

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

VELİ BÜLTENİ



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) NEDİR?

DEHB;

- Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları,
- Aşırı hareketlilik,
- İstekleri erteleyememe (dürtüsellik)

ile kendini gösteren bir davranış bozukluğudur.



Kalıtsal ve çevresel etkilerin yanı sıra beyindeki bazı yapısal ve işlevsel farklılıklar nedeniyle kendini gösteren bir bozukluktur.

Bu çocuklar genellikle;

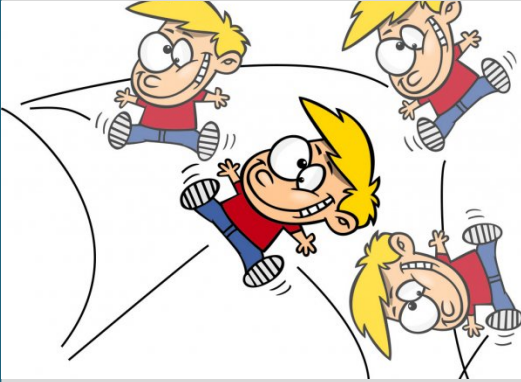
●	“Bir türlü yerinde duramayan”
●	“Hayallere dalan”
●	“Düşünmeden davranan”
●	“Dalgın, unutkan”
●	diye nitelendirilirler.

DEHB'in 3 Temel Belirtisi Vardır

1-Dikkat Eksikliği

2-Aşırı hareketlilik

3-Dürtüsellik



DEHB'in; dikkat eksikliğinin ön planda olduğu, hiperaktivitenin ön planda olduğu veya her ikisinin de bir arada olduğu alt tipleri bulunmaktadır



Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuğun genel özellikleri şunlardır:

Dikkat Eksikliği

- Dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- Genellikle konuşulanları dinlemiyormuş gibi görünür.
- Görev ve yönergeleri takip edemez.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemede güçlük çeker.
- Zihinsel çaba göstermesi gereken hoşlanmadığı görevlerden kaçınır.
- Genellikle etkinlikleri, görev ve sorumluluklarını unutma
- Konu dışı alanlara dikkatini yöneltir.
- Günlük görevlerini unuttur.

Hiperaktivite

- Eli ayağı kıpır kıpırdır.
- Oturduğu yerde duramaz.
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır
- Sakin bir şekilde oyun oynamakta zorlanır.
- Sürekli hareket eder.
- Sürekli konuşur

Dürtüsellik

- Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.
- Sirasını beklemede güçlük çeker.
- Başkalarının sözünü keser ya da oyunlarda araya girer.
- Sürekli hatırlatıldığı halde kurallara uymakta sıkıntı yaşar.

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzu tembел ya da başarısız olarak görmeyin

Çocuğunuz bazen bir beceriyi kolaylıkla yaparken diğєr gün yapamayabilir. Bu beklenen bir durumdur. Bundan dolayı endişelenmeyin.

Çocuğunuzla birlikte eğlenceli vakit geçirmenin önemini unutmayın.

Çocuğuşu dinlemek için zaman ayırın, karşılıklı konuşun

Çocuğunuzun zayıf yönlerine değil, güçlü yönlerine odaklanın.

Okul ile sürekli iş birliğı içinde olun. Ders çalışma zamanını parçalara bölün ve ders aralarını uzun tutmayın

Hiperaktivitenin çocuğunuzun isteğı dışında olduğunu unutmayın, özellikle başkalarının yanında sürekli uyarmaktan kaçının.

Odasında dikkatini dağıtacak nesnelere ve televizyon bulundurmayın, bilgisayar masasının üstünde olamamalı, çalışma masası sade olmalı.

AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve DEHB'in sinir sistemi ve beyin fonksiyonları ile ilgili bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.

DEHB'nin tedavi ve eğitim yaklaşımları hakkında bilgi edinin.

Kriz anında sakinliğinizi koruyun. Davranış değiştirme tekniklerini öğrenin ve uygulayın.

Periyodik olarak tekrarlar yaptırın. İletişimin açık ve net olmasını sağlayın. Yönergeleri anlayabileceği şekilde verin.

Davranışlarınızın çocuk açısından bir model olduğunu unutmayın. Çocukla rekabet ve güç savaşına girmeyin.

Kıyaslama, fiziksel istismar, bağırarak, hakaret etmekten uzak durun.

Çocuğunuza karşı koyduğunuz kuralları uygulamada kararlı olun, tutumlarınızda sürekli değişkenlik göstermeyin.

Tedavi

İlaç tedavisi en sık kullanılan yöntemdir ve çoğu zaman belirgin bir iyileşme sağlamaktadır.

Bununla birlikte davranış terapileri de tedavide önemli derecede destek sağlamaktadır.

İlaç tedavisi ve psikoterapilerin birlikte uygulanması ise en ideal tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

Eğitim Süreci

DEHB tanısı olan öğrenciler yaşlılarıyla birlikte aynı ortamda tam zamanlı kaynaştırma öğrencisi olarak eğitimlerine devam ederler. Ayrıca okul bünyesinde bulunan destek eğitim odalarından faydalanabilirler.