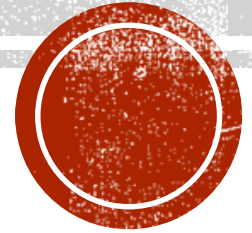


DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE

Burcu Kılıç Tülü



DEHB NEDİR?

- Aşırı hareketlilik
- Dikkat sorunları
- İstekleri erteleyememe (dürtüsellik)



DSM V'E GÖRE



Dikkat eksikliği



Aşırı hareketlilik
ve dürtüsellik



Birleşik
görünüm





DHEB



Düşük ya da
sınır zeka



Süreç

DHEB



Normal ya
da normal
üstü zeka



Süreç



DSM V'E GÖRE



Dikkat eksikliği



Aşırı hareketlilik
ve dürtüsellik



Birleşik
görünüm



DİKKATSİZLİĞİN BASKIN OLDUĞU TANI ÖLÇÜTLERİ

- Çoğu kez, ayrıntılara özen göstermez ya da okul çalışmalarında işte ya da etkinlikler sırasında dikkatsizce yanlış yapar.
- Çoğu kez, iş yaparken ya da oyun oynarken dikkatini sürdürmede güçlük yaşar.
- Çoğu kez, doğrudan kendisine konuşulurken, dinlemiyor gibi görünür.
- Çoğu kez, verilen yönergeleri izlemez ve okulda verilen görevleri, sıradan günlük işleri ya da iş yeri sorumluluklarını tamamlayamaz.



- Çoğu kez, işleri ve etkinlikleri düzene koymakta güçlük yaşar.
- Çoğu kez, sürekli zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınır, bu işleri sevmez ya da bu işlere girmek istemez.
- Çoğu kez, iş ya da etkinlik için gerekli nesnelere kaybeder.
- Çoğu kez, dış uyaranlarla dikkati kolaylıkla dağılır
- Çoğu kez, günlük etkinliklerde unutkanlıktır.



GÜNLÜK HAYATTA SIKLIKLA KULLANILAN SIFATLAR

- Dalgın, Odaklanamaz
- Maymun iřtahlı, Bir konudan diđerine atlar
- Unutkan, Plansız
- Dağınık
- İstikrarsız, Hep erteler
- Son dakikaya bırakır



ÖĞRETMEN CÜMLELERİ

- Aslında zeki ama kendini derse vermiyor, istese daha başarılı olabilir.
- Kendi sınıfta akıllı başka yerde
- Kendini derse verdiği zaman çok güzel algılıyor ama dikkatini toplamak da güçlük çekiyoruz.
- Hiç tekrar yapmıyor, yapsa çok başarılı olur.
- Dersi dinlemiyor zannedip soru sorduğumda biliyor.
- Yanındakiyle konuşmaktan derse vakti kalmıyor.
- Sürekli defterine bir şeyler çiziyor, dalıp gidiyor.
- Bazen en zor soruları yapıyor, en kolay sorularda çuvallıyor.



ÖĞRETMEN CÜMLELERİ

- Sözlüde çok güzel cevapladığı soruyu sınavda cevaplayamıyor.
- Sürekli araç gereçlerini ödevlerini unutuyor.
- Yazı yazmaktan kaçınıyor.
- Basit işlem hataları yaptığı için soruyu da kaçırıyor.
- Soruları dikkatli okumadığı için yanlış yapıyor.



ANNE-BABA TANIMLAMALARI

- Bilgisayara/telefona/dizilere canı istediği Őeye verdiği dikkatin yarısını derslerine verse çok daha başarılı olurdu.
- Ahmet'e ders demede ne dersen de
- Hadi kızım demekten dilimde tüy bitti
- Hep ödevini almayı, sınav günlerini unuttur ama dizileri hiç unutmaz
- O kadar dağınık ki uyarmadan edemiyoruz.
- Ne zaman derse otursa hep bir bahane bulup kalkıyor.



AŞIRI HAREKETLİLİK VE DÜRTÜSELLİĞİN BASKIN OLDUĞU TANI ÖLÇÜTLERİ

- Çoğu kez, kıpırdanır ya da ellerini, ayaklarını vurur, oturduğu yerde kıvrılır.
- Çoğu kez, oturmasını beklediği durumlarda ayağa kalkar.
- Çoğu kez, uygunsuz ortamlarda, ortalıkta koşturur ya da bir yerlere tırmanır (ileri yaşlarda bu durum kendini huzursuz hissetmekle sınırlı olabilir).
- Çoğu kez, boş zaman etkinliklerine sessiz bir biçimde katılmaz ya da sessiz bir biçimde oyun oynamaz.



- Çoğu kez, her an hareket halindedir, sanki motor takılmış gibi davranır.
- Çoğu kez, aşırı konuşur.
- Çoğu kez, sırasını bekleyemez.
- Çoğu kez, başkalarının sözünü keser ya da araya girer. İzin almadan başkalarının eşyalarını kullanmaya başlayabilir; yaşı ileri gençlerde ve erişkinlerde, başkalarının yaptığıının arasına girer ya da birden kendi yapmaya başlar.



APA KRİTERLERİ

- 12 yaşından önce bunlardan birkaçının gözlenmiş olması
- Belirtiler iki ya da daha fazla ortamda gözlenmiş olması
- Bu belirtilerin bireyin toplum, iş, okul hayatındaki işlevselliğini bozması ya da niteliğini etkilemesi
- Bu belirtilerin başka bir ruhsal bozukluk ile daha iyi açıklanamıyor olması



GÜNLÜK HAYATTA SIKLIKLA KULLANILAN SIFATLAR

- Şımarık, telaşe memuru, sinirli
- Günü gününü tutmaz
- Aceleci, kurtlu
- Hep ilgi çekmeye çalışır
- Tez canlı, sabırsız
- Patavatsız, küt diye konuşur
- Saygısız, geveze, mızıkçı



ÖĞRETMEN CÜMLELERİ

- Sınıfta gezinip duruyor.
- Sırasında bir türlü durmuyor.
- Önüyle yanıyla sürekli bir şeylerle uğraşıyor
- İstese daha başarılı olur, hep aceleciliğinden kaybediyor.
- Başkalarının söz sırasında da konuşuyor.
- Derste birtakım sesler çıkarıyor.
- Hep kendi dediği olsun istiyor.
- Çabuk sinirleniyor.
- Sanki hızlı çekimde gibi, gözle takip edemiyorum.



ANNE-BABA TANIMLAMALARI

- Düz duvara tırmanıyor.
- Eli dursa ayağı durmuyor.
- O kadar çok tuttur ki insanı canından bezdiriyor.
- İsteddiği yapılmadı mı kıyamet koparıyor.
- Onu bir yerde zaptetmek imkansız
- Ele avuca sığmıyor.
- Misafirlğe gittiğimizde ev sahibi neredeyse kalkın gidin diyecek.
- Öyle konuşur ki susmak nedir bilmiyor.



HİPERAKTİVİTEDE BOZUK OLAN MEKANİZMA

- Dur-düşün-karar ver-harekete geç
- Kazalar
- Trafik ve hiperaktivite
- Anne-babadan dayak yeme
- Dayak nedir?
- Dürtüsellik-acelecilik-tutturma
- Konuşkanlık-düşünme konuşma
- Arkadaş-kardeş ilişkilerinde sorun
- Okul ve hiperaktivite



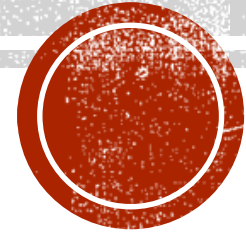
HİPERAKTİVİTEYLE İLGİLİ ÖNEMLİ İKİ NOT

- Zeki olmak hiperaktivite nedeni değildir
- Başkalarına zarar verme, vurma, kırma, küfür etme veya çalma hiperaktivitenin belirtilerinden değildir



DEHB

TEDAVİSİ / MÜDHAHALELER



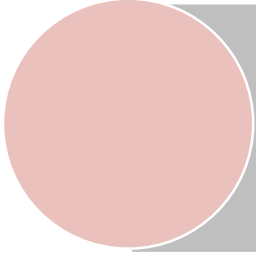
DEHB İÇİN EN ETKİN MÜDAHALE

ÇOKLU MÜDAHALE YAKLAŞIMIDIR!

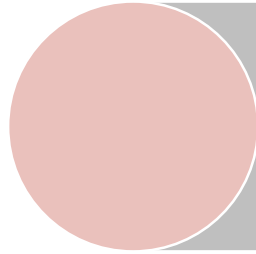


**Çocuk ve içinde bulunduğu koşullara
göre, çizilecek yol haritası da
değişecektir.**



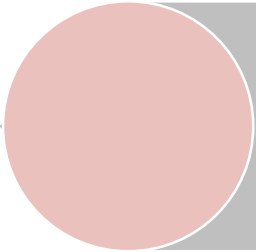


Eşlik eden tanı almayan DEHB
Eşlik eden tanı alan DEHB



Stimülanlar

- Metilfenidat (kısa-uzun etkili)
- Atomoksetin



- Concerta -Ritalin -Risperdal
- Genel sağlık kontrolleri



- **Etki mekanizmaları**
- Ön lobda dopamin ve noradrenalin düzeylerinin arttırmak
- **Vücutta dağılımı ve atılımı**
- Midede emilim
- 24 saatte idrarla atılır.
- **Yan etkiler ve ilaç tatili**



**DEHB ve
majör
depresyon
/anksiyete**

**-Hangi
bozukluk
daha ön
planda?**

**DEHB ve karşıt
olma karşı
gelme/davranı
m bozukluğu**

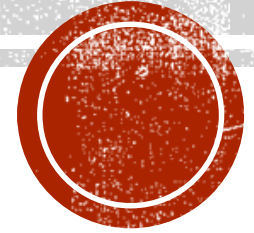
**-DEHB+KOB
-DEHB+DB**

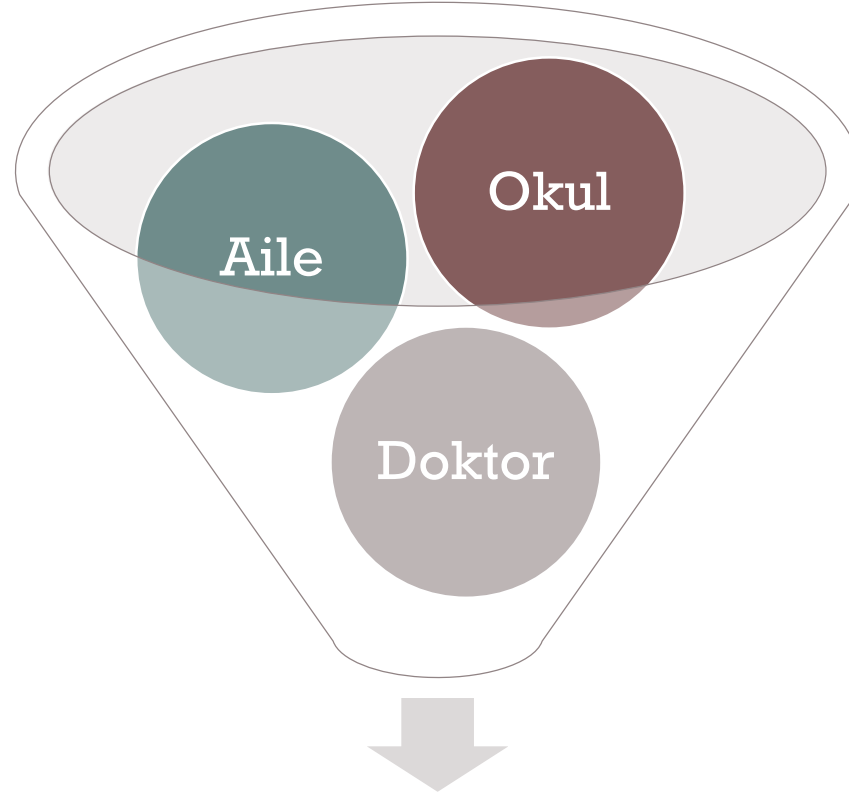
**Uygun
olmayan
yaklaşımlar**

**-EEG
biofeedback
-Diyetler
-Polivitamin
ve mineral
kürleri**



DEHB MÜDHAHALELERİ





ORTAK KATKI





DOKTOR





AİLE EĞİTİMİ



ANNE-BABALAR NE YAPMALI?

- Kendinize iyi bakın.
- Rakibi ciddiye alın
- Uyarı sayısını azaltın.
- Nasihat etmeyi bırakın.
- Bire bir çalışmaya yönlendirin
- TV'yi kapatın.
- PC'den koruyun.
- Spor aktivitesine yönlendirin.





OKULA YÖNELİK DÜZENLE MELER



NE YAPILMALI?

- Çocuğun özellikleri konusunda aile, öğretmenler, PDR bilgilendirilmeli
- Ailenin sorunları önemsemesini sağlamak
- Psikiyatrist incelemeleri için gerekli olan görüş ve gözlemleri objektif biçimde yapmak
- Çocuğun gün içindeki durumunu gözlemlemek, iyileşmeyi değerlendirmek



DEVAM...

- İlaç alması gerekiyorsa
- Etiketlememek
- Önlem almak
- Tutumlar
- **ÇOCUKTAN VAZGEÇMEMEK!**



ÖĞRETMEN NELER YAPMALI?

- Önleyici sınıf yönetimi
- Problem davranışlarla baş etme
- Sosyal beceri öğretimi
- Arkadaşlık ilişkilerini iyileştirme
- Özgüvenini ve benlik saygısını arttırma
- Çalışma becerilerini düzenleme



ETKİLİ ÖĞRETMEN YAKLAŞIMI?

!!!!!!!!!!!! Öğretmenler istenmeyen davranışlara nasıl tepki vereceğini değil bu davranışları nasıl öneyeceğini düşünmeli.

!!!! Öğrenci başarısı için öğretmenin sınıf yönetimi becerileri esastır.



TEMEL KAVRAMLAR

- Yayılma etkisi (ripple effect)
- Üçüncü bir göz (withitness/keen awareness)
- «kafasının arkasında gözü var»
- Derse belirli bir hızda başlamak ve aynı hızla sürdürmek/doyum/dersten derse geçiş (momentum)



TEMEL KAVRAMLAR

- Akıcılık/yumuşaklık/dersin pürüzsüz bir şekilde ilerlemesi/çocukların çalışmalarını ya da düşüncelerini bozacak olay ya da değişikliklerin olmaması (smoothness)
- Grubun tetikte uyanık olması/öğrencilerin dikkatini çekmek/onlara ne yapacaklarını söylemek (group alerting)



TEMEL KAVRAMLAR

- Öğrencinin hesap verebilirliği/öğrenmeye aktif katılma sorumluluğu(student accountability)
- Aynı anda birden fazla olaya dikkat etmesi/müdahale etmesi/örtüşme (overlapping)
- Doyma/öğrencinin konuya ilişkin öğrenmesi gerekenleri öğrenmiş olması



TEMEL KAVRAMLAR

- Öğrencinin derse karşı olumsuz ya da olumlu tepkileri (valence)
- Etkinliğe karşı tutumların değişmesi (change of valance)
- Masa başı etkinliklerin çeşitliliği (seatwork variety)



Etkili öğretmenler; sınıftaki her öğrenciye aynı stratejileri uygulamayan, öğrencilere göre kullandıkları teknikleri değiştiren öğretmenlerdir!!!!



ÖĞRETMENLER;

- Pekiştireçleri sunmayı bilmeli
- Uygun davranışların öğretimi
- Sınıf ortamı, öğretmen ve öğrenci gereksinimleri
- Odak noktası öğrenciye kendini kontrol etmesi için yardımcı olmak



!!!Öğretim amaçlarını açık ve net bir şekilde belirlemeli ve bunları çocuklara bildirmelidir

!!!Etkili öğretim yöntemlerini kullanmalıdır

!!!Öğrencinin gelişimini izlemelidir



- Gereklî beklentiler
- Öğretmenin beklentileri öğrencilerin davranışlarını etkiler.

!!!Öğrenci öğretmenin beklediği gibi davranır!



!!!Öğretim her öğrencinin kendi hızında ve en iyi öğrenmesini sağlayacak şekilde planlanırsa öğrenciler

- Daha iyi öğrenirler!
- Daha fazla uygun davranış sergilerler!



SONUÇ OLARAK ARAŐTIRMALAR,

- Öğretmen-öğrenci ilişkileri
- Sosyal beceri öğretimi
- Kendini kontrol becerilerinin öğretimi
- Akran aracılı öğretim
- İşbirliğine dayalı öğretim



- İstendik davranışlar sınıfın %60'ından azında gözleniyorsa sınıf yönetiminde problem var demektir!!!



!!!!!! Etkili sınıf yönetimi
olan sınıflardaki
öğrencilerin akademik
başarıları, etkili sınıf
yönetimi olmayan
öğrencilerden %20 daha
fazla





SPOR VE DEHB



- Neden spor?
- Takım oyunları
- Haftada en az 2 gün
- Deđiřtirmeden

