



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

# Anaokulu-İlkokul Rehberlik Bülteni Aşırı Hareketli Çocuklar

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



**Çocukta aşırı hareketlilik anne-babaların en çok yakındığı güçlüklerden birisidir. Hareketliliğin yaşa bağlı olarak değişiklik gösterdiği bilinmektedir. 0-6 yaş dönemindeki çocuklar sürekli hareket halinde gibi görünürler. Ancak 7 yaşından sonra çocuğun daha sakinleştiği görülür.**

**Çocukların çok enerjik ve hareketli olması durumu ile, "hiperaktif" olma durumu sıklıkla birbiri ile karıştırılır. Hiperaktivite yani "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)" durumunda, aşırı hareketliliğe ek olarak dikkat dağınıklığı ve iç denetimini sağlayamama gibi belirtiler de görülmelidir. DEHB olan çocuklar aşırı hareketlidir. Dikkatleri çabuk dağılır, engellenmeye ve beklemeye tahammülleri yoktur. Sabırsızdırlar, kolay uyarılabilirler, çabuk kızar, hareketlenirler ve kolay incinirler. DEHB olan çocuklar yerlerinde duramazlar, kıpır kıpırdırlar. Sıklıkla hareketleri amaçsızdır. Bu çocuklar sık sık ellerini kollarını sallayıp parmak şaklatırlar. Buldukları yere vurarak, dokunarak ritmik sesler çıkarırlar. Huzursuzdurlar, masada uzun süre oturamazlar. Televizyon seyredirken, oyun oynarken, pek çok şeyle birden ilgilenirler. Bir hareket yapmadan önce sonuçlarını düşünemez ya da fark edemezler. DEHB olan çocukların,% 75 'inde yaş ilerledikçe hiperaktivite, kolay uyarılabilirlik ve dürtüsel davranışlar en aza inerek tamamen ortadan kalkar. Ancak dikkat eksikliği yaşam boyu devam eder.**



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi'nden* Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

DEHB tanısı için, çocukta belirtilerin sürekli ve yaygın olarak, en az iki ortamda görülmesi, çocuğun yaşları ile kıyaslandığında belirgin olarak belirtilerin fazla olması, duruma özgü olarak belirtilerin açıklanamıyor olması, belirtilerin 7 yaştan önce görülmesi ve en az 6 aydır devam ediyor olması gerekmektedir. DEHB tanısı genellikle 6 yaşından sonra konulur.

Çocuklarda görülen aşırı hareketlilik ve dikkat sorunlarının tümünün nedeni DEHB değildir. Yaşamın herhangi bir döneminde karşılaşılmış ya halen devam etmekte olan zorlu yaşam olayları ve travmalar, DEHB belirtilerine benzer belirtilere neden olabilir.

Çocuk sadece aşırı hareketli ise ve diğer belirtileri göstermiyorsa ona "hiperaktif" denemez. Aşırı hareketlilik erkek çocuklarda daha fazla görülür. Hızlı büyüme ve gelişme esnasındaki hızlı hormonal değişim ile birlikte, çocukların vücutlarında enerji birikimi oluşur. Bazı çocuklar bu enerjilerini evde veya okulda boşaltamayabilirler. Bu sebeple hareketlerini sınırlayamaz ve kontrolsüz davranışlarda bulunurlar. Bazı çocuklar da sıkıldığı zamanlarda hareketlenirler. Bu durumlar göz önünde bulundurularak, çocuğa enerjisini boşaltarak becerilerini geliştirebileceği faaliyet, imkân ve ortamlar yaratılmalıdır.



### Çocuğunuzun Hareketliliğini Yönetebilmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuza fiziksel etkinlikler için fırsatlar yaratın. Ona toprak, su veya çamurla oynama fırsatı verin.
- Çocuğunuzun enerjisini takım sporları yolu ile atmasına destek olun. Ev dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılımını destekleyin.
- Çocuğunuzun sıkılabileceği, çok durağan ortam ve etkinliklerde, ona görev ve sorumluluklar vererek onu faal kılın. Böyle ortamlarda çocuğu çok uzun süre tutmaktan kaçının.
- Çocuğunuzun diğer çocuklardan farklı ve güçlü yanlarını belirleyin.
- Çocuğunuzun başarılı olabileceği durumlar yaratın ve ona uygun aktiviteler seçin.
- Yorgunluk, uykusuzluk, susuzluk ve açlık çocuklarda hareketliliği artırır. İhtiyaçlarının gidermesine yardımcı olarak çocuğu sakinleştirebilirsiniz.
- Bazı çocuklar ortamdaki gerginlik nedeni ile hareketlenirler. Bu durumda sakin ve huzurlu bir ortama geçişi sağlayın.
- Çocuğunuzun gelişimine uygun kurallar koyun, tutarlı bir disiplin anlayışı uygulayın. Aşırı hoşgörü ve aşırı disiplinden kaçının.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Çocuğunuz sizi dinlemiyor gibi davranıyor, görmezlikten geliyorsa yanına gidin, göz teması kurduktan sonra onunla konuşmaya başlayın.
- Çocuğunuzun zorlandığını ya da sıkıntıya girdiğini fark ettiğiniz yerde gerginliği azaltmak ve öfkesini engellemek için ona yardım edin ve cesaret verin.
- Anne ve baba, çocuğa hangi davranışların doğru hangilerinin yanlış olduğunu anlayabileceği şekilde açıklayın.
- Çocuğunuzun olumlu davranışların mutlaka görün, takdir edin ve küçük olumsuz davranışlarını görmezden gelin. Olumlu davranışlar için onu özendirin.
- Kesin olarak yapılmasını istemediğiniz davranışlarla, izin verebileceğiniz davranışları onunla konuşun ve kurallarınızda kararlı olun.
- Çocuğunuza açık, kısa ve kesin yönergeler verin ve istediğiniz yerine getirilip getirilmediğini izleyin.
- Ev içinde çocuğunuzun yapabileceği ufak sorumluluklar verin. Sonunda bunun hoşunuza gittiğini, size yardımcı olduğunu ona belirtin, teşekkür edin.
- Bir oyunu kurallarına göre oynaması için, oyunun kurallarının uygulamalı olarak ona açıklayın.
- Çocuğunuzun sakın kalabildiği durumlarda övün.
- Aşırı hareketli çocuklar uykuya dalmada zorlanabilir ve erken yatmak istemeyebilirler. Aslında sürekli hareket hâlinde olduğu ve fazla enerji harcadığı için çocuğunuzun uykuya çok ihtiyacı vardır. Yatma saatine yaklaştıkça onu daha durağan aktiviteler yönlendirerek, çocuğunuzun uyku sakinliğine hazırlayın. Her gece aynı saatte yatmasını sağlayın.
- Devamlı ikaz alan ve suçlanan çocuk, kendisinin sevilmediğini düşünür. Sevilmeyen ve kendisini kötü hisseden bir çocuk içinden iyi şeyler yapma isteği duymayacaktır. Çocuğunuza sevginizi “karşılıksız ve koşulsuz” olarak verin.
- Çocuğunuzun dikkat süresini aşamalı olarak artırabilirsiniz. Çocuğunuzun sonuna kadar sakın kalabildiği bir masa başı etkinlik ile uygulamaya başlayın, etkinliğin sonuna kadar masa başında kalabildiği ve etkinliği başardığı için çocuğunuzun etkinliğin sonunda övün. Masa başı etkinlikler ile uğraşma süresini, zamanla aşamalı olarak artırın.
- Yapılan araştırmalarda, televizyon izleme ve diğer teknolojik aletler ile çok fazla zaman geçirmenin, çocukların dikkat sürelerini kısalttığı; çocukların bu faaliyetleri sınırlandırıldığında ise dikkat sürelerinin arttığı bulunmuştur. Her 3-5 saniyede bir değişen sürekli hareket ve canlılık içeren görüntüleri çok fazla izleyen çocuklar, gerçek dünyayı, ev ve sınıf ortamını fazla durağan ve sıkıcı bulmaya başlamaktadır. Sürekli televizyon ve teknolojik oyunlar yerine, çocuğunuzun ile birlikte gerçek oyunlar oynayarak vakit geçirin.
- Çocuğunuzun DEHB olduğunu düşünüyorsanız rehberlik servisi işbirliği ve uzman danışmanlığı alın.

## KAYNAKÇA:

- Brown, T. E. (2005). Dikkat Eksikliği Bozukluğu. Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Kapçı, E. G. (2003). Erken Çocukluk Döneminde Sıklıkla Karşılaşılan Duygusal-Davranışsal Sorunlar. Anadolu Üniversitesi Yayınları. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayın No: 1485.
- Klaus, H. G. (2009). Çocuklarda Dikkat Eksikliği. İstanbul: Ekinoks Yayıncılık.
- Özdoğan, B. (2004). Çocuk Ve Oyun-Çocuğa Oyunla Yardım. Ankara: Anı Yayıncılık.
- <http://www.hiperactivite.org.tr>
- <http://www.eğitim.com>
- <https://www.e-psikiyatri.com/hiperaktif-cocuklar-ve-dikkat-eksikligi-bozuklugu>



OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK BİRİMİ

Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE