

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE **BOZUKLUĞU**

Hiperaktivite çocuklarda yerinde duramama, dikkatini bir konu üzerinde yoğunlaştırılmama gibi belirtilerle ortaya çıkan bir öğrenme ve davranış bozukluğudur.

Hiperaktivite bu gün en sık rastlanan rahatsızlıklar arasında görülmekte ve bir çok yönüyle tartışılmaktadır. Hiperaktivite tanısı konan çocukların tedavisinde yaygın olarak ilaç kullanılır. İlaç kullanımı, hiperaktivite tanısının ne ölçüde doğru olduğu konusunu özellikle önemli hale getirir. Hiperaktivite doktorların yanı sıra öğretmenler ve anne babalarında temel özellikleriyle tanınması gereken bir rahatsızlıktır. Bebeklik döneminde ortaya çıktığını düşünürsek, bilhassa anne babaların bu konuda yeterince bilinçli olması gerekir. Aşağıda hiperaktivitenin ne olduğu açıklanmaya çalışılmıştır.

Hiperaktivite Nedir?

Hiperaktivite kurallara dayalı davranışta ve kronolojik yaşa göre dikkat düzeyinde görülen gelişimsel bir bozukluktur. Hiperaktivite çocuklarda hareketlilik ve yerinde duramama, dikkatini bir konu üzerinde uzunca bir süre yoğunlaştırılmama gibi belirtilerle ortaya çıkan, öğrenme ya da davranış olumsuz etkileyen bir durumdur.

DSM IV Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite/ Aşırı Hareketlilik Bozukluğunun Tanı Ölçütleri:

a) Dikkatsizlik

1. Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar,
2. Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağılır,
3. Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür,
4. Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir),
5. Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker,
6. Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir,
7. Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (örn. Oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçler),
8. Çoğu zaman dikkati dış uyaranlara kolaylıkla dağılır,
9. Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.

b) Hiperaktivite/ Aşırı hareketlilik

1. Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur,
2. Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar,
3. Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır (ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir),

4. Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır,

5. Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır,

c) Dürtüsellik/ Ataklık

1. Çoğu zaman sorulan sorunun tamamlanmasını beklemeden cevabını verir,

2. Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır,

3. Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.

(hiperaktivite-ataklik belirtilerinden altısı ya da daha fazlasını, en az altı aydır uyumsuzluk yaratacak ve gelişim düzeyine uygun olmayan şekilde göstermesi gerekir)

-Çocukta yukarıda yer alan tanı ölçütlerinin yanı sıra; temel belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, en az iki ortamda görülmesi, (okul ve evde) ve 6 ay boyunca da devam ediyor olması Yaygın gelişimsel bozukluk, zihinsel ve gelişimsel yetersizlik ve diğer psikolojik bozuklukların ve işitme ve görme yetersizliklerin olmaması gerekmektedir.

-Bireylerde okul öncesi dönemden itibaren görülmeye başlayan DEHB'nin, tanısını kesinleştirecek bir test bulunmamaktadır. Bu nedenle DEHB'nin tanısının konulması çok yönlü değerlendirmeyi ve farklı bilgi kaynaklarının iş birliğini gerektirmektedir. Klinisyenin tanı araçları, ana baba çocuk görüşmesi, ana baba çocuk gözlemi, ebeveyn ve öğretmen davranış dereceleme ölçekleri, fiziksel ve nörolojik muayene, bilişsel testler, işitme ve görme testi gibi yaklaşımlardır. Çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları kliniklerinde DEHB tanısı, mevcut belirtilerin yaş ve zihinsel düzeye göre değerlendirilip çocuk psikiyatristleri ve klinik psikologlar tarafından DSM-IV tanı ölçütlerine göre konulmaktadır.

Bilişsel Gelişim Özellikleri:

- Zekaları normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen dikkatleri çok kısa süreli ve çabuk dağıldıkları için genellikle öğrenme problemleri yaşamaktadırlar.

-Genellikle başladıkları işi sonlandırmada güçlük çekerler. Devamlı dikkat ve emek isteyen işlerde çalışmak istemezler.

-Dikkatlerini uygun olarak ortama yönlendirmede zorluk yaşamaktadırlar.

-Çalışmalarını plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde sürdürürler.

-Günlük işlerinde genellikle unutkanlırlar. Randevularını, beslenme saatini, eşyalarını, öğretmenin aileye gönderdiği mesajları vb. sıklıkla unutabilmektedirler.

-Okuma ve yazma becerilerinde sıkıntılar yaşayabilmektedirler.

-Bu çocukların bellek işleyişinde güçlükleri vardır. Belleğe ilişkin asıl sorun, söylenen sözün çocuğun dikkat alanına girmemesi nedeniyle öğrenmede yetersizlik yaşanmasıdır. Aileler ve öğretmenler sıklıkla bu çocukların unutkanlıklarından yakınmaktadır. Bellek sorunları özellikle çocuklardan bir şey yapmaları istendiğinde ya da birkaç yönerge aynı anda verildiğinde yaşanır.

Motor Gelişim Özellikleri:

-Bazı DEHB çocuklarda gelişimsel gerilik görülebilmektedir. Motor koordinasyonu zayıf olabilmektedir. DEHB olan çocukların çoğu ince motor becerisi gerektiren işlerde özellikle yazı yazmada zorluk yaşarlar.

Sosyal ve Duygusal Gelişim Özellikleri:

-Dikkat sürelerinin kısa ve atak olmaları çocukların sosyal kuralları öğrenmelerini güçleştirmektedir. Bu nedenle arkadaş bulmakta ve kurallarına göre oyun oynamakta güçlük çekebilmektedirler.

-Grup içinde oynarken ya da çalışırken sırasını beklemekte zorlanmaktadırlar ve yönergelere ve kurallara uymada zorluk yaşadıkları için sosyal olarak uyumsuzluk göstermektedirler.

-Aşırı hareketlidirler.

-Eşyalarını, kitaplarını, kalemlerini ve oyuncaklarını sık sık kaybetmektedirler.

-Ödevlerin ve etkinliklerin düzenlenmesinde sıklıkla zorluk çekmektedirler. Çoğu kez olası sonuçları düşünmeden kendini fiziksel olarak tehlikeye atabilirler (sağına soluna bakmadan caddeye fırlamak gibi),

-İsteklerini ertelemekte ve dürtülerini kontrol etmekte zorluk çekebilmektedirler.

Dil ve Konuşma Özellikleri:

-Konuşurken ses ve sözcük atlamaları görülebilir.

Nedenleri:

-DEHB'nin sıklığı DSM IV (Koroğlu, 1994)'ün verilerine göre toplumda %3-5 arasında, erkek çocuklarda kızlara oranla 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir. DEHB'nin nedenleri tam olarak bilinmese de psiko-sosyal ve biyolojik faktörlerin etkili olduğu belirlenmiştir.

-Psiko-sosyal Etmenler: İlk çocukluk dönemindeki eğitim hataları, aşırı beklenti (çocuktan yapabileceğinden fazlasını bekleme), korkulu olma, az ya da yanlış motivasyon, gelişim krizleri, olumsuz yaşam şartları,

-Biyolojik ve Genetik Etmenler: Beyin zedelenmesi, genetik etkenler, beyindeki yapısal ve işlevsel anormallikler, biyokimyasal değişimler, merkezi sinir sistemindeki yapısal ve işlevsel bozukluklar.

Her hareketli Çocuk Hiperaktif Değildir?

-Hiperaktif çocuklar bu özelliklerini taşımalarından dolayı genellikle arkadaşlarıyla geçimsizlik yaşamakta, derslerinde başarısız olmakta, sosyal ve duygusal yaşamda yeterince olgun davranmamaktadır. Ancak bu özellikler bir çok normal çocukta ve hatta çok zeki çocuklarda da görülebilir. Bu özellikler hiperaktif çocuklarda görülmeyle birlikte çocukları hiperaktif olarak tanılamak için yeterli değildir. Çocuğa hiperaktif tanısı konulabilmesi için, yukarıda saydığımız belirtilerin yanı sıra bazı koşullarında bulunması gerekir. Uzmanlar ancak bu ek koşulların var olduğundan kesin surette emin olduktan sonra hiperaktif tanısı koyarlar. Söz konusu ek koşulların önemlileri şöyle sıralanabilir.

-Belirtilerin bebeklik döneminde başlamış olması.

-Belirtilerin en az 12 aydır devam etmekte olması.

-Belirtilerin farklı ortamlarda aynı kalması; örneğin çocuğun evde de okulda da aynı belirtileri göstermesi.

-Davranışların çocuğun bulunduğu yaş gurubuna göre açıkça farklı olması.

-Ailenin yada öğretmenin çocuğun dikkat azlığı, huzursuzluğu, düşünmeden hareket etmesi gibi durumlardan şikayetçi olması.

-Çocukta otizm, psikoz, zeka geriliği gibi başka rahatsızlıkların olmaması da dikkate alınan unsurlardan biridir. Çünkü bu hastalığa sahip çocuklar hiperaktivite ile benzer belirtiler gösterebilirler. Çocuğun hiperaktiviteye mi yoksa bu hastalıklara mı sahip olduğunun anlaşılması ve bu hastalıkların hiperaktivite ile karıştırılmaması için belirtilerin netleştirilmesi gerekmektedir. Aynı şekilde çocuğun çok zeki olması durumunda da hiperaktiviteye benzer özellikler görülebilir. Ancak zeki çocuklar hiperaktif çocuklardan farklı olarak, yalnızca bazı ortamlarda dikkat toplayamaz ve yoğunlaşamazlar.

-Hiperaktif çocuklar evde ve okulda bir çok davranış problemi yaşarlarken bazı durumlarda da oldukça başarılı olabilirler. Örneğin grup içinde sorun yaşayan bu çocuklar teke tek ilişkilerde son derece rahat ve başarılı olabilirler. Her iki cinsiyetteki hiperaktif çocuklar da erkek öğretmen yada erkek doktorlar ile rahat iletişim kurabiliyorlar, yabancı ortamlarda diğer çocuklara göre daha uyumlu ve huzurlu oluyorlar. Örneğin hiperaktif çocuklar doktor muayenesinde çok daha rahat ve sorunsuz olabilirler.

-Hiperaktif çocukların ileriki yaşamlarındaki davranışları incelendiğinde, kaba motor faaliyetlerinin azaldığı, huzursuzluk ve dikkat dağınıklığı sorunlarının aynı kaldığı %30-40'ında başta güven eksikliği olmak üzere başka duygusal problemlerinin devam ettiği görülüyor. Hiperaktif çocukların %50'sinde öğrenme güçlüğü'nün kalıcı nitelikte olduğu, sınıfta kalma oranının normal popülasyondan 2-3 kat daha fazla yaşandığı görülmüştür. Hiperaktif çocukların arkadaş ilişkilerindeki sorunlarının kalıcı olduğu, alkol kullanma alışkanlığının ortalamadan üzerinde olduğu, evlilikte geçimsizlik oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak yine araştırmalar göstermiştir ki hiperaktif çocukların en az yarısı yetişkin yaşta gerekli uyumu sağlayabilmektedirler. Hiperaktiviteden çocukların gelecekte en az oranda etkilenmesi için, belirleyici etkenlerin başında; aileden gördükleri desteğin geldiği ve çocukken yeterince sevilmeyen birinin yetişkin yaşta da sevilmeceği belirlemiştir.

Hiperaktivitede Tedavi Yöntemleri

Hiperaktif tanısı olan çocukların tedavisinde iki türlü tedavi yöntemi kullanılmaktadır: İlaç ve psikolojik tedavi. Tedavi süresinde anne babaların öğretmenlerin, psikolog ve doktorların işbirliği yapmaları gerekmektedir. Bu tedavinin amacına ulaşmasında en önemli faktörlerden biridir.

-Genel olarak psikolojik tedavide amaçlanan çocuğun kendine özgü yetersizliğini ortaya çıkaracak yöntemleri uygulayıp çocuğu yetiştirici eğitime almak, anne babaya eğitim uygulamak ve son önlem olarak da anne babayı tedaviye almaktır. Hiperaktif çocuğun tedavisine başlamadan önce, anne babaya hiperaktivitenin kalıcı nitelikte bir hastalık olduğunu açıklamak gerekir. Bunu kabullenmede güçlük çeken aile ile terapi yapılır. Bu terapide hiperaktivitede iyileştirme yerine başa çıkma, hakim olma yolları öğretilir ve anne babaya problemleri davranışları kontrol edebilmek için çocukla kurulacak ilişkinin düzenlenmesinde yardımcı olunur.

-Hiperaktif çocuk önce bir dizi davranış ölçeklerinden geçirilir. Bu noktada öğretmen de devreye girer çünkü bu davranış ölçeklerinden bazıları çocuğun okuldaki davranışlarını tespit etmeyi içerir. Bu yüzden davranış ölçeklerinin bazıları öğretmen tarafından çocuğa uygulanır, ayrıca öğretmenin çocuğu gözlemlemesinden tedaviye yarar sağlayacak bilgiler çıkarılabilir. Daha sonra aileden çocuğun her türlü davranışı hakkında bilgi alabilmek için aile ile görüşülüp en son çocuk ile görüşülür ve ondan da bilgiler alınmaya çalışılır. Hiperaktivitenin tedavisinde uzman, aile, öğretmen her an işbirliği içinde olmalıdır.; çünkü bu hastalıklarla başa çıkmayı kolaylaştırır, tedavide elde edilen başarıyı her çevrede geçerli kılar.

-İlaç tedavisinde ise en sık kullanılan ilaçlar amfetamin ve benzeri ilaçlardır. Bu ilaçlar çocuğun davranışı acilen kontrol altına alma, aileyi duygusal açıdan rahatlatma ve diğer terapilere yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır. İlaçlar konsantrasyon ve dikkat süresini arttırmada, yönergeye uymayı desteklemede, düşünmeden hareket etmeyi ve hareketliliği azaltmada etkili olmaktadır. Ancak bu ilaçların kimi yan etkileri olabilmektedir. Şu da unutulmamalıdır ki ilaçlar çocuğun zeka düzeyini yükseltmede yada okul başarısını arttırmada etkin değildir; çocuğun uyumlu sosyal davranış göstermesini sağlayamaz ve çocuğun sorunlarına devamlı bir çözüm olarak kullanılamaz. Bu nedenle ilaç tedavisinin yanı sıra mutlaka psikolojik tedavinin de uygulanması gerekmektedir.

Konuşma ve Dil Becerileri:

-Bir çok hiperaktif çocuk dili anlar ve iyi kullanabilir. Ancak onların, bir iş üzerinde durma veya söylemek istedikleri şey üzerinde zihinlerini konsantre etme zorlukları olduğundan düşünüp söylemek istedikleri konuyu karıştırabilirler. Bu sebeple ne söylediklerinin anlaşılması zordur. Onların konuşması bilgi ve fikir alışverişinden ziyade size, karışıklık ve şaşkınlık içindeymişler gibi gelir. Buna ilave olarak onların konuşması çoğu kez öyle hızlı olur ki kelimeleri ve düşünceleri birlikte konuştururlar. Bu sebepten bir çok hiperaktif çocuk, istediklerini ifade edebilmek için birinci derecede işaret lisanı kullanır. Onların kendilerini ifade de kelimeleri kullanmaları için teşvike ve cesarete ihtiyaçları vardır.

Anlama Becerileri:

-Aşırı hareketli çocuklar, sessizce oturamadıkları, talimatları veya açıklamaları dinlemedikleri ve bir iş üzerinde konsantre olamadıkları için anlama becerileri kazanmada güçlük çekerler. Onlar bir işi izledikçe o iş güçleşir, ilgileri çabuk dağılır ve işlerinden ayrılıp başka şeylere yönelirler.

-Hiperaktif çocuklar, sakin anlarında diğer her zamanki anlarından da çok bilgili ve kabiliyetli görülebilirler. Çocukların bu sakin ve huzurlu anları, sınıfta gürültü seviyesi düştüğü ve sınıf tenhalaştığı zaman en iyi şekilde elde edilmektedir.

Benlik Kavramı

-Bir çok hiperaktif çocuk kendini başarısız olarak görür. Onlar genellikle, zorluğun kontrol edemedikleri davranışlardan ileri geldiğinin farkındadırlar. Bu hal onları hata yapma korkusu içinde kıvrandırır. Çünkü onlar gerçekten oyunlara katılıp oynamak ve diğer çocuklarla iyi geçinmek istemektedirler. Gün boyunca aktif olarak ihtiyaçları olan bazı şeyleri aradıkları ama bulamadıkları görünümündedirler. Onlar, koşturdukça bir yerlere çarparak sık sık yaralanabilirler ve bu hal de onların kendilerini yarımsız ve korunmasız hissetmelerine sebep olur. Dikkatleri bir dakika sürebilir, arkasından ağlama ve perişanlık gelebilir.

Sosyal Beceriler:

- Hiperaktif çocuklar genel olarak büyüklere ve diğer çocuklara karşı arkadaşçadırlar ve onlar gibi olmak isterler. Büyüklerin sevgisini kazanmak için onlara sık sık yardım ederler ve böylece başarılarını en iyi şekilde göstermeye çalışırlar. Bununla beraber, birlikte çalışma esnasında işler ve etkileşim kurma üzerinde konsantre olmadaki yetersizlikleri ve kısa bir sürenin dışında, grubun bir parçası gibi hareket edememeleri diğer çocuklarla oynamalarını güçleştirmektedir. Oyunda sakin ve uygun giden anlar sık sık bir itiraz veya kontrol edilmeyen bir davranışla bozulmaktadır. Aniden saldırgan olabilirler veya hiçbir sebep olmadan diğerlerinin işine, görevine karışabilirler. Sıralarını bekleyememeleri, diğer çocukları kızdırır. Aynı zamanda, devamlı ardı arkası kesilmeyen manasız konuşmaları diğerlerini sinirlendirebilmektedir.

-Hiperaktif çocukların bu sınırsız enerjisi kısa süreli aktif işlere yöneltildiği zaman iyi fonksiyonel olabilmekte ve iyi işbirliği yapabilmektedirler. Ama katı kaideler, bu çocukların amaçsız koşuşturmalarına, kaide dışına çıkmalarına sebep olabilmektedir.

Hareket Becerileri:

-Bu çocuklar için en zor iş, kaba ve ince hareket becerilerini istenilene uygun bir biçimde kullanmaktır. Açıkçası onlar sık sık kontrolsüz bir şekilde yapılan vücut hareketlerinin kontrol altına alınmasına yardım edebilmektedirler. Bu devamlı hareketlilik başka alanlardaki fonksiyonelliği çok zorlaştırmaktadır.

-Buna rağmen bu çocuklar tırmanma bisiklet sürme ve atlama gibi kaba hareket oyunlarından zevk alır görülmektedirler. Ancak bunların muntazam olmayan hareket gelişimleri diğer çocuklarla iyi, başarılı oyun oynamalarına bağlıdır. Mesela, bir topu duvara atıp çarptırmayı çok iyi başarabildikleri halde topu başka bir çocuğa atmada zorluk çektikleri görülmektedir. Ayrıca bir çok uzman bir çok hiperaktif çocuğun algısal ve koordinasyon problemi olduğuna inanmaktadır. Bu durum, bu çocukların kafalarını duvara, masaya, diğer çocuklara çarpmış veya düşmüş olabileceklerine bağlanmaktadır.

ÖĞRETMEN TUTUMU NE OLMALI?

-Sürekli gözlem altında tutabileceğiniz ön sıralara oturtun. Yeri cam kenarı, pano yanı gibi uyarıcılardan uzak olsun.

-Yanına daha sakin davranışları ile örnek olabilecek , liderlik özelliği olan bir arkadaşını oturtun.

-Ders süresi içinde zaman, zaman hareket imkanı sallayan uygun aktivitelere yönlendirin. (Tahtayı sil, kağıdı çöpe at, kitabı getir) Tüm sınıfın katıldığı basit fiziksel egzersizler yaptırılabilir. (baş sallama, omuz silkme, el bileklerini çevirme)

-Bazen kendi kendine konuşması, bazı sesler çıkarması, ayaklarını sallaması sizi şaşırtmasın. O birkaç şeyi bir arada yapabilir. Sizi dinlerken eli, ayalı başka bir şeyle uğraşabilir. Bunu yadırgayıp durdurmaya kalkışmayın.

-Ders anlatırken omzuna dokunun, saçını okşayın. O daha çok görsel ve dokunsal uyaranlardan etkilenir ve öğrenir. Sürekli göz önüne gelmeye çalışın. Böylece onu daldığı alemden geri getirebilirsiniz.

-Sınıfta şakacı olmak, alışılmışın dışında neşeli biri olun. Dersi esprilerle süslemek, görsel-işitsel malzemelerle zenginleştirmek işinizi kolaylaştıracaktır.

-Uzun yazılı ödev vermeyin. Bu durum onu yıldırır ve çaresiz bırakır. Bu yüzden ödevlerini ayrı verin.

-Küçük de olsa başarılarını sınıf içinde onurlandırın. Övün, cesaret verin, onaylayın, umutlandırın (.....yapışına hayran kaldım, sana güveniyorum, senin düşüncen benim için önemli.....) O kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, vereceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır.

-Tahtadakileri yazmak uzun zaman alabilir, ek süre verin. Ödevlerini tam alıp almadığını kontrol edin. Böylece bu çocukların en büyük özelliklerinden biri olan ERTELEMENİN önünü alabilirsiniz.

-Mutlaka ödevlerini kontrol edin. Yapmamışsa nedenlerini araştırır ve o nedenleri gidermeye çalışırsanız, ona yol göstermiş ve motive etmiş olursunuz.

-Başarılı olduğu alanlarda ön plana çıkarın, böylece kendine güven duygusu artacağı gibi olumlu davranışlarını geliştirme yoluna gidecektir.

-Dikkati dağılmaya başlayan öğrencinize (anlattığınız konuyla ilgili olması şart değil) basit bir soru sorun.

-Ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Sezgileri genellikle çok gelişmiştir.

-Nasıl daha iyi öğrenebilecekleri konusundaki en büyük 'UZMAN' yine kendisidir.

-Kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış dünyalarının başkaları tarafından düzenlenmiş olmasını isterler. Onların yönlendirilmeye, sınırlar konulmasına ve düzene ihtiyaçları vardır.

-Sınırlar koymaktan çekinmeyin. Sınırlar çocuklara ceza vermek için değil, onların rahatlığı ve çevrelerine güven duymalarını sağladığı için konur.

Kuralları yazın ve her dakika göz önünde olacağı bir yere asın. Çocuklar kendilerinden ne beklediğinden emin olduklarında, çevrelerindeki kişilere daha fazla güven duyacaklardır.

-Basit anlaşılması kolay direktifler verin. İşlerin nasıl yapılması gerektiğini tekrarlayın , yazın, söyleyin. Çünkü direktifleri birden fazla duymak ihtiyacındadırlar.

-Mümkünse, belli bir zaman içinde bitirilmesi gereken sınavlar yapmayın. Sınavlara zaman belirlemenin eğitsel bir değeri zaten yoktur. Belirli bir zaman içinde bitirilmesi gereken sınavlar, çocukların bildiklerini gösterme fırsatı vermez. Bazen yazılı sınav yerine sözlü sınav yapılabilir.

-Sınıf dışı bir iş oluşturarak, bazen sınıftan çıkmasını sağlayınız. (araç-gereç aldırma veya gönderme

-Çocuğun neler öğrendiğini sık, sık kontrol edin. Bu kontroller sonucu çalışmaya devam eder, kendilerinden neler beklediğini bilir, hedeflerine ulaşp ulaşmadıklarını gözlemleyebilir ve cesaretlenirler.

-Büyük projeleri, küçük ve bitirilmesi kolay parçalara bölün. Bu kural çocukların öğrenmelerindeki en hayati kanıdır. Büyük projeler öğrencileri hemen yıldırır ve 'Ben bunu bitirmeyi asla başaramam' demelerine neden olur. Bu durum öfke nöbetlerine veya yenilgiyi baştan kabullenmek duygularının yerleşmesine neden olur.

-Fazla heyecan oluşturmaktan kaçının. Unutmayınız ki bu çocuklar kaynamakta olan süt tenceresine benzerler, kaşla göz arasında, taşarlar. Ateşi hemen söndürebilmek için süttten gözünüzü ayırmamak gerekir.

-Öğretirken konu başlıklarını kullanın, ana fikir çıkarmayı öğretin. Bu yöntem, çocuğa öğrenmeyi başardığı bilgilerin gerekli olduğu duygusunu da aşılacaktır. Çünkü genellikle öğrendiklerinin gereksiz, hiç kullanılmayacak olarak düşünürler.

-Sözlü ve yazdı anlatımı birlikte kullanın. Bu tür bir eğitim, bilgileri hiç silinmeyecek şekilde çocukların akıllarına kaydedecektir.

-Çocukların kendilerini değerlendirmeleri için onlara yardımcı olun. Çoğu zaman nasıl davrandıklarının farkında değildirler. Onlara bu bilgiyi yapıcı bir tavırla aktarın. (şimdi ne yaptığının farkında mısınız? Bunu başka bir şekilde söyleyeceğini biliyor musun? Sen öyle davrandığında, arkadaşının neden üzülüğünü biliyor musun?.....)

-Eğer çocuk sosyal işaretlerden-zamanlama, ses tonu, ve vücut dili—anlamıyorsa, bunları ona öğretmelisiniz. (konuşmadan önce arkadaşını dinleme, konuşurken karşıdakinin gözlerine bakma.....) Bu beceriler çocuklarda doğuştan olmaz ama öğretilir veya yönlendirilebilir.

-Öğrencilerin gruplar halinde çalışmalarına ortam hazırlayın. Bir gruba ait olma duygusu onlar için çok önemlidir.

-Öğrendiklerini daha sonra hatırlayabilmek için küçük notlar yazmalarını önerin.

-Bu yöntem söylenenleri daha dikkatli dinlemelerine neden olur.

-Ödev defteri tutturun. Bu defter aile ile iletişimi sağlayacaktır.

-Anne-babayla sık, sık görüşün. Onlarla yalnız sorun ortaya çıktığında görüşmekten kaçının. Sürekli görüşerek aynı hedefler için çalışmalarını sağlayınız.

Hiperaktif Bir Çocuk İçin Yapılabilecek Değişiklikler

-Hiperaktif bir çocuğu sakinleştirmeniz pek mümkün değildir, ama faaliyeti net bir şekilde açıklayarak, işini iyi bir şekilde yapmasına yardım edebilirsiniz. Vereceğiniz emir ve talimatların kısa ve belirli olmasına çok dikkat etmelisiniz. Çocuğa neyi yapmayacağını değil de, küçük açıkça belirlenmiş görevler veriniz. Basit ifadelerle çocuğun durumunu kendisine hatırlatarak hakkındaki bilgisini ve duyarlılığını arttırmasına yardımcı olunuz. Faaliyetleri organize ederken sakin bir davranış ve ses tonu içinde olmaya çalışınız.

-Çocuğun öğreneceği konuda atılacak adımları ve işin yapılış sırasını öğrenmesi halinde, bireysel talimatları azaltmaya başlayabilirsiniz. Çocuk kendisinden daha emin bir hale geldikçe ve kendisini daha iyi kontrol etmeyi öğrendikçe onu daha çok heyecanlandıracak hatırlatmaları azaltmalısınız. Bu noktada çocuğun dikkat süresinin uzatılması ve işe karşı ilgisinin arttırılması çalışmalarına başlayabilirsiniz. Mesela, bir defada birden fazla talimat vermeye ve ondan sonra ne yapılacağını açıklamaya başlayabilirsiniz.

-Bu çocuklarla halka şeklinde çalışma çok zordur. Dürtülerinin ve vücutça hareket etme ihtiyaçlarının çok olmasına, dikkatlerini bir noktada toplama güçlüklerine rağmen onlardan yerlerinde sessizce oturmaları, birkaç konuyu içine alan ve grup liderinin uzaktan izlediği bir grup tartışmasını on dakika izlemeleri istenir.

-Halka şeklinde yapılan çalışmada, en iyi metot çocuğu sık sık uyarmaktır. Çocuğun enerjisi iş üzerinde toplandığı zaman vücutça daha az hareket ettiği görülür. Çocuğu uyarmak dikkat süresini bir miktar arttırabilir. Sorular arasındaki süre azaldıkça yani sorular sıklaştıkça çocuğun dikkatinin dağılma tehlikesi azalır. Bununla beraber ders yılının başlangıcında çok hareketli bir çocuktan konu üzerinde dikkatini uzun süre devam ettirmesi gibi bir davranış beklenemez. Bunun için çalışmalar kısa tutulup sık sık talimat verilmelidir. Çocuk için her zaman alternatif bir faaliyet bulundurunuz.

-Bazı çok hareketli çocuklar, özellikle yanında onun ilgilerini paylaşan bir yetişkin oturursa diğer çocukların çalışmalarına bakarak bir işi çok kolayca öğrenebilirler.