



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

DEHB, amaçsızca aşırı hareketliliğin görüldüğü, bunun yanı sıra dikkat eksikliğinin eşlik ettiği sosyal, duygusal ve bilişsel alanlara (zihin uğraştırıcı işlere isteksizlik vb.) etkileyen bir bozukluktur. Çağımızda çocuklarda en çok görülen rahatsızlıklardan biri dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur. Küçük yaş çocuklarda sıklıkla görülen dikkatini bir şeye toplamakta zorluk çekme ve yoğun enerjiden kaynaklı sürekli hareket halinde olma halidir.

DEHB 3 boyutta ele alınmalıdır:

### Dikkat eksikliği;

Bu çocuklar dikkatlerini bir işe, oyuna, ödevine vb. etkinliklere vermekte güçlük çekerek bir etkinlikten diğerine geçerler. Kolayca dikkatleri dağıldığı için basit hatalar yaparlar. Yoğun çaba gerektiren zihinsel aktivitelerden kaçarlar ve görevleri unutma sorunu yaşarlar. Detaylara önem vermezler. Yönergeleri takip etmekte başarısızlardır ve kendileri ile konuşan kişiyi dinlemekte güçlük çekerler.

### Hiperaktivite

Bu çocuklar sürekli kıpırdanma, olağandışı enerjiklik hali, belli bir yerde oturamama, sağa sola koşturma, hopyayıp zıplama, işlerini yaparken çok konuşma davranışı gösterirler. Bu çocuklar beklenenden önce harekete geçerler, sürekli elleri ve ayakları ile oynar, rahat duramazlar. Boş zaman etkinliklerine katılmakta güçlük yaşarlar.

### Dürtüsellik

Bu çocuklar düşünmeden hareket eder ve davranışlarını sınırlayamazlar. Sıra beklemede güçlük çekme, konuşanın sözünü kesme, oyunlarda araya girme, sorunun sonunu beklemeden cevabını verme davranışı gösterirler.

## DEHB'in Belirtileri

DEHB, belirtilerinin en az 6 ay gözlenmesi gerekmektedir.

### Dikkatsizlik

- Çoğu zaman ayrıntılara özen göstermez ya da okul ödevlerinde (derslerde), işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar (ör: ayrıntıları gözden kaçırma, atlama).
- Çoğu zaman üzerine aldığı işlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır (ör: ders dinlerken, konuşmalar ya da uzun okumalar sırasında odaklanmakta güçlük çeker).
- Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür (ör: dikkat dağıtacak dış uyaran olmasa bile akli başka yerdeymiş gibi görünür).
- Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki sorumluluklarını tamamlayamaz (Ör: işe başlar ancak hızlı bir biçimde odağını yitirir ve dikkati dağılır).



Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker (ör: kullandığı araç gereçleri düzenli tutmakta zorluk çeker, dağınık ve düzensiz çalışır)

Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı 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 (Ör: Oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç gereçler).

Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağılır.

Günlük etkinliklerde çoğu zaman unutkandır (ör: küçük yaşlarda getir götür işlerini unutma, ileri yaşlarda randevuyu unutma, aramalara geri dönme işlerinde unutkanlık).



## Aşırı Hareketlilik ve Dürtüsellik

Çoğu zaman elleri ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.

Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar (ör: sınıf)

Çoğu zaman boş zamanlarını geçirme etkinliklerine sessiz bir biçimde katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.

Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır (ör: restoranda, toplantılarda vb).

Çoğu zaman aşırı konuşur.

Çoğu zaman soru sorulmadan önce cevabını verir (ör: insanların cümlelerini tamamlar, konuşma sırasında bekleyemez)

Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır (ör: kuyrukta bekleme).

Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.

## KİTAP TAVSİYESİ

"İÇİMDE ZIPLAYAN BİRİ VAR "



### Kitap Analizi

Yazar: Ayşen OY

"İçimde zıplayan biri olabilir mi?"

Kitapta aşırı hareketli olan Demir isimli bir çocuğun hikâyesi anlatılmaktadır. Aşırı hareketliliği yüzünden evde ve okulda sorunlar yaşayan Demir'in annesi ve öğretmeni iş birliği içerisinde bu soruna bir çözüm yolu bulmak isterler. Demir'i bir pedagoga götürürler. Aşırı hareketli olan çoğunuza yaklaşım konusunda hikâyeden çıkarımlar yapabilirsiniz.

"Her çocuk koşturur, zıplar ya da yaramazlık yapar. Aşırı hareketliliğin teşhis ve tedavisinde aile ve öğretmenlerin tutumu çok önemlidir."

NOT: Değerli velilerimiz; kitap tavsiye niteliğinde sizlerle paylaşılmıştır.



## DEHB Olan Çocuğa Yaklaşım Konusunda Ebeveynlere Öneriler

- ➡ Aileler çocukların bu özelliklerini kabul etmeli ve baskı yapmamalıdır.
- ➡ Olumsuz eleştirilerle çocuğun öz saygısı zedelenmemelidir.
- ➡ Çocuğun enerjisini boşaltacağı, doyum sağlayacağı etkinliklerle uğraşması sağlanmalıdır.
- ➡ Çocuğun hayatı düzene sokulmalı, günlük yaşamını kolaylaştırmak ve fiziksel zarar görmesini engellemek amacıyla ortam uygun şekilde düzenlenmelidir.
- ➡ Çocuğun dikkatini yoğunlaştırma amacıyla ışık, ses düzeni, duvarların rengi düzenlenmeli, özellikle dikkat dağıtan oyuncaklar göz önünden kaldırılmalıdır.
- ➡ Yemek, uyku, oyun saatleri, ev içi etkinlikler çocuk için düzenlenmeli, böylece çocuğun daha rahat etmesi sağlanmalıdır.
- ➡ Gün içindeki etkinlikler düzenli hazırlanmalı, çocuğun yoğunluğunu ve dikkat süresini arttırıcı etkinlikler oyunlar hazırlanmalı, fakat akşam saatlerinde fazla uyarıcıya yol açacak etkinliklerden kaçınılmalıdır.

- ➡ Sık sık gelişmeleri gözlemlenip denetlenmelidir. Sık ve çabuk geribildirimler, onları doğru iş üzerinde tutmaya yardımcı olacaktır.
- ➡ Dikkati dağılan çocuğa kolay bir soru sorarak cesaretlendirme ve övgü fırsatı yaratılabilir.
- ➡ Aile tutarlı davranışlar sergilemeli, çocuğun yaşına uygun kurallar koymalı, sorumluluklar istemeli ve uygulanmasında kesinlikle ödün vermemelidir.
- ➡ Çocuğun çalışmalara istekli katılımı, çalışmalardan hoşlanması için, çalışmaların eğlenceli hale getirilmesine dikkat edilmelidir.
- ➡ Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



## SULTAN ALPARSLAN İLKOKULU

### REHBERLİK SERVİSİ

**Hakan ÇELİKÇİ**  
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen