

PANDEMİ SÜRECİNDE DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE (DEHB) SORUNU

Evde Dikkat eksikliği ve hiperaktivite (DEHB) tanısı almış bir çocuğun olması hem ailenin hem de çocuğun yaşamını elbette zorlaştırmaktadır. Önemli olan çocuğun nasıl korunacağı, performansının nasıl geliştirileceği ,bu sorunla hep birlikte nasıl baş edileceğidir.Eğer çocuğunuz DEHB tanısı almışsa öncelikle bunun bir sorun olduğuna korkmadan, çekinmeden kabullenmeniz ve inanmanız gerekir.ÖğrencideDEHB olması sizin kusurunuz ya da sizin suçunuz değildir. Ama DEHB'ninçocukta daha olumlu bir şekilde gelişmesini ya da daha kötüye gitmesini sizin davranışlarınız belirleyecektir. DEHB çocuğun kendi sorunları dışında aile içinde de sorunlar yaratır. Sürekli bir şeyleri düzenlemeye çalışmak , sürekli çocuğun davranışlarıyla uğraşmak, şikayetlerle baş etmek aile de yorgunluk, bitkinlik ve umutsuzluk yaratabilir. Sadece DEHB' li çocuğu olanların değil diğer aile bireylerinin kendi aralarındaki ilişkilerinde de bozulmalar görülebilir. Özellikle bu tür sorunlar yaşayançocuklarebeveynlerinin çok zamanlarını alırlar. Bu nedenle diğer kardeşler kendilerine zaman ayrılmadığından ebeveynlerinin kendileriyle ilgilenmediğinden yakınlabilirler. Bu durum kardeşler arasında da bir takım sorunlara neden olabilir.

Yapılması gerekenlerin başında çocuklar arasında bu dengeyi (adaleti) sağlamak gelmelidir. DEHB üç ayrı problem oluşturur. Bunlardan bir tanesi dikkat eksikliğinin getirdiği problemlerdir. İkincisi aşırı hareketliliğin getirdiği problemlerdir. Ve üçüncüsü de dürtüselliğin getirdiği problemlerdir.

Bu üç problem için farklı çözümler üretilebilir. Ama temel olarak her çocukta olduğu gibi DEHB olan çocuklarda olumlu davranışları pekiştirmek için bir ödül tablosu yapmak ve olumlu davranışlar için yıldız vererek sonra onu ödüle çevirmek uygun bir davranış stili geliştirmeye yardımcı olabilir.Dikkat eksikliği tanısı konulan çocuğunuzun bu sorun onun hayatına bazı zorluklar getirecektir. Bu zorluklar görmezden gelinmemeli ama onu aşırı koruyup kollamaya da çalışılmamalı. Bunun yerine gerçekçi beklentiler oluşturmak gerekir. Bazen çocuğunuz, yaşının altında bir takım davranışlarda bulunabilir. Unutmayalım ki DEHB bir başarıya ulaşma değilbir performans sorunudur. Çocuğunuz diğer çocukların yaptığı herşeyiyapabilir ama daha fazla yönlendirmeye, daha fazla pekiştirmeye ihtiyaç duyar. DEHB olan bir çocukta disiplini sağlamak önemli bir konudur. Ancak disiplinisağlamak için sürekli ceza vererseniz ve sürekli çocuğu eleştirirseniz bir süre sonra çocuk bu cezalara eleştirilere bağışıklık kazanacak sonuçta da davranışlarını değiştirmeyecektir. Olumsuz bir

davranışının yerine olumlu bir davranışı ona öğretmek ve o olumlu davranışı yapmaya teşvik etmek gerekir. DEHB olan çocuğunuzdan birşey isterken ya da bir yönerge verirken olumsuz yönergeler yerine olumlu yönergeleri tercih edin. Örneğin’’ Sofrayı kur!’’ demek yerine ‘’ Sofrayı kurarken bana yardım eder misin?’’, ‘’Çatal, kaşıkları götürür müsün?’’ demek her zaman daha etkilidir. Yine ona söylemek istediğiniz yönergeleri bölerek yaptığınızda yani uzun cümleler kurmadığınız da kaygısı daha azalacak ve sizin yönergelerinize uyumu da artacaktır. DEHB nedeniyle oluşan yönergelere uymama ile isteyerek ve bilerek yönergelere uymama arasında ki farkı iyi değerlendirmek gerekir.Örneğin çocuğunuza televizyonu kapatıp yatmasını söylediğiniz detelevizyonu kapatmamak için huysuzluk yapıyor veyatağa gitmemek için bahaneler üretiyorsa o zaman sorun sizin yönergelerinize uymak istememesinden kaynaklıdır.Ama eğer çocuğunuz siz ‘’Televizyonu kapat, odana git ‘’ dediğinizde televizyonu kapatıp odaya gitmek yerine oyuncaklarıyla oynuyorsa DEHB ye bağlı bir davranış olabilir. Ozaman yapmanız gereken şeyler farklıdır.

Çocuk yönergeye bilerek ve isteyerek uymadığında net olarak isteğinizi belirtmeniz ve bunu ona kesin olarak yapması gerektiğini söylemeniz gerekir. AmaDEHB nedeniyle yönergeyi takip edemediyse o zaman çocuğunuzun ikinci bir yönergeyeyani bölünmüş bir yönergeye ihtiyacı var demektir. Örneğin önce televizyonu kapatması sağlanmalı daha sonra odasına gitmesi için yönlendirilmeli.

Pandemi döneminde evde geçirilen süreçte özellikle DEHB li çocuklar daha fazla problem yaşayabilmektedir. Unutkanlık, erteleme davranışı, konsantrasyon güçlüğü, uyku düzeni bozukluğu gibi problemlerde artış görülebilir. Bu süreçte ortaya çıkan yaşantı biçimleri aslında DEHB’liçocukların neler yaşadığı konusunda bize ipuçları verebilir.

PANDEMİ SÜRECİNDE DEHB’LİLER İÇİN ÖNERİLER:

Çocuklar acelecilik, unutkanlık ve dürtüselliktendolayı örneğinhijyen kurallarına uymakta zorlanabilirler. 20 sn el yıkamak onlar için zor olabilir. Bunun için lavabo kenarlarında uyarıcı yazılar, hatırlatmalar kullanılabilir. 20 sn konusundasesli alarm kullanılabilir. Şarkılar eşliğinde el yıkama ritüeli yapılabilir.

Uzaktan eğitim süresince canlı derslere uyum sağlama konusunda da zorluk yaşayabilirler. Masa başında oturmak DEHB’liler için zor olabilir. Bunun için

çalışma ortamında düzenlemeler yapılarak çocuğumuza yardımcı olabiliriz:1.Çevresindeki uyaranları çalışma ortamından uzaklaştırarak işe başlayabilirsiniz.

2.Çalışma ortamı sessiz olmalı.

3.Ders sırasında çevresinde insanlar dolaşmamalı. (Ama aynı zamanda denetim altında olmalı. Yoksa kimse beni denetlemiyor diye odaklanmayabilir.)

4. Masa üzerinde çok fazla uyaran olmamalı. (Sadece o ders ile ilgili malzemeleri olmalı)

5. Kulaklık kullanılarak çevredeki seslerden uzak olunabilir.

6. Çalışma ortamı pencere kenarında olmamalı.

7.Ders aralarında nefes egzersizleri yaptırılarak dikkatini toplaması sağlanabilir.

8.Bütün ödevlerini, sorumluluklarını, sınav günlerini yazabilecekleri bir ödev defteri kullanmaları sağlanmalıdır.(Bu defter günlük olarak kontrol edilmelidir.)

9.İşlerini önem derecesine göre sıraya koyması gerektiği paylaşılarak yapılacaklar listesi hazırlamaya özendirilebilir.

Pandemi süresince evde geçirilen vakit arttıkça dışarda geçirilen vakit azaldı ve bunun sonucu çocuklar enerjilerinin kolayca atamamaktadırlar. Bu süreçte evde yapılabilecek aktivitelerle çocukların enerjilerini atmalarına yardımcı olunabilir. Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bu hareketleri yapılacağı bir yerin çocukla birlikte belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlayabilir.

Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir.(Bazı araştırmalar kimyasal, katkı, boya, glüten ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)

01.06.2021

Sultan BÜYÜKŞAHİN

OKUL REHBER ÖĞRETMENİ