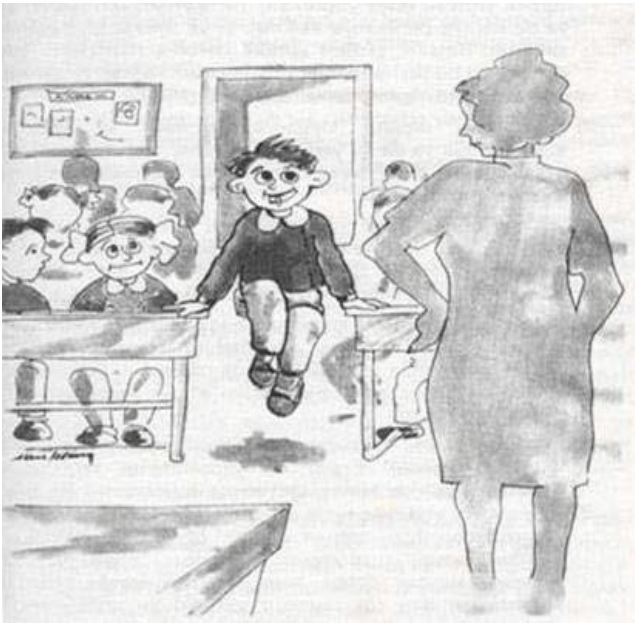


# Dikkat! Dikkat! Dikkat!



Sevgili velilerimiz, bu bültenimizde son yılların en çok konuşulan konularından biri olan "dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB)" kavramını ele almaktayız. 2000'li yılların başlarından beri DEHB özellikle çocukların ilkokula başlamalarıyla beraber birçok ebeveyni kaygılandıran bir konu hâline gelmiştir. Zaman zaman gerek eğitimciler gerekse bu konuyla ilgilenen uzmanlar tarafından yazılanlar doğru bilgileri içermemektedir. Oluşan bu bilgi karmaşası nedeniyle de yanlış kaynaklardan bilgi edinme veya konu hakkında uzmanlığı olmayan kişilerin yorumları sonucu çocuklarını DEHB tanısıyla etiketlendiren ebeveynlere sıklıkla rastlanılmaktadır.

Bu bağlamda bültenimizin asıl amacı; siz velilerimizi çocuklarınız ile ilgili şüphe içine sokmanın aksine, DEHB ile ilgili genel bir tanımlama yapmak, herhangi bir tanıya gerek olmaksızın günümüz çocuklarının aşırı uyarılar karşısında genel olarak gittikçe azalan dikkatleri ile ilgili ev ortamında yapılabilecek düzenlemelere yönelik bilgi paylaşımında bulunmaktır.



**En genel tanımıyla DEHB;** bireyin akademik başarısı, aile hayatı, sosyal ilişkileri ve benlik saygısı üzerine çeşitli olumsuz etkileri olabilen bir nörobiyolojik rahatsızlıktır. DEHB'in temel özelliği, dikkat süresinin kısalığı, engellemeye yönelik denetim eksikliği nedeniyle ortaya çıkan ataklık ve huzursuzluktur.

Ana baba ve öğretmenler hiperaktif çocukları tipik olarak şu cümlelerle tanımlamaktadırlar. "Çok hareketli, uzun süre bir yerde oturamaz. Sınıfta çevresiyle fazla ilgili, dersi dinlemiyor, sık sık yerinden kalkıyor, izin almadan konuşuyor.

Düşünmeden hareket ediyor, yaptıktan sonra üzülüyor özür diliyor." Bunlar DEHB ile ilgili

buzdağının tepesini anlatmaktadır. Bunlara sıklıkla eşlik eden ikincil sorunlar ise zamanı iyi kullanamama, dağınıklık, düzensizlik, hırçınlık, sosyal beceri sorunları, sakarlık, koordinasyon güçlükleri, kendine güvenmeme, uyku sorunları, geçmiş yaşantıdan ders alamama, geleceği öngörememe, ödül ve cezadan etkilenmeme gibi sorunlardır.

Dikkat edilmelidir ki yukarıda sayılan durumların varlığı her zaman çocuğun DEHB tanısı alacağı anlamına gelmemektedir. Yaşsal normlar doğrultusunda veya çocuğa özgü birtakım etmenlerden kaynaklı hemen her çocukta DEHB belirtilerinin bir veya birkaçı normal olarak değerlendirilebilecek düzeyde görülebilmektedir. Ayrıca bu belirtiler bazen yanlış ebeveyn tutumu, aileye özgü durumlar (anne-baba ayrılığı, kardeş kıskançlığı, sosyal ve duygusal gelişimin yaşitlarının gerisinde kalması vb.) birtakım akut hastalıklar veya kullanılan ilaçlar vb. gibi çeşitli sebeplerden kaynaklı olarak da gözlenebilmektedir.

Bu nedenle aşağıda maddeler hâlinde sunulan önerilerin genel olarak dikkati dağınık, dikkat süresi kısa, dikkatini arttırdığı takdirde daha başarılı olabilecek tüm çocuklar için göz önünde bulundurulmasında yarar olacaktır.



### *Ortamın Düzenlenmesi*

DEHB olan ve dikkati çabuk dağılabilen kişiler için çevrenin düzenlenmesi ilk aşamada yapılabilecek, basit ama etkili bir yaklaşımdır. Bu kişiler için dış ortamdaki türlü uyarıcılar, dikkatin başka bir şeye yönelmesine neden olabilmektedir. Buna bağlı olarak yaşam ortamında yapılacak bazı düzenlemeler dikkatin dağılmasına yardımcı olacaktır. Bilindiği gibi her çocuk farklı özellikler taşır. Bu nedenle birisi için çok faydalı olan bir düzenlemenin diğeri için etkili olmaması da söz konusu olabilmektedir. Sizlerin yazıda yer alan ve genel ilkelere göre belirlenmiş

önerileri hayata geçirirken çocuğunuzun ve ailenizin yapısı ve alışkanlıklarını göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.

Görsel, işitsel ve dokunsal olmak üzere üç farklı duyu ve üç farklı dikkat vardır. Kişiler görsel ya da işitsel dikkatleri açısından farklı becerilere sahip olabilmektedirler. Dikkat sorunu olan kişilerin görsel, işitsel ya da dokunsal dikkatlerinden bir ya da birkaçında sorun olduğu saptanabilmektedir. Dikkati ile ilgili sorun yaşayan çocuğun hangi dikkat türü açısından daha fazla hassasiyeti olduğunun bilinmesi çevre düzenlemeleri açısından yönlendirici olacaktır.



**Görsel Dikkat İçin Öneriler:** Görsel dikkat sorunu olan kişiler için çevrelerindeki tüm görsel uyarıcılar dikkat çekicidir. Hatta başkalarının fark etmediği ufak tefek detayları fark edip başka kimselerin aklına gelmeyecek bağlantılar kurabilirler. Asıl sorun belirli bir hedefe yeterli süre odaklanabilmektir. Buna yönelik düzenlemeler çocukla konuşularak yapılmalıdır. Buna bağlı olarak

-Çocuğunuzun odasında dikkatini dağıtacak nesnelere azaltabilir, özellikle televizyon bulunmamasına dikkat edebilirsiniz.

-Az sayıda eşya ile sade bir düzenleme yapabilirsiniz.

-Çalışma masasının üstünün boş olmasına dikkat edebilir, çalışırken yüzü odaya değil duvara (mümkünse boş bir duvar) dönük olacak şekilde oturabileceği oda dizayn edebilirsiniz.

-Odanın duvarları ve mobilyalarında yumuşak, açık, sakinleştirici renkleri tercih edebilirsiniz. Parlak ve koyu renkler dikkat çeker ve uyarıcıdır.

-Halı, döşeme ya da duvar kâğıtlarında iri, abartılı desenler olmamasına dikkat edebilirsiniz.

-Oyuncakların kutularda veya dolapların içinde olmasını sağlayabilirsiniz. Oyuncakların tümünün el altında olmamasına dikkat edebilirsiniz.

-Evin ortak kullanılan diğer bölümlerinde de benzer düzenlemelere özen gösterebilirsiniz.



**İşitsel Dikkat İçin Öneriler:** İşitsel dikkat sorunu olan kişilerin işitsel filtreleri sesleri sızdırır, bu yüzden bu kişiler dikkat çekici sesleri elemekte zorluk çekerler. Onlar için bir odanın içindeki floresan lambasının uğultusu ya da kaloriferden gelen çıtırtılar bile dikkat çekici olabilir, ortamda başkalarının fark edemediği ilgisiz sesleri fark edebilirler. Bu nedenle,

-Onunla konuşacağınız zaman yanına gidebilir, göz teması kurarak, dokunarak sizi dinlediğinden emin olduktan sonra söyleyeceğinizi söyleyebilirsiniz.

-Söylediğinizi dinlediğinden emin değilseniz onun tekrarlamasını isteyebilirsiniz.

-Evin başka bir odasından seslenerek iletişim kurmak yerine yanına giderek onunla konuşabilirsiniz.

-Onunla konuşurken çevredeki diğer sesleri azaltabilirsiniz (müziği kısmak, TV'yi kapatmak gibi)

-Basit, sade cümlelerle net ifadeler kullanabilirsiniz.

-Aynı anda birkaç şey söylememeye dikkat edebilirsiniz. (birini, ikisini kaçırabilirler)

-Çalışırken ortamdaki sesleri azaltabilirsiniz. Fakat bazı çocuklar tamamen sessiz ortamlarda dikkatlerinin daha çok dağıldığını ifade ederler. Bu gibi durumlarda bir yandan müzik dinlemesine engel olmamalısınız. Çocuğunuzla işbirliği yapıp farklı müzik türlerini deneyerek en uygun olanı bulabilirsiniz.

**Dokunsal Dikkat İçin Öneriler:** Bazı çocukların dokunsal uyarılara aşırı duyarlılıkları vardır. Ayrıca alerjik durumlarda dikkat dağıtan faktörler arasındadır. Bu nedenle,

-Kaşıntı hissi yaratan alerjisi var ise tedavisine dikkat etmeniz önemlidir.

-Çocuğunuzun "kaşındırıyor, rahatsız ediyor" diye tanımladığı giysileri giydirmemeye dikkat edebilirsiniz. Genel olarak yumuşak kumaştan, rahat giysileri tercih edebilirsiniz.

-Giysi ve çamaşırlarındaki etiketleri kesebilirsiniz.

-Çorap lastiklerinin çok sıkı olmamasına dikkat edebilirsiniz.

-Çalışırken oturduğu sandalyenin ergonomik olmasına dikkat edebilirsiniz.



**Burcu ÖZKÖK**

**OKAN KOLEJİ İLKOKUL REHBER ÖĞRETMENİ**