

GÜNCEL

Açlık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 47

Nisan 2012

Merhaba,

Güncel Bülten bu ay ki sayısında DEHB ile sosyal-duygusal beceriler arasındaki ilişkiyi ele alıyor. DEHB ile yaşayan çocukların karşılaştıkları sosyal-duygusal beceri zorluklarına genel bir bakışı ve bu zorluklarla baş edebilmek adına, eğitimciler için işlevsel olacağına inandığımız bazı önerileri sizlerle paylaşıyoruz. Keyifle okumanız dileğiyle...

Sosyal-Duygusal Pencereden Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı almış çocukların akademik alanda yaşadığı güçlükler eğitim camiasında olan herkes tarafından oldukça bilinen bir konu. DEHB; çocukların organize olabilmek, odaklanabilme, bir işe başlayabilme ve sürdürebilme vb. pek çok becerisini olumsuz yönde etkilediği için akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen bir bozukluktur. Fakat DEHB çocukları sadece akademik anlamda etkilemekle kalmaz; DEHB tanısı almış çocukların en çok zorlandığı alanlardan biri de davranışsal alandır.

Hem davranışlarını kontrol etmekte zorlanan hem de akademik anlamda zorluk yaşayan bir çocuğun duygusal olarak bu durumdan etkilenmemesi ise olanaksızdır. Bu sebepten bu üç alanı bir arada ele almadan yapılacak müdahaleler bir noktada yetersiz kalacaktır.

Buradan yola çıkarak bu ay ki sayımızı DEHB'nin bilişsel yönünden ziyade sosyal-duygusal boyutuna ayırmaya karar verdik. Önerilere geçmeden önce DEHB'nin bu boyutunu bilimsel açıdan da biraz irdelenmek faydalı olacaktır. Zira EQ, DEHB'de de pek çok psikolojik problemde rol oynadığı gibi aktif rol oynamaktadır.

DEHB-Beyin-Davranış İlişkisi

DEHB temelde biyolojik bir bozukluktur ve özellikle beynin "frontal korteks" adıyla bilinen ön bölümünde, bir takım işlevlerin gerektiği gibi yerine getirilememesinden kaynaklanır. Frontal korteksin kapsadığı diğer bir önemli alan ise "pre-frontal korteks" tir ve bu alan davranışın kontrolünde önemli bir rol oynar. (Barkley, 2003) Bu sebeple DEHB ile yaşayan bir bireyin bilişsel alanda yaşayacağı zorlanmaya mutlaka davranışsal bazı problemler eşlik eder. Araştırmalara göre DEHB ile yaşayan çocuklar sosyal-duygusal alanda en çok zorlanan gruplardır (Greene et al., 1999).

Peki çocuklarda sosyal-duygusal becerileri geliştirmek beynin bu bölümündeki işleyişe nasıl etki eder? Yapılan araştırmalara göre duygularını yönetebilen, dürtülerini kontrol edebilen, sosyal ipuçlarını fark edip çatışmaları/ problemleri uygun yollarla çözebilen ve kural-sınırlara uyumlu olabilen çocuklar beyinlerinin frontal bölgesini daha yoğun bir şekilde kullanıyor. (CASEL, 2012) Dolayısıyla DEHB'nin davranışsal zorluk boyutunun aşılmasında çocukların bu becerileri kazanması oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

DEHB'li çocuk okul ortamında neler yaşar?

- **Akran reddi:** DEHB tanısı almış çocuklar okulda "uygun" akran ilişkileri kurmakta zorlanır; çünkü sergilenen dürtüsel davranışlar akranların tepkisine yol açabilir.

- **Yanlış anlaşılmalara:** En sık karşılaşılan sorunlardır...Sosyal ve duygusal ipuçlarını fark etmekte yaşanan zorluk iletişimde yanlış anlaşılmalara ve bu yolla çatışmalara yol açar. Ayrıca DEHB tanısı almış bir çocuk kendini dürtüsel bir yolla ifade ettiğinde, bu da tepki alabilecek bir duruma dönüşebilir.

- **Öfkeyi ve olumsuz duyguları kontrol edememe:** DEHB'li bir çocuk için hayal kırıklığı, yenilgi, öfke vb duyguları ifade edebilmek ya da bununla uygun yolla baş edebilmek güç olduğundan okulda öğretmen, öğrenci vb. ile çok sık çatışma yaşayabilir.

- **Etiketlenme:** Olumsuz ya da uygun olmayan tutumlar içeren bir davranış geçmişi, etiketlenmeye yol açar. Kendisinin sebep olmadığı bir durumda bile baş rol genellikle DEHB'li çocuğa verilebilir.

- **Sirasını bekleyememe, konuşmaları uygun olmayacak şekilde bölme, diğerlerini dinleyememe, kural ve sınırları ihlal etme vb. gibi burada sayamayacağımız, okul hayatı için gerekli pek çok sosyal beceri, DEHB tanısı almış bir çocuğun sosyal hayatını ve duygusal dünyasını oldukça olumsuz yönde etkiler...**

DEHB ve Sosyal Beceri Gelişimi: Ne Yapmalı ve Nasıl Yapmalı?

- **Okul-aile işbirliğini sağlamak:** DEHB tanısı almış bir çocuğa okulda belli kural-sınırları ya da sosyal beceriyi geliştirecek uygulamaları yapabilmek için aile ile bir arada çalışmak temel kurallardan biridir. Aile ile işbirliği içinde olmak okuldaki eğitime daha geniş bir manevra alanı sağlamanın yanı sıra okulda kazanılan becerilerin evde de desteklenmesine yardımcı olur.

- **Model olmak:** Her çocuk gibi DEHB'li çocuk da model olarak, gözlemleyerek daha kolay öğrenir. Bu sebeple okul ortamında yapıcı, uygun ve sosyal-duygusal becerileri destekleyen davranışları teşvik eden bir ortam aktif öğrenmeyi hızlandıracaktır.

- **Davranışçı Yöntemleri Kullanın:** Davranışları arasında neden-sonuç ilişkisi kurmakta zorlanan DEHB'li bir çocuğa ödül-ceza, pul, mola vb. yöntemler olayları somut bir şekilde analiz edebilmesi için yardımcı olacaktır. Bu tür davranışçı yöntemlerin kullanılması durumunda zaman ve içerik planlamasının önceden yapılması önemlidir.

- **Olumsuz Geri Bildirimlerden Kaçının:** DEHB ile yaşayan çocuklar için olumsuz davranışları için uyarı almak bir noktadan sonra olağan hale gelir. Hatta bunun korkutan tarafı, bu çocukların bu davranış biçimini "etiket" olarak üstlerine giyip bu yolla kendilerini ifade etmeye başlamalıdır. Bu sebeple olumsuz davranışın sonucunu yaşatmak fakat olumsuz davranışa ilgi vermemek çok önemlidir. Uygun olmayan davranışlar karşısında sakin ve yetkin bir tutum çocuğun hem olumsuz ilgi almasını engeller hem de davranışının sonucunu yaşamasını daha kabul edilebilir bir hale getirir.

- **Sosyal Beceri Eğitimi:** Okullarda DEHB tanısı alan ya da bu tanı başlığı altındaki bazı davranış problemlerini yaşayan çocukların günden güne artmakta, bu nedenle okul müfredatının bir bölümüne sosyal becerileri destekleyecek dersleri, programları dahil etmek sadece risk altındaki çocukları değil tüm okul atmosferini olumlu etkileyecektir. Bunlar okul rehberlik servisleri tarafından uygulanabilecek grup çalışmaları, sınıf öğretmenleri tarafından anlatılabilecek sosyal beceri adımlarını içeren programlar, dürtülerin kontrol edilebilmesine yönelik poster, resim vb. görseller olabilir.

- **Alan tanımak:** Eğer çocuğun sınıf ve okul içindeki davranışları huzuru ve dikkati dağıtmayacak nitelikteyse bu davranışlara imkan vermek ve zararsız hareketleri görmezden gelmek DEHB'li çocuğa "kendini" olabileceği bir alan yaratır ve daha ait hisseder.

- **Sınıf ortamını farklılıklara göre düzenlemek:** DEHB'li çocukların dikkatleri çevredeki fazla uyaranlardan etkilenebilir, bu sebeple, eğer mümkünse, sınıf içinden dikkat dağıtıcı nesnelere ayıklamak çocuğun odaklanmasına yardımcı olacaktır. Böylelikle beceri kazanmaya ve öğrenmeye daha odaklı olacaktır.

- **Kapsayıcı olmak:** Sınıf ortamınızı DEHB'li çocuğun daha fazla uyum sağlayabilmesi için, onu da kapsayacak şekilde oluşturabilirsiniz. Bunu çocuğa sınıf içinde sorumluluk vererek yapabilirsiniz. DEHB'li çocuğa sınıf içinde sorumluluk vermek sosyal uyum, özgüven ve akademik başarı artışına neden olur. Bu kazanımları sağlayan çocuk olumlu davranışlar sergilemek için daha motive olacaktır.

GünceL'in Önerdikleri

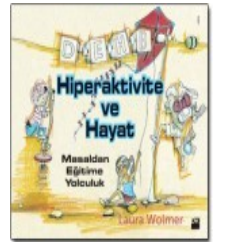
Kitabın Adı: Hiperaktif Çocuk ve Ergen Okulda
Yazar: Yankı Yazgan
Yayınevi: Doğan Kitap



Bu kitapta; her çocuğa ve ergene ihtiyacı ölçüsünde bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan, çocuklara yapılandırılan etiketlerden ziyade onların kim olduklarıyla ilgilenen öğretmenler, okul psikologları, danışmanlar ve rehberlik servisi uzmanları, sınıftaki işlerini kolaylaştırıcı bilgi ve yöntemleri bulacaklar. Anne ve babalar ise öğretmenlerin çocuklarıyla ilişkilerini kuvvetlendirmeye yarayabilecek bilgileri, ev ortamında çocuklarının gelişimini desteklemek için kullanılabilecek öğrenme ve davranış ilkelerini öğrenecekler.*

* Kitabın arka kapağında alıntdır.

Kitabın Adı: Hiperaktivite ve Hayat
Yazar: Laura Wolmer
Yayınevi: Doğan Kitap



Sizce de çocuklarımızı DEHB konusunda doğru bilgilendirmenin amacı gelmedi mi artık?

"Hiperaktivite ve Hayat" bir masalla hem çocuklara hem ebeveynlere DEHB'yi anlatıyor. Bu sorunla yaşayan çocukların neden benzersiz olduklarını ortaya koyarken; ailelere, eğitimcilere, terapistlere ve DEHB'li çocukları anlamak ve gelişimlerine katkıda bulunmakla ilgilenen herkese eşsiz bir kaynak sunuyor.*

* Kitabın arka kapağında alıntdır.