

AİLELER NELER YAPABİLİR?

Görsel Dikkat için Düzenlemeler:

- Çocuğun odasında dikkatini dağıtacak nesnelere azaltılmalı,
- Az sayıda eşya ile düzenleme yapılmalı
- Odasında TV olmamalı,
- Çalışma masasının üstü boş olmalı ve çocuk çalışırken yüzü duvara dönük olmalı, duvar boş olmalı,
- Bilgisayar çalışma masasının üzerinde olmamalı, çalışırken bilgisayar kapalı olmalı,
- Odanın duvarları ve mobilyalarında açık sakınleştirici renkler tercih edilmeli,
- Halı döşeme ve duvar kağıtlarında iri abartılı desenler olmamalı,
- Oyuncaklar kutuda ve dolabın içinde olmalı,
- Evin ortak kullanılan yerlerinde de benzer uygulamalar yapılmalı.

İşitsel Dikkat için Düzenlemeler:

- Çocukla konuşurken göz teması kurulmalı, çocuğun dinlediğinden emin olunmalı,
- Çocukla konuşurken, çevredeki sesler azaltılmalı,
- Basit sade cümleler kurmalı, net ifadeler kullanılmalı,
- Benzer ifadeler için aynı ses tonu kullanılmalı,
- Aynı anda birkaç şey söylenmemeli,
- Söylenenlerin çocuk tarafından dinlendiğinden emin olunmadığında, çocuktan söylenenleri tekrar etmesi istenmeli,
- Söylenenler defalarca tekrarlanmamalı,
- Çocuk ders çalışırken ortamdaki sesler azaltılmalı.

Dokunsal Dikkat için Düzenlemeler:

- Giysi alınırken kaşıntıya, rahatsızlık veren kıyafetler alınmamalı,
- Giysi ve çamaşırlardaki etiketler kesilmeli,
- Çorap lastikleri çok sıkı olmamalı,
- Çalışırken oturduğu sandalye ergonomik olmalı.

Dağınıklık ve Düzensizlik Konusunda Yapılacak Düzenlemeler:

- Evde çocuğun kendini güvende ve rahat hissedebileceği özel bir yerinin olması gerekir.
- Odasında toplanması ve temizlenmesi basit ve kolay eşyalar tercih edilmeli,
- Giysiler, çamaşır ve çoraplar için çocuğun kolaylıkla uygulayabileceği düzen oluşturulmalıdır.
- Odada gereksiz çocuğun kullanmadığı eşyaların bulundurulması gereklidir.

Günlük Programın Planlanması:

- Dikkat problemi olan çocuklar için uyku, yemek, ders çalışma, serbest zamanların önceden belirlendiği bir plan olması gerekir,
- Planı uygularken günlük düzende tutarlılık önemlidir,
- Aile içinde çocukla ilişkisi olan tüm bireylerin birbirleriyle tutarlı olmaları gerekmektedir.
- Günlük plan sadece çocuğun uymasını gerektiren bir plan olmamalı, diğer bireylerde plana uymalıdır,
- Plan içinde çocuğa ait serbest zaman bulunmalıdır,
- Plan çocuğun rahat izleyebileceği bir tablo haline getirilip, çocuğun planı öğrenmesi sağlanmalı.

Okul ile Birlikte Çalışma Konusunda:

- Okul çalışanlarına karşı öğüt verici, suçlayıcı ya da düşmanca davranmayın.
- Sınıf öğretmenine çocuk hakkında bilgi verin ve kaygılarınızı paylaşın.
- Öğretmenlerden beklentileriniz gerçekçi olsun. Öğretmenin sınıf içindeki tüm çocuklara karşı sorumlulukları olduğunu unutmayın.
- Öğretmenlerle sık ve düzenli aralıklarla görüşmeyi sürdürün.
- Okul tutum ve yönetimi konusunda hoşunuza gitmeyen yönleri kabul etmek zorunda olmadığınızı unutmayın. Sakin bir şekilde çocuğunuzun yasal haklarını ifade edin ve ilgililerin yasal sorumluluklarını hatırlatın.
- DEHB konusunda deneyimi olmayan kişilerden tavsiye ve öneri almayın.
- DEHB ile ilgili okuduğunuz her bilgiye inanmayın. Bu bilgilerin uzman kişilerce verildiğinden emin olun.
- DEHB ile ilgili olarak yapılan eğitim ve tedaviye yönelik bilimsel çalışmaları araştırın, okuyun.
- *Çocuğunuzla ilgili önemli kayıtları (raporları, okul bilgileri, değerlendirme sonuçları v.b.) saklayın.

YALOVA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



<http://yalovaram.meb.k12.tr>



0.226.811 39 66



@yalova_rehberlik_arastirma_mrk



DEHB NEDİR?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite (DEHB) bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren gelişimsel bir bozukluktur.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), hem hekimler hem de toplum tarafından giderek daha fazla tanınmaya başlayan bir konudur. Okul çağı çocuklarında %3-5 oranında oldukça sık görülür ve erkeklerde daha sıktır.

"Hiperaktivite", aşırı hareketlilik anlamına gelmektedir; ancak bu terim DEHB olan çocukların tümünü iyi anlatan bir terim değildir, çünkü hiperaktivite olmadan da DEHB olabilir. Bazı çocuklarda en belirgin şikayet dikkat süresinin çok kısa olmasıdır.

Yani DEHB olan çocukların bir kısmında aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile ilgili belirtiler ön plandayken bir kısmında dikkatsizlik ile ilgili şikayetler ön plandadır. Önemli bir kısmında ise her iki gruptan şikayetler bir arada görülür.

DSM-5 (Uluslararası Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'e göre teşhis konulabilmesi için çocuklarda 6 ya da fazlası, 17 yaş sonrası için en az 5 bulgu olması gerekiyor.

HİPERAKTİVİTE VE DÜRTÜSELLİK

- Durduğu yerde duramaz; elleri, ayakları kıpır kıpırdır.
- Uzun süre oturmada sıkıntı yaşar,
- Çocukken koşar ya da tırmanır, yetişkinde yerinde duramaz.
- Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşar,
- Motor takılmış gibi veya düz duvara tırmanırcasına hareketlidir.
- Çok konuşur,
- Karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabı yapıştırır,
- Bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar,
- Başkalarının sözünü keser

DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Detaylara dikkat etmez, sürekli hata yapar,
- Dikkatini korumada sıkıntı yaşar,
- Dinlemez görünür,
- Verilen komutları izlemede güçlük çeker,
- Organizasyon sorunu yaşar,
- Yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz,
- Eşyalarını kaybeder,
- Dikkati kolayca dağılır,
- Günlük işlerini unuttur.

BİRLEŞİK TİP (DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE

- Yukarıda her iki gruptan belirtilerin bulunması DEHB göstergesi olabilir.

Çocuğunuz ya da bir başkası için “hiperaktif” kelimesini kullanıyorsanız bunun doğru olması için öncelikle bu tanıyı yapmanıza neden olan yukarıdakilere benzer durumlar

- ısrarla devam etmeli ve/veya giderek artmalı
- öğrenme güçlükleri yaşanmalı
- uyum sorunları yaratmalı

İşte o zaman şüphelerinizi gidermek için bir uzmanla görüşmenin vakti gelmiş demektir.

NASIL TANI KOYULUR?

DEHB tanısını çocuk psikiyatri doktorları koyar. Uzmanlar çocuğunuzun öğretmeninden veya rehberlik servisinden gözlemlerini almak için bir formu okula götürmenizi isteyebilir. Ya da öğretmeni ve varsa Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne (RAM) Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu göndererek çocuğunuzun incelenmesini isteyebilirler. Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) standart test ve ölçekler ile çocuğunuz değerlendirilerek DEHB ya da başka bir belirti görülürse hastaneye yönlendirilir. Çocuk psikiyatri doktoru ise RAM'dan gelen değerlendirme yazısı ve kendi değerlendirmeleri ışığında karar verir. Gerek görürse ilaç tedavisi başlatır ve okulda desteklenmesi için rapor verir.

İLAÇ KULLANMAK VE RAPOR ALMAK NEYE YARAR ?

DEHB'nin tedavisi tanı konulduğunda başlar. Kısacası DEHB'li biri en az DEHB'li olmayan biri kadar hayatta başarılı olabilir. Yeter ki DEHB'li olduğunu bilsin ve uygun şekilde tedavi edilsin. Aksi halde DEHB okulda, işte, sosyal ilişkilerde kendini olumsuz yönde gösterebilir. Depresyon, madde bağımlılığı gibi sorunlar baş gösterebilir.



Davranış değişimi, anne-baba eğitimi, aile terapisi, sosyal beceri eğitimi, akademik beceri eğitimi, bireysel psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi gibi birçok psikososyal müdahale yöntemi vardır. Ancak, bunların hiçbirisi DEHB'nin çekirdek semptomları üzerinde etkili değildir. DEHB'nin çekirdek semptomları üzerinde etkili olduğu gösterilmiş olan tedaviler, ilaç tedavileridir.

Aileler tarafından yapılan en çok hata ilaçları doktorun belirlediği doz ve zamanda kullanmamak; yan etkilerini (uyku problemleri, iştahta azalma, kilo kaybı, artmış kan basıncı ve kalp hızı, baş dönmesi, baş ağrısı, karın ağrısı, sinirlilik vb) görerek doktora danışmadan ilacı kesmektir. Yapılması gereken ilacı doğru doz ve zamanda vermek, yan etkilere ait gözlemleri not etmek ve doktor ile iletişime geçmek ve gerekiyorsa ilacı ya da dozu değiştirmektir. Şu unutulmamalı ki çocukların ilaca alışmaları uzun sürebilmektedir. Sabırlı olmalı ve gözlemlerimizi dikkatli yapmalıyız.

DEHB tanısını raporlaştırmak okulda alınacak tedbirler için resmi bir belgedir. Sınıftaki oturma düzeni, eğitimsel ve öğretimsel yöntemlerin düzenlenmesi ki buna Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı (BEP) denir; sınavların soru adedi, sınav süresi için alınacak tedbirler gibi pek çok tedbir için bu raporun alınması gerekli olabilir. Devlet Hastaneleri ve Devlete Bağlı Üniversite Hastanelerindeki çocuk psikiyatrlarından Tek Hekim Durum Bildirir Raporu (e-rapor) olarak bağlı bulunduğunuz RAM'a giderek okulla ilgili resmi tedbiri alabilirsiniz.