

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU(DEHB)

Savaş KARAGÖZ

Eğit. Bilim Uzmanı ve Rehber Öğretmen

Mehmet Miraboğlu İ.Ö.Okulu

ÖZET

Sosyal hayatta ve eğitim kurumların da en çok konuşulan eğitim sorunlarından birisi, öğrenme güçlüğü çeken öğrenciler, bir diğeri ise aşırı hareketli olan çocuklardır. Genel olarak bu iki konu Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu(Dehb) adı altında incelemektedir. Konu kitle iletişim araçlarında, okullarımızda ve ailede sıklıkla konuşulmasına rağmen tam tanı, eğitim ve tedavi konularında henüz kesin ve net ortak sonuçlara ulaşılabilmemiş değildir. Buna karşılık son yıllarda bu konulara ilişkin önemli sayılabilecek mesafeler alınmıştır. Bu amaçla Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu(Dehb)'nin tanımı belirtileri, tedavisi, tv ve Beslenmenin olumsuz etkisi üzerinde durulmuştur.

1-TANIMI:

2-BELİRTİLERİ:

3-TEDAVİ:

4-TV İZLEMENİN OLUMSUZ ETKİLERİ:

5-YANLIŞ BESLENME

1.TANIM:

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu dikkat sorunları aşırı hareketlilik ve isteklerini erteleyememe, düşünmeden hareket etme ile kendini gösteren psikiyatrik bir bozukluktur. Bir kişide DEHB var denebilmesi için belirtilerin 7 yaşından önce başlaması, belirtilerin en az 6 ay sürmesi gerekmektedir. Ayrıca sorunun en az iki ortamda devam etmesi gerekir. Evrensel bir bozukluktur. Görülme sıklığı %3 ile %5 arasında değişmektedir. erkeklerde kızlarda 4-8 kat daha yüksek oranda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olma olasılığı vardır. yaşam boyu sürer.

2.BELİRTİLER

DEHB'nin 3 temel belirtisi vardır:

2.1.Dikkat Eksikliği;Dikkat eksikliği, kişinin dikkat süresinin yaşından beklenenden az olması ve kişinin dikkatini bir şey konu üzerinde yoğunlaştırılmaması ile kendini gösterir. Kişi aynı anda bir çok uyarana dikkat verebilir. (Bu da bir işle uğraşırken başka bir yere dikkatinin kaymasına neden olur. Yani aynı anda öğretmeni dinlerken arka sırada oturan arkadaşının söylediklerini de duyabilir. Bu da yaptığı işi tam ve eksiksiz yapmalarına engel olur. Kalabalık, gürültü ve uyarının fazla olduğu ortamlarda dikkatini toplaması iyice güçleşir. Zihinsel faaliyet gerektiren işleri yapması zorlaşır. Yoğun zihinsel faaliyet

gerekirmeyen işlerde uğraşırken daha verimli olur. Örneğin, uzun süre televizyon seyredebilir ya da bilgisayar oynayabilirler.

Belirtileri:

- Ayrıntılara dikkat etmeme, çokça dikkatsizlik hatası yapma.
- Direkt konuşulduğunda duymaz, dinlemez gözükür.
- Günlük işlerde sıkça unutkanlık yapar.
- Zihinsel çaba isteyen işlerden kaçınır.
- Dış uyaranlara dikkati kolayca dağılır.
- Sürekli okul eşyalarını kaybeder.
- Dağınıktır.
- Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı oyunlarda dikkati dağılır.

2. 2.Hiperaktivite: Kişinin kendi yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketliliğidir. Örneğin; uzun süre yerinde oturamaz, sürekli hareket halindedir, çok konuşur, otururken eli ayağı kıpırdar.

Belirtileri:

- Elleri ayakları kıpır kıpırdır, oturduğu yerde rahat duramaz.
- Sık sık yerinden kalkma ihtiyacı duyar.
- Sessizlik gerektiren oyunlarda zorlanır

- Çok konuşur.
- Sırasını beklemekte zorlanır.
- Başkalarının sözünü keser.
- Uygun olmayan ortamlarda koşar, tırmanır.
- Devamlı hareket halindedir.

2.3.Dürtüsellik :Kişinin kendisini kontrol etmekte sorun yaşaması ile kendini gösterir. Acelecidirler, soru bitmeden cevabı vermek isterler, içlerinden geldiği gibi davranırlar ve isteklerini erteleyemezler.

Belirtileri:

- Kolayca sinirlenmek, inatlaşmak
- Yetişkinlerle tartışmaya girmek
- Sürekli karşı gelmek, istenileni yapmamak
- Kendi hatalarından başkalarını sorumlu tutmak.
- Öfkeli ve hırçın olmak
- Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptığı işin arasına girer.(<http://www.denizdanismanlik>)

3.TEDAVİSİ;

İlaç tedavisi genellikle bir yöntemdir. İlaç kullanıldığında hareketlilik azalır, dikkat süresi artar ve dürtüler kontrol edilebilir. Ancak ilaç doğru davranışı sağlayamamakta, motivasyonu arttıramamakta, kişiye duyguları ile başa çıkmayı öğretememektedir. İlaç ile birlikte psiko eğitimsel müdahaleler ve davranışsal tedaviye ihtiyaç vardır. Anne babanın eğitimi, öğretmen eğitimi, çocuğun bireysel terapisi birlikte yapıldığında etkili sonuçlar alınmaktadır. Genellikle Psikiyatrist, psikolog veya psikolojik danışmanların birlikte çalışması gerekir. İlaç takibi psikiyatrist tarafından yürütülen diğer eğitim çalışmalarının psikolog ya da psikolojik danışman tarafından yürütülmesi gerekmektedir. Sorunun durumuna bağlı olarak bazen ilaca ihtiyaç duymadan da tedavisi mümkündür.

3.1.Seyri: Dikkat eksikliği, gelişimsel bir zorluktur. Bu konunun üzerine durulmadığı takdirde, çocuğun öncelikle eğitim ve sosyal yaşamının kalitesi düşer. Çocuk, kapasitesine uygun bir eğitim almakta zorlanır, çevreden aldığı olumsuz mesajlar gittikçe artar ve çocuğun kendine duyduğu güven azalır. Ergenlik döneminde depresyona çok sık rastlanır. Yetişkinlik döneminde de evlilik ve iş yaşamında çeşitli zorluklarla karşılaşılabilir.

3.2. Profesyonel yardım gerektiren durumlar: DEHB, gelip geçici bir durum olarak değerlendirilmemeli ve hafife alınmamalıdır. Araştırmalar, erken yaşta konmuş doğru tanı ve

uygulanan doğru yaklaşımlar sonucunda, bu çocukların davranışlarında belirgin düzelmelerin sağlandığını ve daha kaliteli bir yaşam sürdürdüklerini, ancak sorunlara gerekli şekilde yaklaşmadığında, bu çocukların ilerki yaşlarında çeşitli psikiyatrik ve/veya psikolojik sorunlarla karşılaştıklarını göstermektedir. Bu nedenle, anne-baba çocuklarında dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve fevrlilik özellikleri gözlemliyorlarsa bir uzmana başvurmadan çekinmemelidir.

3.3. Kendi kendinize yardım için yapılabilecekler: Anne-babaların DEHB tanısı doğru olarak konmuş çocuklarına karşı şu şekilde davranmalarında yarar vardır:

- *Konulan disiplin kurallarında tutarlı olmak
- *Kalabalık ve kaotik ortamlardan mümkün olduğunca kaçınmak
- *Olumlu davranışları övmeyi, olumsuzları eleştirmekten daha ön planda tutmak
- *Günlük bir program oluşturarak, çocuğun her gün aynı işleri aynı saatte yapmasını sağlamak
- *Sorun çıkacağı tahmin edilen durumlarda, çocuğu önceden uyararak
- *Hareket düzeyi artınca dikkatini başka bir konuya çekmek
- *Fiziksel cezalar yerine, kayıtsız kalmayı başarabilmek
- *Ödül ve cezaların ne olacağını çocuğa önceden bildirmek ve bunların davranışın hemen arkasından gelmesini sağlamak
- *Çocuğun zarar verici davranışlarını mümkün olduğunca erken durdurmak, çocuk sakinleştikten sonra onunla konuşmak
- *Okul seçerken kalabalık büyük bir okul yerine küçük bir okul tercih etmek
- *Ödev yaparken, ödevin bitirilmesi hedefini hep göz önünde bulundurarak, bu sürece mümkün olduğunca az kesintiye uğratmak, düzeltmeleri en azda tutmak ve kısa molalar vermek
- *Ona keyif veren şeylerin gün içinde en az bir kez gerçekleşmesini sağlamak

3.4.Anne adayları dikkat!

Annenin hamilelik döneminde kurşun, hormon zehirlenmesine maruz kalması, yiyeceklere konulan katkı maddeleri, gıda boyalarının da hiperaktivitenin ortaya çıkışında etkili olduğu sanılıyor. Bu yüzden anne adaylarına her zaman doğal yiyeceklerle beslenmeleri öneriliyor. Prof. Dr. Aysel Ekşi "Ancak bunların hiçbirinin kesin olduğu söylenemez, hepsi şüphe niteliğindedir. Ama yine de tedbir olarak anne adaylarının dikkatli olması gerekir" diyor.

3.5.Nasıl hatalar yapar? Hiperaktivite çocuğun günlük yaşamını da güçleştiriyor. Prof. Dr. Aysel Ekşi bu durumu örneklerle açıklıyor.Çocuğun

görme alanında bazı bozukluklar meydana gelebilir. Bu yüzden çocuk, özellikle bazı harfleri ve geometrik şekilleri iyi algılayamaz. Ayrıca görsel algılama bozukluğu nedeniyle sağını solunu karıştırabilir.

ÖRNEK: Bu çocuklar özellikle p,b,d harflerini karıştırabilir. "Yap" kelimesini görür ancak bunu "Pay" şeklinde okur ya da yazar. Derinlik algısında bozukluk meydana gelebilir. Bu da mesafeleri yanlış değerlendirmesine yol açar.

ÖRNEK: Bir eşyaya uzandığında ne kadar yaklaştığını algılayamadığından eşyaları, devirir, çarpar, döker ve bu çocuklar sakar olarak nitelendirilir. İşitsel alanda bozukluk yaşayabilir. Sesleri duyar ama farklılıkları ayırt edemeyebilir. Bu yüzden çoğu zaman kendisine söylenenleri yanlış anlar.

ÖRNEK: Bu çocuklar en çok "geç" - "güç" gibi birbirine çok benzeyen kelimeleri karıştırabilirler. Konuşmada önemli olan noktayı algılamada güçlük çekebilir.

ÖRNEK: "Mutfağa git, tenceredeki su dolmuşsa musluğu kapat" dediğinizde çocuk buradaki önemli noktayı kaçırır, yani su dolmuşsa kısmını atlayıp, mutfağa gittiğinde suyu dolup, dolmadığına dikkat etmeden musluğu kapatır ve geri gelir. Bütünleme bozuklukları görülebilir. Bir olayı duyar ancak bunu bütünleyerek anlatamaz. Anlatırken ortasından başlar, sonra başa döner böylece olayı karmaşık bir hale getirir. Ayrıca bütünlemedeki bozukluklar nedeniyle sayıları da yanlış görür.

ÖRNEK: Diyelim ki 23 sayısını görür, kâğıda 32 yazar ya da 2 artı 3 sorusu sorulduğunda 2 artı 5 eşittir 3 yanıtını verebilir. Sonucun 5 olduğunu bilmekle beraber, bütünleme bozukluğu nedeniyle yanlış sıralama yapar.

Uzmana danışın

Hiperaktif çocukların kendisini kontrol yeteneğini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Toplum kurallarına uymayı öğrenmesi için bir uzmanın yardımcı olması son derece önemlidir.

Ruh sağlıkları bozulabilir: Hiperaktif çocukları bekleyen üzücü sonuçlardan biri de bu çocukların özel durumlarının toplum tarafından anlaşılabilmesi ve yaramaz, arsız, şımarık çocuk olarak değerlendirilmeleridir. Bu durum onların toplumdan dışlanmasına sebep olur, aynı şekilde arkadaş ilişkilerini de olumsuz yönde etkiler. Zamanla bu çocukların ruhsal durumları, dışlanmaya bağlı olarak bozulabilir. Çocuğun olumlu yönlerinin kendisine mutlaka gösterilmesi, uygun bir dille anlatılması gerekir.

3.6. Hiperaktif çocuk yaşlılarına zarar verir mi?

Bu konuyla ilgili soruyu International Polikliniği Etiler'den Uzman Psikolog Özden Dandul cevaplıyor. "Bu çocuklar yaşlılarına zarar verir" gibi böylesi kesin bir zarardan söz etmek mümkün değil. Pekala hiperaktif olmayan çocukların da şu ya da bu nedenle birbirlerine zarar vermeleri mümkün. Ayrıca hiperaktif çocuğun davranışlarından büyük ölçüde okulda öğretmenler evde de anne baba sorumludur. Bu sorumlu kişiler özel bir duyarlılıkla ortamda gerekli düzenlemeleri yapıp, kuralları açık ve net bir şekilde ortaya koyup tutarlı olarak uygularlarsa zaten hiçbir çocuğun diğerine zarar vermesi normal şartlar altında söz konusu olmayacaktır(www.showtvnet.com).

4.EBEVEYN İÇİN DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMİ

Davranışı değiştirmek için belirli basamakları izlemek gereklidir. İlk basamak, değiştirmek istediğiniz davranışı seçmektir. Değiştirilecek davranış diğerleri tarafından da anlaşılabilir şekilde açık ve net bir biçimde tanımlanmalıdır. Çocuğunuzun "tutumunu" değiştirmek istediğinizi söylemeniz ya da onu "daha nazik yapmak" "ya da ev ve okul görevlerinde sorumluluk hissetmesini sağlamak" istemeniz yeterli değildir. Bir zaman periyodunda davranışın bir bölümü ya da ufak bir davranış grubu üzerinde çalışılması tavsiye edilir. Sabırsız olmamalı ya da gerçekçi olmayan beklentilere kapılmamalıdır. Arzu Edilen Davranışı Geliştirmek İçin yöntemler: En önemli şey düzeltmek istediğimiz davranış için ödül ya da pekiştiricileri uygulamaktır. Pe kiştiriciler ilk başta gösterilmelidir ve davranışla birleşmelidir. Sonuç olarak %100 pekiştirme kısmi pekiştirmeye dönüştürülmelidir.

1. Adım- Değiştirmek istediğiniz davranışı seçin : Örneğin 7 yaşındaki çocuğunuzun, aile yarım saatlik bir televizyon programını izlerken size engellemesini ve sessizce oturmasını istiyorsunuz.

2. Adım- Uygun bir pekiştirici seçin : Bir çocuğu ödüllendirmek için sınırsız sayıda seçenek vardır. Bazı çocuklar küçük şekerlemelerle bile ödüllendirilebilir. Defterlere yapıştırılan renkli çıkartmalar da bir ödül olabilir. Bazı çocuklar ne isterlerse yapabilecekleri serbest 15 dakika ile ödüllendirilebilirler.

3. Adım- Kuralları koyun : Ne yapılmasını istediğinizi dikkatlice açıklayın. Çocuğunuza televizyondan programın başlamasından ilk reklamların başlangıcına kadar sizi engellemesini beklediğinizi söyleyin. Program tekrar başladığında bir sonraki reklamlara kadar tekrar sessiz durması gerektiğini söyleyin. Odadan ayrılabilirliğini, ama sizi rahatsız etmemesini söyleyin. Bu çeşit kurallar bir çok davranış için koyulabilir. Çöpü dışarı çıkarmak, okul ödevini tamamlamak gibi.

4. Adım. Çocuğunuzu kurallar ve pekiştireciler arasındaki ilişkiyi açıklayın: Pekiştireciniz çıkartma ise, ilk önce bir kutu renkli parlak çıkartma ve çocuğun bu çıkartmaları koyabileceği bir defter almalısınız. Çocuğunuz her başarılı olduğunda, engellenmediğinde beraberce kutudan bir çıkartma alıp defterce koyacağınızı çocuğunuza açık bir şekilde anlatmalısınız. Ne yaptığınız ve ne için yaptığınız çok açık olmalı.

5. Adım. Bundan sonra ne olacağını açıklayın : Bir çok çocuk için çıkartma alıp yapıştırmak yeterli bir ödüdür. Ama belki de siz bunu değiştirebilirsiniz ve çocuğunuzun defterinde her 20 çıkartma olduğunda biraz daha büyük bir ödül için hak kazanmasına izin verebilirsiniz. Çocuğunuza defterine her 20 çıkartma topladığında onu mağazaya götürüp ufak bir hediye alacağınızı söyleyin. Çocuğunuzun her zaman başarılı olamayacağını, hala sizi televizyon seyrederken engelleyebileceğini unutmayın.

İlk aşamalarda çocuğunuzun başarım olması için her türlü çaba göstermeniz önemlidir. Örneğin çocuğunuz sizi televizyon seyrederken engelleyecek ve ödül alma şansım da kaybedecek. Bu durumda ona sarılıp, hilelinizle çantaya gösterebilir ve sessiz durması gerektiğini hatırlatabilirsiniz. Sonuçta, istenilen çocuğun bunu kendi başına yapmasıdır, ancak ilk önce başardığında kazanabileceğinden emin olmasını sağlamalıyız. Eğer hata yaparsa, sizi engellerse ve bir süre için çıkartma kazanamazsa gereksiz yere telaş edilmemelidir. Çocuğa çıkartma kazanamadığım hatırlatmak gerekli değildir. Devamlı olarak ne kadar iyi yaptığı ve bu ilerlemesinden ne kadar memnun olduğunuzu hatırlatmalı ve başarısızlıklarım önemsememelisiniz.

6. Adım-Prosedürü değiştirmek : Ereç çıkartma ekibi somut pekiştirenler olan ihtiyaç azalan ve bunun yerine fiziksel varlığı olmayan ödüller geçer. Bunlar sizin övgünüz ve çocuğun bir işi yapmaktan dolayı hissettiği memnuniyettir. Bu duruma gelmek uzun zaman alabilir. Bazı aileler çıkartmalarla bazı başarılar elde ettiklerinde, daha az dikkat etmeye başlarlar c prosedürü dikkatli bir biçimde izlemeyi ihmal ederler. Çoğunlukla istenmeyen davranışların yeniden başlaması bununla ilişkilidir. Bu durumda bir adım geriye atıp uyguladığımız davranış değiştirme programını gözden geçirmeniz gerekir. Dikkat edip etmediğinize, programı olması gerektiği gibi uygulayıp uygulamadığınıza bakın. Bu durumda bir çok ebeveyn ve öğretmen davranışın yinelenmesini yanlış yorumlamaktadır. "Bu yöntemin sadece bir şiiere için işe yaradığını" düşünmektedirler. Yöntemler her zaman çalışır. Prosedürler dikkatlice uygulandığı sürece etkili olur.Çocuğunuzun davranışından memnun kaldığımızda somut pekiştirenleri yavaş yavaş ortadan kaldırmanın yolunu bulmalısınız. Daha büyük çıkartmalar alın. Bu çıkartmaları küçük

olanların yerine koyun fakat bu seter her reklam arasında değil de, yarım saat sonra bir çıkartma verin. Bu yolla pekiştireci daha az sıklıkla vermiş olursunuz. Biraz daha büyük çıkartma verdiğiniz için çocuk kendisini kandırılmış hissetmez. Bu yöntemi izlediğinizde bir hafta gibi bir süre sonra çocuğunuza ödülü günden güne verebilirsiniz. Bunu izleyen haftalarda da övgü gibi somut olmayan ödüller olumlu davranışın devam etmesinde yeterli olacaktır.

Eğer uygunsuz davranış artarsa ya da olumlu davranışta azalma olursa davranış değiştirme sürecinin önceki basamaklarına geri dönmekte tereddüt etmeyin ve gerekli olduğu aşamalarda daha tutarlı ve daha somut ödüller koyun (Friedman & Doyal, 1992, s. 69, www.frntr.com/anne-ve-cocuk)

4- HİPERAKTİVİTENİN ETİYOLOJİSİ (NEDENLERİ)

1- Genetik Nedenler: Hiperaktif çocukların ailelerinde anti-sosyal kişilik bozukluğu, histeri, alkolizm ve madde bağımlılığının daha sık olduğu ortaya konmaktadır.Çok düşük doğum ağırlıklı çocukların ve daha seyrek olarak genetik kökenli tiroid bozuklukları gibi durumlarla da hiperaktivite görülmektedir.

2- Beyin Hasarı: Perinatal dönemde gizli yada açık minimal derece de santral sinir sistemi hasarı olduğu belirtilmektedir. Prematüre doğum oranında sık olduğu ve prenatal dönemde gelişmekte olan sinir sisteminde fiziksel hasarın bulunduğu belirtilmiştir.

3- Nörofizyoloji ve beyin görüntüleme çalışmaları: İnsan beyni belirli dönemlerde hızla büyür. Bunlar 3-10 ay, 2-4 yaş, 6-8 yaş ve 14-16 yaşlar arasındaki dönemlerdir. Olgunlaşma geriliği olan çocuklarda geçici bulgulara rastlanır.

4- Gıda ve katkı maddeleri: Her ne kadar boyalı maddeleri ve gıda katkılarının, şekerlerin yada kurşunun bu bozukluğa neden olabileceği öne sürülsede, bununla ilgili bilimsel kanıtlar yoktur.

5- Psiko-sosyal etkenler: Bozukluğu olan çocukların sıklıkla parçalanmış ailelerden geldiği, anne-babanın sürekli geçimsizliği ve ana-babada psikiyatri bozuklukları ile tek yada ilk çocuk olma oranının kontrollerden daha fazla olduğu bildirilmektedir. Eğilim yaratan nedenler arasında çocuğun huyu, genetik ailesel nedenler ve toplumun davranış ve başarı ile ilgili beklentileri vardır.

6- Risklerin belirlenmesi: Annenin gebelik öncesinde yada gebelik sırasında tıbbi durumu, duygusal zorluğu, sigara alkol kullanımı yada doğum komplikasyonları risk oluşturan nedenler arasındadır. Çocuğun öyküsünde kala travmalarının sıklığı ile dikkat eksikliği tanısı arasında belirgin ilişki olduğu öne sürülmektedir (Haris, 1994, s.5).

5- TV'DEKİ ÇOCUK PROGRAMLARININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Televizyon hiç kuşkusuz insanların günlük hayatlarının önemli bir parçasıdır. Özellikle çocuklarımız evde geçirdikleri zaman dilimi içerisinde televizyonun etkisi altında kolayca kalabilmekteler. TV programları son zamanlarda oldukça çeşitlenmekle birlikte, kafalarda bazı sorular uyandırmaktadır: Programların çeşitliliği, izleyiciye sunduğu uyarıların daha zengin olması dolayısıyla çocukların daha çok bilgi edinmesine yardımcı olur mu? Ya da bu çeşitlilik, kaliteli olanla kaliteli olmayan ve hatta zararlı yapımların birbirlerinden ayırt edilmesini güçleştirir mi? Her iki soruya da cevap "evet"tir. TV'nin avantajlı yönleri bilinçsiz bir izleyicilik sonucunda dezavantajlara dönüşebilmektedir. Bugün bazı kanallarda yayınlanan yerli yapımı çocuk programlarının ya da yabancı kökenli çocuk programlarının çocuklar tarafından izlenmesi tavsiye edilmektedir. Okul öncesi döneme yönelik eğitim amaçlı bu tür programların çocukların zihinsel gelişimine ve sözcük dağarcıklarına katkıları azımsanmayacak boyutlardadır. Bunların dışındaki çocuk programları ve özellikle çizgi filmler görünürde eğlenceli ve zararsız yapımlar gibi dururlarken, aslında çocukların olumsuz yönde etkilenmelerine neden olmaktadır.

Bazı çizgi filmler açıkça sundukları dövüş sahneleri, yaratık ve silah imgeleriyle kendilerini kolaylıkla ele vermekteler. Ancak geriye kalan zararlı çizgi filmler, şiddeti bu kadar açık bir biçimde ortaya koymadıklarından, ailelerce çocuklara izletilmelerinde bir sakınca görülmemekte, dolayısıyla çocukların yıkıcı davranışları edinmelerinde daha tehlikeli bir rol oynamaktalar. Bu şiddet öğeleri her ne kadar bir savaş sahnesi aracılığıyla verilirse de çocukların şiddeti model almalarında en az diğerleri kadar etkilidir. Kahramanlarının Tweety ve kedi Sylvester olduğu çizgi filmi hatırlayalım: bu çizgi filmdeki ana karakterler sevimli bir küçük kuş ile koca burunlu komik bir kedidir. Görünüşte zararsız olan ve hatta izlerken güldüren bu yapımda kahramanlarımızın maceraları genellikle ev ortamında geçer. Temel konu hiçbir bölümde değişmez: "kedinin küçük kuşu yakalamak için geliştirdiği yöntemler". Bu yöntemlerin uygulanması esnasında tencere ve tavalar fırlatılır. Kedi, kuşu yiyebilmek uğruna gerçek hayatta bir insanı öldürebilecek her türlü darbeyi yer. Çocuk bunları hafızasına kaydeder. Çizgi filmdeki "zararlı ev eşyaları", her evde kolaylıkla bulunabilecek türdendir. Bu da çocuğun, evde benzer tehlikeli davranışları denemesi için ortam sağlar. Üstelik, onca şiddetten sonra kahramanların sapasağlam ayağa kalkmaları, çocuğun gerçekçi olmaktan uzaklaşmasına ve şiddet davranışı sonucunda

karşısındaki canlıya ciddi zararlar verebileceğini düşünmemesine sebep olur.

Yine aynı çizgi film örneğinde bol hareket ve az konuşma vardır. Tek tük sarf edilen cümleler de şiddet doludur. Ancak bilinçli bir kulak bu şiddetin boyutunu fark edebilir. Dikkat edilirse, söylenen cümleler, "Şimdi sana gününü göstereceğim!" "Seni yok edeceğim!" "Lanet olası kuş!" "Aptal kedi!" gibi yıkıcılık içeren cümlelerdir.

Yetişkinlerin fark edemediği bir çok şey, çocukları etkilemekte, onlara zararlı mesajları vermektedir. TV'deki şiddet sadece tabancalar ve kırmızı gözlü canavarlardan ibaret değildir. Silah görevi gören bir ev eşyası, zarar vermeyi içeren bir cümle ve yüksek bir ses tonu bile, şiddetin birer parçasıdır; unutmayalım. Bu nedenle çocuk programlarında daha seçici olmamız, büyük önem taşımaktadır (www.okulonceciyiz.biz)

5-GIDALARIN (BESİNLERİN) DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU(DEHB)'NA OLUMSUZ ETKİSİ

Hastalığı kontrol etmek için iyi bir diyet uygulamak gerekir. Bu nedenle Hiperaktivite konusunda uzman bir beslenme uzmanına danışmalısınız. Tecrübeli diyetisyen yardımıyla ayırıştırma diyeti yaptırıp, çocuğunuza neyin alerji yaptığını bulmalısınız. Bununla birlikte çocuğunuzun yeterince beslenmesine de dikkat etmelisiniz.

- Bütün rafine şekerleri, beyaz un ve pirinç gibi rafine karbonhidratları ve renklendirici, şekillendirici, inceltici, koruyucu, kek ajanları (kalsiyum salisilat, renk açıcı ajanlar), sakızlar gibi bütün kimyasalları çocuğunuzun beslenmesinden çıkarın.

- Ne yazık ki pek çok hiperaktif çocuk, doğal olarak oluşan ve birkaç meyve içinde de bulunan salisilat ve fenolik bileşiklerine duyarlıdır. Bu nedenle içinde salisat ve fenolik bileşikler bulunan yiyeceklerden uzak durun.

Salisilatlar hangi besinlerde bulunur?

- Pek çok yiyecek, aspirine benzer olan salisilat içerir.
- Salisilat benzeri bileşikler kek karışımları, pudingler, dondurma, sakız ve meşrubat gibi gıdaların yapımında kullanılır. Bu nedenle rafine yiyeceklerden uzak durun.
- Üzümler, üzüm kuruları, erik kuruları ve diğer kurutulmuş meyveler salisilat içerir.
- Meyankökü ve naneli tatlandırıcıların yanı sıra fındık ve tohumlar da salisilat içerir.
- Kişniş, kimyon, zerdeçal, karabn zengindir. , fındık ve tohumlarda biraz bulunur. veler salisilat içerir. mında kullanılır.

• biber, kekik, dereotu, keklik otu salisilat açısından zengindir.

• Salisilattan uzak güvenli besinler, sebzeler, bakliyat, hububat, kırmızı et, kümes hayvanları eti, balık, yumurta ve süt ürünleridir. Fakat bunları da dikkatli tüketin. Çünkü hiperaktif çocukların, bu besinlere karşı duyarlılığı da olabilir.

Beslenme Uzmanı Doç. Dr. Funda Elmacıoğlu, hiperaktif çocukların beslenmesine dikkat edilerek, davranışlarında olumlu gelişmeler kaydedilebileceğini belirtti. Elmacıoğlu, diyet ve beslenme önerilerinin çocuğun beslenme davranış ve özellikleri arasındaki ilişkisinin değerlendirilmesiyle yapılmasını önerdi.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Beslenme Uzmanı Doç. Dr. Funda Elmacıoğlu, insan davranışını etkileyen çok değişik etmenler bulunduğunu söyledi. Bunlardan birinin de beslenme modeli olduğunu ifade eden Elmacıoğlu, gıda sanayinde besinlere eklenen kimyasal katkı öğelerinin Hiperaktivite olgularında davranış değişikliğine neden olduğunun saptandığını kaydetti.

Hiperaktivite sendromu ve beslenme arasındaki ilişkiyle ilgili 1985 yılında yapılan bir çalışmada, katkı maddeleri eklenmiş besinlerin tüketilmesinden sonra hiperaktif çocuklarda rahatsızlık, huzursuzluk, dikkat kaybı gibi davranış bozuklukları görüldüğünü anlatan Elmacıoğlu, çalışmaların katkı maddeli gıdaların hiperaktif çocuklarda kısıtlanması gerektiği sonucunu ortaya çıkardığını bildirdi. Elmacıoğlu, davranış bozukluğuna yol açan çok sayıda katkı öğesi ve bu öğelerin bulunduğu yiyecek grubu olduğunu söyledi. Etsuyu, tavuksuyu tabletları, hazır toz çorbalar, salam, sucuk gibi raf ömrü uzun et ürünler, margarinler, hazır kekler, şekerlemeler, hazır toz tatlılar, pudingler, dondurmada veya evde yapılan keklerde kullanılan vanilya, gazoz, hazır meyve suları, bisküviler ve şekerlerde bulunan katkı maddelerinin davranış bozukluğuna neden olduğunu araştırmaların ortaya çıkardığını anlatan Elmacıoğlu, bu konuda ebeveynleri uyardı.

Elmacıoğlu, şekerlerin içinde bulunan katkı maddelerinin yüksek enerji sağlamaları nedeniyle hiperaktif çocuklar için oldukça olumsuz etkiler yapabileceğine de dikkati çekerek, hiperaktif çocuklara yüksek enerjili gıdalar verilirken dikkatli olunması gerektiğini söyledi. Hiperaktif çocukların beslenmesine dikkat edilerek, davranışlarında olumlu gelişmeler kaydedilebileceğini ifade eden Elmacıoğlu, özellikle annelere önemli görevler düştüğünü söyledi. "Hiperaktif çocukların mümkün olduğunca ne yiyip içtikleri sıkı kontrol edilmeli" diyen Elmacıoğlu, daha sonra şunları kaydetti:

"Herhangi bir besin öğesini aldıktan sonra alışılmışın dışında bir davranış gösterdiğinde o yiyecek takip edilmelidir. Hiperaktif çocuklar boş enerji kaynakları verilmeden, katkı maddeleri katılmamış doğal gıdalarla beslenmelidir. Bazı hiperaktif çocukların süt, yumurta ve balık gibi proteinli gıdalara da duyarlı olduğu gözlenmiştir. Bu çocukların az miktarlarda sık beslenmesi gerekir."Türkiye'de henüz hiperaktif çocukların nasıl beslenmesi gerektiği konusunda yeterli bilgi bulunmadığını belirten Elmacıoğlu, Hiperaktivite sendromunda yapılacak beslenme önerilerinin o çocuğa özel olması gerektiğini bildirdi. Elmacıoğlu, diyet ve beslenme önerileri yapılırken, çocuğun beslenme hikayesi alınarak davranışları ile beslenme özellikleri arasındaki ilişkilerin iyi değerlendirilmesi gerektiğini de kaydetti(www.mylifediyet.com/haber).

Dikkat Eksikliği ve Hareketlilik Bozukluğu hakkında bir öykü

Sevgi Hanım ve Ümit Bey, evlendikten uzun bir zaman sonra çocuk sahibi olmaya karar verdiler. Oğulları Burak doğduktan sonra, Sevgi Hanım işten ayrıldı ve bütün zamanını oğluna vermeye başladı.

Burak, zor bir bebektir; uyumayı fazla sevmiyordu. Erkenden yürümeye başlayan Burak, en çok evi karıştırmaktan hoşlanıyordu; top oyunlarına düşküdü. Üç yaşına geldiğinde anaokuluna kaydoldu; öğretmenleri kendisinden memnunlardı, onda liderlik özellikleri olduğunu düşünüyorlardı. Ancak, Burak hazırlık sınıfına başladığında ilk şikayetler de gelmeye başladı. Sınıfta çok hareketliydi, masabaşı işlerini yarım bırakıyor ve sınıfta dolaşmaya başlıyordu, öğretmenin okuduğu öyküleri ise dinlemiyordu.

Yaz tatili sırasında bu söylenenler unutuldu. Eylül ayında Burak 1. sınıfa başladı. Annesiyle gelen Burak, hevesle sıraya girdi. Ne var ki, akşam onu okuldan almaya giden annesini bir sürü şikayet bekliyordu. Burak bütün gün sınıfta dolaşmış, öğretmenin dediklerini dinlememiş, ara sıra sınıftan çıktığı bile olmuştu. Akşam anne ve babası, oğullarına okulda uyması gereken kuralları büyük bir açıklıkla anlattılar. Çocuk da çok uslu olacağına söz verdi. Burak'a göre o hafta çok güzel geçmişti ve öğretmen de hiç ödev vermemişti. Cuma günü, Sevgi Hanım oğlunu okuldan almaya gittiğinde, öğretmeni, çocuğun hiç yerinde oturmadığını, çalışmalarına katılmadığını, defterinin bomboş olduğunu ve ödev yapmadığını söyledi. Üstelik, tuvalete gideceğim diye sık sık sınıftan dışarı fırlıyor ve geri gelmiyordu.

Şikayetler gitgide artmaya başladı; "Burak hareketli, Burak söz dinlemiyor, Burak dağınık".

Burak sürekli sözler vermesine rağmen, ödevlerini eksik alıyor, güç bela masaya oturtuluyor, yazmaktan sıkılıyor, evde her akşam bir savaşı yaşıyordu. Sevgi Hanım, şikayet dinlemek için artık okula uğramıyordu. Burak, Kasım ayı ortalarında okuma yazmayı sökmeye başlamıştı; ancak harfleri irili ufaklıydı ve defterleri düzensizdi. Okumaktan da hiç hoşlanmıyordu. En sonunda sınıf öğretmeni, aileyi rehberlik bölümüne yönlendirdi. Burak'ın hiperaktif olmasından şüphelenen rehber öğretmen de, onları bir danışmanlık merkezine yönlendirdi. Burada yapılan değerlendirmeler sonucunda, Burak'ın aşırı hareketlilik ve dikkat dağınıklığı sorunu olduğu anlaşıldı(www.dbe.com.tr/hizmetlerimiz_cocuk/default.asp?cntid)

KAYNAK:

1. http://www.denizdanismanlik.com/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=85
2. <http://www.focusas.com/ADHD-Depression.html>
3. http://www.dbe.com.tr/hizmetlerimiz_cocuk/default.asp?cntid=02020314
4. <http://www.showtvnet.com/kadin/kresh/27/index.shtml>
5. <http://www.frmtr.com/anne-ve-cocuk/1017965-hiperaktif-cocuklar-icin-evde-ve-okulda-neler-yapilabilir.html>
6. <http://www.okulonceciyiz.biz/showthread.php?t=1454>
7. http://www.ogretmenlerforumu.com/cocuk_psikoloji/dikkat_eksikligi_hiper_aktivite_bozuklugude_hb_ile_ilgili_temel_bilgiler-t1252.0.html
8. <http://www.anneyiz.biz/haber/haberdtl.php?hid=670>

