

DEHB

NEDİR? KENDİNİ NASIL GÖSTERİR?

DEHB'nin 3 farklı belirti grubu vardır. Bunlar;

- dikkat eksikliği,
- dürtüsellik
- hiperaktivitedir.

Kimi bireylerde dikkat eksikliği belirtileri aktifken, kimilerinde hiperaktivite belirtileri gözlenir. Kimilerinde ise hem dürtüsellik hem de hiperaktivite belirtilerinin olduğu karma DEHB tipi görülür.

DEHB'nin dikkat eksikliği tipi belirtileri;



- Odaklanmakta zorluk çekmek,
- Dikkatini sürdürmemek,
- Göz teması kuramamak
- Aynı faaliyete uzun süre devam edememek,
- Çabuk sıkılmak,
- Detayları gözden kaçırmak,
- Unutkanlık,
- Karşısındakini dinlemekte güçlük çekmek,
- Özel eşyaları ve emanetleri kaybetmek,
- Basit yönergeleri akılda tutamamak
- Sık hata yapmak,

<http://musram.meb.k12.tr>

DEHB'nin hiperaktivite tipi belirtileri;



- Aşırı hareketlilik,
- Yerinde duramamak,
- Hızlı konuşmak,
- Otururken bile eller ve ayakları sürekli hareket ettirmek,
- Kelimeleri hatalı söylemek ve cümleleri birbirine bağlayamamak,
- Dinlemekte zorluk çekmek,
- Karşısındakinin sözünü kesmek

DEHB'nin dürtüsellik tipi belirtileri;

- İsteklerin hemen karşılanmasını istemek, dayatmak,
- Sabırsız olmak,
- Düşünmeden hareket etmek,
- Aceleci davranmak,
- Sıra bekleyememek,
- Tepkileri kontrol edememek.



<http://musram.meb.k12.tr>

Nasıl Tanı Konulur?

- Öncelikle çocuğun aşırı hareketlilik, dikkatsizlik ve dürtüsellik sorunlarının nasıl ve ne zaman başladığı araştırılır.

- Şu anki sorunların neler olduğu belirlenir.

- Çocuğun veya gencin ev, okul ve arkadaş ortamlarındaki davranışlarıyla ilgili bilgi alınır.

- Gerekirse okul ve öğretmenlerle ilişkiye geçilir.

- Psikiyatrik görüşmeler yapılarak çocuğun veya gencin davranışları izlenir; dikkati toplama, planlama, organizasyon ve bir süre hareket etmemeyi gerektiren oyunlar oynanabilir.

- Ayrıca anne-baba, öğretmen ve çocuk tarafından doldurulan bazı psikolojik testler ve soru formları da tanı koymada kullanılabilir.

Tedavi Süreci

- DEHB tedavisinin amacı çocuğun günlük aktivitelerini ve öğrenmesini engelleyen, istenmeyen davranışları değiştirmektir.

DEHB belirtilerinin tedavisi ve kontrolü için başlıca iki yaklaşım söz konusudur.

1. Davranışsal ve Bilişsel terapiler.

2. İlaç tedavisi



<http://musram.meb.k12.tr>

DEHB'li Öğrencisi Olan Öğretmenler Ne Yapmalı?



DEHB tanılı öğrencinin, arkadaşları ile uyum içinde olmalarının sağlanması için, davranışları konusunda yönlendirilmeleri gerekir.

Buradaki çok önemli ve kilit nokta ise öğretmeni tarafından yapılan yönlendirmenin diğer öğrenciler gözünde DEHB'li öğrencinin benlik saygısına zarar vermeden yapılmasıdır.

DEHB'li öğrenci ile öğretmeni arasında kurulmuş gizli bir anlaşma ile öğretmenin görsel mesajları, örneği bir el işareti mesajı ile, hatırlatmayı denemesi faydalı olacaktır. Gizli anlaşmadaki el işareti öğretmenin vereceği mesaj, DEHB'li öğrenciyi arkadaşları arasında damgalamadan, ona bir uyarıcı görevi sağlayacaktır.

DEHB'li öğrencinin sınıf kurallarına uyumunu arttırmak üzere, önemli ve uyulması gereken kurallar sınıf içinde rahatça görülebilecek şekilde "Kurallar Listesi" olarak sınıfa asılabilir.

<http://musram.meb.k12.tr>

DEHB'Lİ Öğrenciler İçin 8 Basit Sınıf Uygulaması

1.Çalışma yeri konusunda esnek olun.

2.Sandalye ayaklarına lastik bir bant geçirebilirsiniz. Derste ses yapmadan ayaklarıyla sandalye bacağındaki lastiği hareket ettirerek, ses yapmadan kendini rahatlatılabilir.



3.Birkaç tur bahçede koşturarak enerjisini atması iyi gelebilir.

4.Öğrencilerinizin oturduğu yerleri sık sık değiştirin.

5. Onları takım liderleri yapabilirsiniz.

6.Biriktirdikleri enerjiyi dışarıya kolayca çıkarabilecek fiziksel aktiviteler yaptırın (Duvar şınavı, ip atlatma vb.).

7.Günün ilk dersine okul bahçesinde dışarıda başlayın.

8.Onlara bir şeyler taşıtabilirsiniz. Hareketli öğrencilerinizin fazla enerjilerini bazı ağır işlerle eritebilirsiniz.



<http://musram.meb.k12.tr>

DEHB'li Çocuğu Olan Ailelere Öneriler

- Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok net olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın.
- Ödüllerinizin çocuk için anlamlı ödüller olmasına dikkat edin.
- Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin.
- Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalara odaklanmak yerine olumlu davranışlar üzerinde odaklanın.
- Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu unutmayın.
- Davranışlarınız daha öğretici olması için çok konuşup, öğüt vermeyin.
- Espri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun.
- Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun.
- Uzman yardımı almaktan çekinmeyin ve düzenli takipleri sürdürün.



<http://musram.meb.k12.tr>