferinler olmuştur. Bu ödül sistemi, tüm çocukların olduğu gibi; DEHB olan çocukların da derse ilgisini ve derse katılımını arttırmaktadır.

“DEHB beynin yönetimsel işlevlerinin eksikliği sonucu ortaya çıkmaktadır.”

Sorumluluk Vermek

Ülkemizde pek çok öğretmen tarafından başarıyla uygulanan yöntemlerden birisi de; öğrencilerin olumlu davranışlarını teşvik etmek için, onlara sorumluluk verilmesidir. Örneğin; sınıfa sürekli geç gelen öğrenciye sınıf başkanlığı görevinin verilmesinin bu sorunun ortadan kaldırılmasında işe yaradığı kanıtlanmıştır.

Çocuğun Arkadaş İlişkilerini İyileştirmeye Yardımcı Olmak

DEHB olan çocukların, arkadaş ilişkileri konusunda sorun yaşadıkları bilinmektedir. Buna ek olarak DEHB olan çocukların “sosyal iletişim sorunlarını çözmede normal çocuklardan daha başarısız oldukları”, davranışın sonucunu düşünmeden hareket ettikleri”, “vücut dilini yorumlamada zorluk çektikleri” ve “başkalarının düşünce ve duygularının göz önüne almada eksiklikleri olduğu” bilinmektedir. DEHB olan çocuğun arkadaş ilişkileri çok bozulmadan devreye girerek onun dışlanmamasının sağlanması ileride yaşanacak ve çözümsüz duruma gelecek iletişim sorunlarını çözmede son derece yararlı olacaktır.



Armağan İlci Mah.
Yunus Emre Cad.
Merkez/BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23
E-posta: 701460@meb.k12.tr

BAHÇELİEVLER İLKOKULU

Rehberlik Servisi

www.bahcelievlerio.meb.k12.tr

John'un Hikayesi...

1949 yılında Eton Koleji'ne giren ve ileride bilim adamı olmayı hayal eden John'un hikayesi ile bitirelim yazıyı. Sınıfının sonuncusu olan John'un karnesine şu not düşülür:

"Derstlerdeki performansı memnun edici olmaktan çok uzak. Hiç dinlemiyor ve her şeyi kendi bildiği gibi yapmak istiyor. Sanırım bir bilim adamı olmak gibi bir fikri var, ancak mevcut durumunda bu oldukça komik bir fikir. Eğer en basit biyoloji bilgilerini bile öğrenemiyorsa, bir bilim adamının yaptıklarını yapma konusunda hiçbir şansı yok. Bu onun için ve ona öğretmenlik yapmak zorunda kalanlar ancak için bir zaman kaybı olacaktır."

Bu hikayede bahsedilen öğrenci, kök hücreler hakkında yaptığı devrim yaratan araştırması sayesinde 2012 yılında Fizyoloji – Tıp alanında Nobel ödülünü kazanan Sir John B. Gurdon'dan başkası değil.

DEHB: Engel mi, Yetenek mi?



DEHB olan öğrencilere etkili ders çalışma için ipuçları

Dehb olan çocuk ve gençler için ev ödevlerini yapmak ve evde ders çalışmak da önemli bir sorun olabilmektedir. Özellikle ilgilerini çekmeyen derslere çalışmak ve uzun ödevlerini tamamlamak; DEHB olan çocukların en fazla sorun yaşadıkları konulardandır. Öğrencilerinize ve ailelerine aşağıda yer alan önerileri benimsetmeyi başarabilirseniz; onların daha verimli çalışmalarını ve başarılı olmalarını kolaylaştırabilirsiniz:

- Dikkatleri çabuk dağıldığı için çalışma odaları dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmış ve havalandırılmış olmalıdır.
- Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı; yemek yeme, oyun oynama ve benzeri şeyler başka yerde yapılmalıdır.
- Çalışma masasında sadece çalıştığı konuyla ilgili araçlar olmalı, diğer tüm nesnelere kaldırılmalıdır.
- Bir konu üzerinde çalışmaya başlamadan önce, gerekli olan tüm araç-gereci masasına getirdiğinden emin olmalı. Sık sık masadan kalkmak, dikkati olumsuz yönde etkiler.
- Çalışma odası sessiz olmalı ve müzik, telefon, tv vb eşliğinde ders çalışmamalıdır.
- Haftalık ve günlük ders çalışma planı hazırlanmalıdır. Böylece hangi konular üzerinde duracağını bilmek, o konuya daha çok odaklanmasına yardımcı olacaktır.
- DEHB olan bireylerin dikkat süreleri kısa olduğu için çalışma süresi kişiye göre değişmekle beraber ortalama 20-30 dakikalık bölümlerden oluşmalı ve aralarda küçük molalar verilmelidir.
- DEHB olan çocukların okul başarısının artırılmasındaki en önemli etkenlerden birisi belki de en önemlisi bire bir çalışmadır.
- DEHB olan bireyler için spor yapmak çok yararlıdır. Bu nedenle yaz-kış düzenli bir biçimde spor yapmaya çalışmalarını gerekir.
- Uykusuzluk, dikkatin toplanmasını güçleştiren en önemli etkenlerden biridir. Ailelerden çocuklarını belirli bir saatte uyutmaya ve uyandırmaya alıştırmalarını istemelisiniz.

Kaynak: Ercan, E. S. (2012). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu*. İstanbul: Doğan Kitap.