

Bir Umut Işığı Ol...

DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DEHB

Bu sayıda,

- ✓ Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Nedir?
- ✓ DEHB'in Nedenleri
- ✓ DEHB'in Belirtileri
- ✓ DEHB'nin Tanı Kriterleri
- ✓ DEHB'nin Tedavisi
- ✓ DEHB Olan Öğrencilere Eğitimsel ve Öğretimsel Uygulamalar
- ✓ Ekler 1 – 2

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Nedir?

Yedi yaşından önce başlayan ve bireyin gelişim düzeyine uygun olmayan, dikkati toplama ve sürdürme, aşırı hareketlilik ve ataklıkla karakterize yaşam boyu devam eden bir sorundur. (1)

Yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtilerini en az iki ortamda ve altı ay süreyle gösteren, bu özellikleri yedi yaşından önce ortaya çıkan bozukluktur. (2)

-
- (1) Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite/Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Olan Çocukların Eğitiminde Öğretmen El Kitabı
 - (2) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliđi

DEHB'in Nedenleri

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun nedenleri tam olarak bilinemesi de bazı psikososyal ve biyolojik genetik etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Bu sebepler:

Biyolojik ve Genetik Etkenler:

- ✓ Beyin Zedelenmesi
- ✓ Genetik Etkenler
- ✓ Beyindeki Yapısal ve İşlevsel Anormallikler
- ✓ Biyokimyasal Değişimler
- ✓ Merkezi Sinir Sistemindeki Yapısal ve İşlevsel Bozukluklar

Psiko-Sosyal Etkenler:

- ✓ İlk Çocukluk Dönemindeki Eğitim Hataları
- ✓ Aşırı Beklenti (Çocuktan Yapabileceklerinden Fazlasını Beklemek)
- ✓ Korkulu Olma
- ✓ Az ya da Yanlış Motivasyon
- ✓ Gelişim Krizleri
- ✓ Olumsuz Yaşam Şartları



Not:

Son dönemlerde DEHB üzerinde "GDO'lu gıdalar" , "Sunı beslenme alışkanlıları" , "Zararlı katkı maddeleri" gibi faktörlerin üzerinde durulmaktadır.

Bu düşünceye paralel olarak tedavisinde de beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesinin ve bazı diyetlerin yararlı olabileceği savunulmaktadır.

DEHB'in Tanı Kriterleri:

DSM-V'e göre DEHB aşağıdaki (1) ve/ya (2) ile belirli, işlevselliği ya da gelişimi bozan, süregiden bir dikkatsizlik ve/ya aşırı hareketlilik – dürtüsellik örüntülerinden altı (ya da daha fazla)sının en az altı ay sürmesiyle tanımlanır.

1. Dikkatsizlik:

- a. Çoğu kez ayrıntılara özen göstermez ya da okul çalışmalarında (derslerde) işte ya da etkinlikler sırasında dikkatsizce yanlışlar yapar.
- b. Çoğu kez iş yaparken ya da oyun oynarken dikkatini sürdürmekte güçlük çeker. (Örn. Ders dinlerken, konuşmalar ya da uzun bir okuma sırasında odaklanmakta güçlük çeker)
- c. Çoğu kez kendisine doğru konuşulurken dinlemiyor gibi görünür.
- d. Çoğu kez verilen yönergeleri izlemez ve okulda verilen görevleri, sıradan günlük işleri ya da işyeri sorumluluklarını tamamlayamaz.
- e. Çoğu kez işleri ve etkinlikleri düzene koymakta güçlük çeker.
- f. Çoğu kez zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınır, bu tür işlemleri sevmez ya da bu tür işlere girmek istemez.
- g. Çoğu kez işi ya da etkinlikleri için gerekli malzemeleri kaybeder.
- h. Çoğu kez dış uyaranlara karşı dikkati kolayca dağılır. (yaşı ileri gençlerde ve erişkinlerde, ilgisiz düşünceleri kapsayabilir.)
- i. Çoğu kez günlük işlerde unutkanlıktır.

2. Aşırı Hareketlilik ve Dürtüsellik:

- a. Çoğu kez, kıpırdanır ya da ellerini ya da ayaklarını vurur ya da oturduğu yerde kıvrılır.
- b. Çoğu kez, oturması beklendiği durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- c. Çoğu kez, uygunsuz ortamlarda ortalıkta koşuturur ya da bir yerlere tırmanır. (Yaşı ilerlemiş gençlerde ve erişkinlerde, kendini huzursuz hissetmekle sınırlı olabilir.)
- d. Çoğu kez, boş zaman etkinliklerine sessiz bir biçimde katılamaz ya da sessiz bir biçimde oyun oynayamaz.
- e. Çoğu kez, “her an hareket halinde”dir. “Motor takılmış gibi”dir.
- f. Çoğu kez aşırı konuşur.
- g. Çoğu kez, sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştırır. Konuşma

sirasının kendisine gelmesini beklemez.

- h. Çoğu kez sırasını (örn kuyrukta) bekleyemez.
- i. Çoğu kez başkalarının sözünü keser ya da araya girer.

Not – 1: Birkaç dikkatsizlik ya da aşırı hareketsizlik - dürtüsellik belirtisi iki ya da daha çok ortamda vardır.

Not – 2: Bu belirtilerin toplumsal, akademik ya da mesleki işlevselliği bozduğuna dair açık kanıtlar vardır.

Not – 3: Belirtiler yalnızca karşıt olmanın, karşı gelmenin, düşmancıl tutumun ya da verilen görevleri ya da yönergeleri anlayamamanın bir dışavurumu değildir.

Not – 4: 17 yaşında ve daha büyüklerde en az beş belirti gerekir.

DEHB'in Tedavisi

Tıbbi Tedavi:

Dehb'in tedavi ve eğitiminde etkinliği kanıtlanmış ilaçlar kullanılmaktadır. Ancak ilaç tedavisi tek başına yeterli olmamaktadır.



Alternatif Tedaviler:

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların tedavisinde son dönemlerde onlara özel diyetler, bazı vitamin ve mineral kürleri gibi alternatif tedavi yaklaşımları kullanılmaktadır.

Akademik Destek:

DEHB olan öğrenciler okul ortamında dikkatsizlikleri ve aşırı hareketliliklerinden dolayı sık sık hem davranışsal hem de akademik sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle bu öğrenciler tedavinin yanında akademik desteğe de ihtiyaç duyarlar. Bunlar:

1. Bep: Öğrencinin akademik performansını, eğitim ve öğretiminde kısa ve uzun dönemli amaçlarını, yararlanacağı özel eğitim hizmetlerini, değerlendirme sürecini göz önünde bulundurularak okul Bep birimi tarafından Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı hazırlanır.

2. Destek Eğitim Odası: DEHB olan öğrenciler sınıf öğrenme ortamlarından yeterince yararlanamayabilir. Bu nedenle DEHB olan çocukların öğretimsel

ihtiyaçlarının karşılanması için daha yoğun, küçük gruplar haline çalışması ve destek eğitim odasında bireysel öğretimle desteklenmesi gerekir.



Psiko-Sosyal Destek:

DEHB olan çocuklar sosyal ve duygusal olarak pek çok sorun yaşamaktadır. Olumsuz davranış sonrasında yaşadığı pişmanlıklar, arkadaşlarınca dışlanmanın verdiği duygusal yük ve başarısızlıklar onlara baş etmesi zor durumlar yaşatmaktadır.

DEHB olan çocukların eğitim ve tedavisinde aile, öğretmen

ve akran eğitimi etkin kullanılan yöntemlerden biridir.

DEHB Olan Öğrencilere Eğitimsel ve Öğretimsel Uygulamalar

Sınıf Ortamının Düzenlenmesi:

Sınıf ortamlarının fiziki yapısı öğretmen- öğrenci, öğrenci- öğrenci arasındaki iletişimi iyileştirebilecek şekilde düzenlenebilir. Bunun için,

- ✓ Öğrenci sayısı sınıfın düzeyine, dersin konusuna, kullanılan öğretim yöntemine vs bakılarak ideal düzeyde tutulmalıdır.
- ✓ DEHB olan çocuklar sınıf yerleşim düzeninde öğretmene yakın, pencereden uzak, kapı ve pencereden uzak bir yerde oturtulmalıdır.

- ✓ Sınıfta iyi renk uyumu, ısı ve ışığın normal değerlerde olması da konsantrasyonu artıran etkenlerdendir.
- ✓ Öğretmen – öğrenci etkileşimini olumsuz olarak etkileyen gürültü ilgi ve dikkat kaybına neden olmaktadır. Sınıf içi ve sınıf dışı ses makul düzeyde tutulmaya çalışılmalıdır.

Bireysel Çalışma ve Değerlendirme Köşesi:

DEHB olan öğrenciler için sınıfta bireysel çalışma ve değerlendirme köşeleri oluşturulabilir. Bunlar:

- ✓ *Öğrenme köşesi:* İki dolap arasına ya da duvara doğru yerleştirilmiş DEHB olan öğrencinin düzeyine göre ödevler, oyunlar, test çözme, ya da dikkat toplama etkinlikleri gibi faaliyetleri yaptığı dikkat

dağıtıcı etkenlerden arındırılmış ortamdır.

- ✓ *Küçük Grupa Öğretim Köşesi:* Sınıfta küçük çalışma alanı olarak belirlenir. Öğretmen öğrenci etkileşimini artıran bu çalışmada iki ile beş arasında değişen öğrenci kümeleri bu köşede belli bir öğretim becerisini kısa sürede aldıktan sonra diğer kümeye geçilir.

- ✓ *Güdülenme Köşeleri:* Sınıfta çocukların istedik davranışlarını artırmak için resim ve isimlerinin yer aldığı ödül panosu ya da çalışmalarını sergilemeleri için ödül köşesi oluşturulabilir.



Öğretimi Başlatma ve Sürdürme:

Bireyler ortamda bulunan ipucu ve işaretlere tepki verirler. Öğretmen ders yılı başında öğrencilerin dikkatini yoğunlaştıracak, onlara görsel ipucu oluşturabilecek (parmak şaklatma, tahtaya bir kart asma vs) hatırlatıcılar belirlemelidir. Sınıftaki öğrencilerden birkaçı ne yapılacağı tekrarlatılmalı ipucuna uygun davrananlar ödüllendirilmelidir. Bu bağlamda öğretmen;

- ✓ Öğretmede, öğrenmenin duygusal boyutunu (katılım, ait olma, eğlence) etkin olarak kullanılmalı.
- ✓ Günlük ders planına öğrencinin dikkatinin nasıl çekilebileceği dâhil edilmelidir.
- ✓ Öğretimde, daha fazla görsel ipuçları ve hatırlatıcılardan oluşan öğrenme-öğretme stratejileri benimsenmelidir.
- ✓ Sınıf içinde dersle ilgili hatırlatıcı bilgiler veya

talimatlar görülebilecek bir yere asılmalı.

- ✓ Derse başlamadan önce hatırlatıcı bilgiler kontrol edilmeli
- ✓ Dersten sonra öğrenciye kısa sözlü sınav yapılmalı
- ✓ Önemli bilgilere dikkat çekmek için renkli kalem kullanılmalı
- ✓ Öğrenciyle ders esnasında kullanılabilir özel işaretler oluşturulmalı
- ✓ Görsel hatırlatıcılar olarak sınıfta bilgi verici film, resimli kartlar, posterler ve/ya grafik düzenleyiciler kullanılmalı.
- ✓ Sınıfta sınav öncesi; işlenmiş konuların özeti yapılmalı, öncelikli konular belirlenmeli ve sınava hazırlanma becerileri öğretilmeli
- ✓ Uyanıklık ve dikkatin artması için öğrenciye her ders planında fiziksel hareketler planlanmalı
- ✓ Derste yapılan sunumların ana noktalarının bir kopyası öğrenciye verilmelidir.

Sınıf İçi Kuralların Oluşturulması:

Önceden oluşturulan ve gerekli durumlarda hatırlatılan kurallar DEHB olan çocukların sınıf içi disiplin sorunlarını daha az yaşamalarını sağlayabilir. Bunun için;

- ✓ Sınıf kurallarının belirlenme sürecine öğrenciler de katılmalı
- ✓ Uygun davranışlar belirlenip bu davranışlar sınıf kuralına dönüştürüleli
- ✓ Olumlu davranışlar üzerine odaklanılmalı
- ✓ Kural sayısı sınıf yaş grubunun ihtiyaç ve seviyesine göre 3-8 arasında tutulmalı
- ✓ Kurallar somut davranışlara yönelik olmalı
- ✓ Kurallar uygulanabilir olmalı
- ✓ Kuralların çiğnenmesi durumunda oluşacak sonuçlar belirlenmeli
- ✓ Kurallar teker teker kazandırılmalı
- ✓ Kurallara uygun davranışlar ödüllendirilmeli

Sınıf Kurallarının Kazandırılması:

- ✓ Kurallar ilk ders tartışılmalı
- ✓ Kuralların nedenleri tartışılmalı
- ✓ Her bir kuralla ilgili beklentiler belirlenmeli, örnek verilmeli, olumlu yönleri vurgulanmalı
- ✓ Kurallar, etkinliklerle ders gibi öğretilmeli
- ✓ Bir kural kazandırıldıktan sonra diğerine geçilmeli
- ✓ Farklı şartlarda farklı kurallar olabileceği öğrencilere anlatılmalı
- ✓ Sınıf disiplinine ilişkin uygulamalar velilere de iletilmeli



Haftalık DEHB Okul İzleme Formu (EK – 1)

Çocuğun Adı Soyadı: _____

Tarih: _____

Öğretmenin Adı Soyadı: _____

Sınıfınızda bulunan DEHB tanısı almış öğrencinin davranışlarına ilişkin haftalık gözlemlerinizi aşağıdaki uygun yerlere işaretleyiniz. 1-12 arasındaki maddelerde yüksek puanlar bir soruna işaret ederken 13-15 arasındaki maddelerdeki düşük puanlar sorun oluşturmaktadır.

Maddeler	Hiçbir zaman, Nadiren	Bazen	Çoğu kez, Sık sık	Pek Çok kez,
1. Elleri ayakları hiç durmaz ya da oturduğu yerde kıpır kıpırdır
2. Yerinde duramaz.
3. Sıranın kendisine gelmesini beklemekte güçlük çeker.
4. Sürekli hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi hareket eder.
5. Çok konuşur.
6. Başkalarını konuşmasını böler ya da zorla araya girer.
7. Dış uyaranlarla dikkati kolayca dağılır.
8. Başladığı işi bitirmede sorun yaşar.
9. Görevlerde ya da oyun etkinliklerinde dikkatini sürdürmede güçlük çeker.
10. Ayrıntılara dikkatini veremez ya da okul çalışmalarında iş ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar.
11. Kendisine söyleneni dinlemiyor görünür.
12. Yönergeleri izlemede sorun yaşar.
13. Sınıf kurallarına uyar.
14. Arkadaşlarıyla iyi geçinir.
15. İyi bir ruh hali sergiler ve mutlu görünür.
16. Öğrencinizin geçen haftaki davranışlarını genel olarak değerlendirdiğinizde sabah saatlerinde mi yoksa öğle saatlerinde mi daha uygun davrandığını aşağıda yer alan bölüme işaretleyiniz (Sınıfınız ikili eğitim yapan bir okulda ise bu soruyu cevaplandırmayınız). ___ herhangi bir fark yok ___ öğleden sonraları sabaha göre daha iyi				
17. Geçen hafta öğrencinizin verdiği görevleri tamamlama düzeyini aşağıda belirtilen yüzdelik oran cinsinden işaretleyiniz: 0% 20% 40% 60% 80% 100%				
18. Geçen hafta içerisinde tamamladığı işlerin genel olarak kalitesine aşağıdaki belirtilen yere işaretleyiniz ___ çok kötü ___ kötü ___ ortalama ___ iyi ___ çok iyi				
19. Öğrenciye verdiğiniz ödevlerin kalitesi derslere göre farklılık gösteriyorsa belirtiniz.				
20. Bu öğrenci verdiğiniz tüm ödevleri eksiksiz geri getiriyor mu? Değilse eksik olan ödevlerin sayısını ve hangi derse ait olduğunu belirterek yazınız.				
21. Sizin için önemli olduğunu düşündüğünüz diğer gözlemlerinizi ve yorumlarınızı varsa belirtiniz.				

GÜNLÜK DAVRANIŞ İZLEME FORMU (EK – 2)

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tarih:

Öğretmenin(lerin) Adı Soyadı:

Sınıf:

HEDEF DAVRANIŞLAR	DERS SAATLERİ					
	1	2	3	4	5	6
1. Ders esnasında dikkatini verme						
2. Sınıfta yaptığı çalışmayı tamamlama						
3. Ev ödevlerini yapma						
4. Davranışlarını kontrol etme						
5. Sırada uygun oturma						
6. Tahtada yazılı olanları defterine yazma						
HER DERSTEN ALINAN						
Öğretmenin imzası						

Uygunsuz davranma= U/D

0 = istenilen hedef davranış
gerçekleşmedi

1 = Zayıf

2 = daha çok çabalaması gerekir

3 = Orta

4 = İyi

5 = Mükemmel

Öğretmen Yorumları:

Ana baba Yorumları:

Kaynakça:

Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı(DSM-5)Tanı Ölçüleri Başvuru Kitabı'ndan, çev. Köroğlu E.,Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Özdoğan B, Ak A, Soytürk M, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite/Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Olan Çocukların Eğitiminde Öğretmen El Kitabı, Ankara, 2005

Seydişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Ulukapı Mahallesi 751. Sokak, No12 Seydişehir/KONYA

Telefon: 0332 582 99 70 <http://seydisehirram.me.b.k12.tr>

Seydişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi