

2) DİKKAT EKSİKLİĞİ

Dikkat eksikliği çocuğun dikkat süresinin yaşına göre kısa olması ve özellikle okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda dikkatinin kolay ve çabuk dağılması anlamına gelir. Okulun başlamasıyla birlikte öğrenmeye karşı ilgisizdirler.

Ödev yapmayı sevmeyen, anne, baba ya da öğretmenin zoruyla ödev yaparlar. Çeşitli bahanelerle (tuvalete gitme, su içme gibi) sık sık masa başından kalkarlar. Ders çalışırken sürekli yanlarında birini isterler. Üzerlerine aldıkları bir işi bitirmekte zorlanır, bir işi bitirmeden başka işe geçerler.

İşitsel dikkati bozuk olan çocuklar, sanki konuşulduğunu dinlemiyormuş görüntüsü verirler. Bir komutu bir kaç defa söyledikten sonra yerine getirirler. Bir komut verdiğinizde "tamam" der ancak söyleneni yapmazlar. Sınıfta öğretmeni dinlemekte zorlanırlar ve dışarıdan gelen uyarılarla hemen dikkatleri dağılır. Elindeki kalem, defter ve oyuncak gibi malzemeyle uğraşır, dersi takip edemezler. Derste sıkılmaları nedeniyle sınıfın dikkatini ve huzurunu bozacak konuşma, arkadaşlarına laf atma ve garip sesler çıkarma gibi davranışlar sergileyebilirler. Bazıları ise ders anlatılırken dalıp gider ve akıllarından başak şeyler geçirir, gün içinde olanları ya da olacakları düşünür hayaller kurarlar. Bu durum dersleri kaliteli dinleme ve takip etmelerine engel olur. Sınıf öğretmeni çocuğun ya derste çok konuştuğundan ya da derste daldığından şikâyet eder.

Okuma ve yazma kaliteleri yaşlılarından kötü, defter düzeni ve yazıları bozuk olabilir. Okurken sık hata yapabilirler. Genellikle kelime uydurma, hece atlama ya da eklemelerine sık rastlanır. Unutkan olabilirler, öğrettiğiniz ve iyi öğrendiklerini düşündüğünüz bir bilgiyi de çabuk unutabilirler. Zaman yönetimleri iyi değildir, organize olamazlar. Kendilerine uygun bir çalışma düzeni ve sistemi geliştiremezler. Yaşanan tüm bu öğrenme zorluklarına sınavlarda dikkatsizce yapılan hatalar da eklenir. Sabırsızlıkları ve çabuk sıkılmaları, sorulan soruları yanlış okuma ve dolayısıyla da yanlış anlamalarına neden olur. Çok iyi bildikleri soruyu dahi basit hatalarla yanlış cevaplayabilirler. Bazıları sınavları yetiştirememesi sorunu yaşarlar. Sonunda bilgileri ve bildiklerinden daha azı oranında not alırlar.

Dikkat eksikliği olan çocuklar evde ise günlük yapmaları gereken işler konusunda sorumluluk almak istemezler. Genellikle dağınıktırlar ve kurallardan hoşlanmazlar. Dikkat sorunu olan çocuklar sevdikleri ve zevk aldıkları etkinliklerle ise uzun süre ilgilenebilirler. Daha çok kurallı öğrenmeye karşı isteksizdirler. Dikkat eksikliği olan çocukların bir kısmı aşırı hareketli değil hatta çok ağır hareket eden çocuklar olabilir. Bu çocuklara hipoaktif çocuklar da denir. Çocukluk döneminde hiperaktivitesi olanların bir kısmı ergenlik dönemine girdiklerinde aşırı hareketlilikleri kalmaz ve hipoaktif olabilirler.

Dikkat Eksikliği Hipoaktivite Belirtileri:

Unutkanlık
Dalgalılık, hayal aleminde gibi olma
Dağınıklık
Tembellik
Zevk aldığı işler dışındaki işlerde aşırı isteksizlik
Sürekli TV seyretme ya da bilgisayar oyunu oynama
Bir yere giderken sürekli geç kalma
Boş vermiş bir tavır sergileme
Hırslı olmama, olanla yetinme
sakarlık, beceriksizlik, spora yatkın olmama
Zamanı iyi kullanmama, sürekli oyalanma
Başladığı işi bitirememesi
Çabuk sıkılma
Evdeki basit sorumlulukları yerine getirememesi (temizlik, düzen)
Erteleme ve öteleme
Verilen bir komutu "tamam" ya da "bir dakika" deyip yapmama
Ödev yapmanın çok uzun sürmesi
Hayali oyunları fazlaca sevme
Verilen komutları sanki duymuyormuşçasına hareket etme, komutları yerine getirmeme
Hipoaktivite ve dikkat sorunu olan çocuklar, aile içinde yoğun gerginlik oluştururlar. "Tembel ve sorumsuz" olarak nitelendirilip, fazlaca üzerlerine gelinir ve suçlanırlar. Aile bunu bir hastalık olduğunu bilmiyor ise baskıyı artırır. Çocuğu aşağılar, sert davranır ve ceza verir. Ailenin bu tutumu çocuğu daha da geri götürür. Durumu düzeltmek için hiç çabalamaz, aileye duyduğu öfke nedeniyle yapacağı, becerebildiği işlerde dahi sorun yaşamaya başlar. Aile ve çocuk arasındaki bu çatışma ergenlik döneminde üst düzeye ulaşır. Ergenliğin getirdiği sıkıntılar bu tabloya eklenince evdeki huzursuzluk daha da artar. Sadece bu nedenle aileyle bağı kopan ve yaşam boyu sorun yaşayan bireyler vardır. Oysa aile var olan bu klinik durumu erken dönemde fark edip ona göre önlem alır ise çatışma yaşanmaz ya da en az zararlı atlattırılır. Hipoaktivitede asıl sorun dikkat eksikliği bozukluğudur. Dikkatini yoğunlaştırmakta güçlük çeken çocuklar planlı ve organize hareket etmekte zorlanırlar. Bazen basit bir işe dahi başlamakta ya da o işin sonunu getirmekte zorlanabilirler. Dikkatleri kolayca dağıldığı için yaptıkları işin kalitesi düşer ve süresi uzar. Oyalanarak iş yaparlar. Bu da onlara hayatın her alanında zorluklar yaşatır. Örneğin okula hazırlanırken çok vakit kaybederler. Giyinmeleri, çanta hazırlamaları çok zaman alır. Aile yardım etmez ise okula sürekli geç kalırlar. Çok basit sorumluluklarını dahi alamayabilirler. Her şeyi sürekli hatırlatmak gerekir. Tuvalette sifonu çekmeyi, açtıkları çekmeceyi kapatmayı, elbiselerini askıya asmayı sürekli unuturlar, Aldıkları eşyaları yerine koymadıkları ve dağınıkları nedeniyle bir şeylerini kaybederler. Okulda öğretmenin verdiği bir not aileye verilmeden günlerce çantalarında gezebilir.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu, yapısal bir sorundur. Beynimizin biyokimyasal yapısı ile ilişkili bir problemdir. Dikkat merkezinin iyi fonksiyone olmamasına bağlı gelişen bir bozukluktur. Aile öncelikle, çocuğunda dikkat eksikliği bozukluğu probleminin varlığını kabul etmeli ve çocuğun davranışlarını yönlendirirken bu durumu mutlaka göz önünde bulundurmalıdır. Dikkat sorunu çocuğun yaşam kalitesini olumsuz olarak etkiliyor ve/veya akademik başarısını düşürüyor ise mutlaka ilaç tedavisi uygulanır. Aile bu konuda bilgi sahibi olmalı ve bir çocuk psikiyatristi ile tedaviyi sürdürmelidir. Dikkat Eksikliği Bozukluğu "görme bozukluğu" gibi bir sorundur. Nasıl astigmat olan bir çocuğun iyi görmemesi o çocuğun suçu değilse dikkat eksikliği de suçu değildir. Çocuğun elinde olmadan gelişen bir klinik tablodur. Bu durumda çocuğun tedavi edilmemesi aslında çocuğa yapılan bir haksızlıktır. Hak etmediği bir muamele ile karşılaşan çocukta, uzun vadede özgüven sorunu olması kaçınılmazdır.

Dikkat Eksikliği Bozukluğu olan bir çocuğa sahip anne babanın çok sabırlı ve anlayışlı olması gerekir. Tedavisi uzun zaman alan bu klinik tablonun çözümünde ailenin rolü büyüktür. Amacımız çocuğa yardımcı olmak, onun yaşam kalitesini artırmak ve özgüvenini zedelememektir. Bu çocuklar iki alanda zorluk yaşarlar. Akademik alanda yaşadıkları zorlukları aşmak için anne babanın desteği gerekir. İlkokul birinci sınıfından itibaren eğitimi yakın takibe alınmalıdır. Anne baba, dersleri sürekli takip etmelidir. Ödevlerini tek başına yapmakta çok zorlandıkları için birlikte ödev yapmak gerekir. Biz yardım etmediğimizde ödev yapmaları saatler alabilir. Bu, çocuğun hayli zaman kaybetmesine neden olduğu gibi kaliteli öğrenmesini de engeller. Anne babanın ödev konusundaki yardımı ise çocuğu tembelleğe itecek nitelikte, onun yerine ödev yapma şeklinde değil, ödev organizasyonu, planlaması ve anlamadığı konularda yardım şeklinde olmalıdır. Hiç yardım etmesi dahi anne babanın ödev yaparken çocuğun yanında oturması ödevlerini daha kaliteli ve kısa sürede yapmasına neden olur. Anne baba, çocuk ile ders çalışırken sabredemiyor ve sürekli çatışma oluşuyorsa mutlaka bire bir özel öğretmen desteği almak gerekir.

Günlük hayatta yaşanan zorluklar için de aile desteği çok önemlidir. Suçlamadan, azarlama, hakaret etmeden, ısrarla ve sabırla sorumluluklarını ve yapmaları gerekenleri hatırlatmak gerekir. Bu çocukların diğer çocuklardan farklı olduğu kabul edilmeli ve kimseyle özellikle de kardeşlerle kıyaslanmamalıdır. Evde yapması gerekenler konusunda önem sırasına göre bir liste tutulmalı ve önemli saydığımız birkaç konu öne alınarak üzerinde ısrarla durulmalıdır. Ancak bunu yaparken çocuğun teşvik edilmesi ve ödüllendirilmesi gerekir. Cezalar bu çocuklarda genellikle işe yaramaz. Hedef davranışlar üzerine yapılacak çalışmalarda detaycı ve mükemmeliyetçi olunmamalı çocuğun mutlaka hata yapacağı akılda tutulmalıdır. Aileler böyle bir çocukla ilişkilerini düzenlemekte zorlandıklarında mutlaka danışmanlık almaldır. Dikkat eksikliği koçluğu hem aileleri hem de çocukları yönlendirmede hayli etkili bir yöntemdir.

Çocuk elmayı görmeden kokulu soğanı elinden bırakır mı?

MEVLANA

