DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite beraberinde öğrenme güçlüğü de gösterebilen bir davranış sorunudur. Bir kişide DEHB olduğunu söyleyebilmek için Dikkat Eksikliği, Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce ve birden fazla ortamda (okul-ev) görülmesi, sürekli olması ve kişinin yaşamını etkilemesi gerekir. Tüm çocukların %3’ünde görülür. Erkeklerde daha sık rastlanır. Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olur fakat tamamen yok olmaz

**DEHB’ NİN NEDENLERİ;**

Nedenleri tam olarak tespit edilemese de;

* Aileden birinde hiperaktivite olması,
* Çocuğun beynindeki (mesaj alış verişini gerçekleştiren) kimyasallarındaki sorunlar**,**
* Doğum veya doğum sonrası beyin dokusunda olan zedelenmeler,
* Çocuklarda görülen çocukluk çağı rahatsızlıkları ve gelişimsel problemler gibi nedenler hiperaktiviteye sebep olur.

DEHB genel olarak 3 kategoride sınıflandırılır. Birinci kategoride hiperaktivite, ikinci kategoride dikkat eksikliği ön plandadır. 3. Kategoride ise ikisi bir arada görülür ve dürtüsellik de eşlik eder.

**HİPERAKTİVİTE ÖN PLANDAYSA;**



* Kıpır kıpırdır,
* Oturduğu yerde duramaz,
* Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
* Sakince oynamakta zorlanır,
* Sürekli hareket eder,
* Çok konuşur,

**DİKKAT EKSİKLİĞİ ÖN PLANDAYSA;**

Bunlardan asgari 6’sının birden fazla ortamda en az 6 aydır görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür.

* Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
* Dikkati kolayca dağılır.
* Basit hatalar yapar.
* Başladığı işi bitiremez.
* Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
* Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
* Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır. (ev ödevi, okul aktiviteleri gibi)
* Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
* Günlük etkinliklerde unutkandır.



**AİLELERE ÖNERİLER**

-Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin ve bir uzmandan yardım alın.

-Çocuğunuza karşı aşırı otoriter veya aşırı hoşgörülü davranmayın. Gerçekçi beklentiler içinde olun.

-Çocuğunuzun günlük yaşantısındaki aktiviteleri (kahvaltı, oyun, yemek, uyku saatleri gibi) mutlaka planlayın.

-Aşırı kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutun.

-Asla şiddet uygulamayın.

-Çocuğunuzla göz iletişimini sık kullanın.

-Çocuğunuzu ilgili olduğu aktiviteler yönlendirin.

-Çocuğun beslenmesinde “tatlı diyeti” yöntemi kullanılabilir.

-DEHB’li çocuklar genelde akranlarıyla iletişimde sorun yaşarlar. Bu nedenle sosyal beceriler kazandırılmalı.

-Talimatlarınızı ve isteklerinizi kısa cümlelerle ifade edin. Aynı anda birden fazla şey istemeyin.

-Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin.

-Çocuğunuzun doktoru ve öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.

-Çocuğunuzu sportif faaliyetlere yönlendirin.



NENE HATUN ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ-TUĞÇE ŞEN