

Hiperaktif Çocuğa Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

Hiperaktif çocuğa yaklaşım konusu anne, baba ve çocukla ilişkisi olan herkesi ilgilendirmektedir. Hiperaktivite, Dikkat bozukluğu hiperaktivite bozukluğu adı verilen tıbbi bir durumdur. Beyinde hem yapısal hem nörokimyasal düzeyde yaşanan farklılıklar sebepli oluşan nörogelişimsel bozukluğa hiperaktivite bozukluğu denir. Çocuklar da plansızlık ile aşırı hareketlilikle ortaya çıkan ve çocuğun iletişimde olduğu herkeste rahatsızlığa sebep olacak durumdur. Fakat unutmamak gerekir ki dürtüleri kontrol edememe durumu çocukların kasten yapmadığı ve insanlar tarafından nasıl karşılanacağını bilemediği bir durumdur. Alacağı aşırı tepkiler çocukta endişe, depresif hal ve çeşitli kişisel bozukluklara sebep olacağı için **hiperaktif çocuğa yaklaşım** önemli bir konudur.

Çocuklarda hiperaktiviteye beyin bozuklukları, sinir sistemi bozuklukları psikolojik bozukluklar, hipertiroidizm ya da çok fazla tiroid hormonu salgılama sebep olmaktadır. Her hareketli ya da yaramaz çocuk hiperaktif değildir. Çocuğunuzda dikkatsizlik, yapılan eylemden çabuk sıkılma, oturduğu yerde ya da herhangi bir alanda sabit duramama, konulan kurallara uymama, karşıdakinin sürekli sözünü kesme, hareket dürtülerini kontrol edememe, etrafında bulunan

kişileri rahatsız etme veya işinden alıkoyma, çevresine karşı saldırgan olma durumları gözlüyorsanız hiperaktivite bozukluğu olabilir. Her yaramaz çocuk hiperaktif değildir, doktor kontrolünde tanı konulması gerekmektedir.

Hiperaktivite Bozukluğu Nasıl Desteklenmeli?

Hiperaktif çocuğa yaklaşım konusunda en büyük görev ebeveynlerindir. Doğru yaklaşım ve uygun tedavi yöntemiyle çocuğun kişisel gelişim desteklenerek hiperaktivite bozukluğunun ortadan kaldırılması için adım atılabilir.

Eğitim ve gelişimi **hiperaktif çocuğa yaklaşım** konusunda doğru sonuçlar alabilmek için öğretmenleri ve uzmanlardan yardım almalı, çocuk adına etkin bir planlama oluşturmalıdır. Çocuğun ders saatlerini, etkinlik saatini belirlemeli, kurallara uyma konusunda motive edecek aktivitelerde bulunulmalıdır. Dikkat egzersizleriyle dikkat dağınıklığı azaltmalı, interaktif beyin egzersizleriyle düşünme ve öğrenme becerilerinin gelişimi desteklenmelidir. Dikkat ve öğrenme becerilerini geliştirecek oyunlaştırılmış egzersizlerle ilgisini kaybetmeden gelişimi desteklenebilir. Sınıfta derse olan ilgisini kaybetmemesi için öğretmeniyle konuşulmalı,

pencereden uzakta ve ön sıralarda oturması sağlanmalıdır. Hiperaktif çocuklar enerjisini doğru kanalize etmek amacıyla spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir. Spor yapmak, kan akışını hızlandırır ve beyne giden oksijen miktarını arttırır bu da çocuğun beyin gelişimini destekler, dikkat eksikliğini azaltır. Hiperaktif çocukları kurallara uyma ve saldırganlığını azaltma konusunda yönlendirmeli, bu konudaki çabaları ödüllendirilerek motive edilmelidir.

Tanısı konmuş bir **hiperaktif çocuğa yaklaşım** sırasında sabırlı olmak ve umutsuzluğa kapılmamak önemlidir. Çocukla iletişim kurarken göz teması kurun ve onunda iletişim halinde olduğu kişilerle göz teması kurmanın önemini öğretin. Böylece hem dinlediğini hem de gördüğünü anlayacak ve dikkat dağınıklığını azaltma yönünde olumlu bir adım olacaktır. Çocuğa güvendiğinizi ona hissettirin bu onun da kendisine güvenmesini sağlayacaktır. Hiperaktivite bozukluğu kaynaklı oluşan sorunlarda çocukla savaş halinde olmamaya, gereksiz inatlaşma ve tartışmaya girmemeye özen gösterin. **Hiperaktif çocuğa yaklaşım** konusunda doğru adımlar atarak çocuğun kişilik gelişimi ve duygusal gelişimini olumlu yönde etkilersiniz.

Hiperaktivitenin sebepleri

Hiperaktivite bozukluğu tanısı konmuş çocukların %40'ında akrabalarında da aynı problem görünmekte olup hastalıkta kalıtsal faktörlerin önemini göstermektedir. Anne ya da babada hiperaktivite varsa çocukta görülme riskini yaklaşık olarak 5 kat artırır. Fakat tek sebep kalıtsal faktörler değildir. Annenin gebelik sırasında sağlıklı ve kötü beslenmesi, kimyasal zehirlenmeler, alkol kullanımı, ilaç kullanımı ve doğum sırasında ya da sonrasında beynin oksijensiz kalması, zor doğum, çeşitli enfeksiyon hastalıkları, demir eksikliği anemisi gibi faktörler de çocukta hiperaktivite bozukluğunun çıkmasına sebep olmaktadır.

Hiperaktivitenin Türleri

Çocukta hiperaktivite bozukluęunda hangi tedavi yönteminin izleneceęi belirlenmeden önce hiperaktivitenin hangi türü olduğu

anlaşılmalıdır. **Hiperaktif çocuğa yaklaşım** ve tedavi için en etkin, başarılı sonuç bu şekilde elde edilir. 3 tip hiperaktivite bozukluğu vardır bunlar;

- Kombine tip ya da bileşik tip, en yaygın görülen türü olup dikkat eksikliği problemi ve

aşırı hareketlilik belirtileri vardır. Küçük yaşlarda hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri baskın görülmektedir. DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) olarak geçmektedir

- Hiperaktivitenin baskın olduğu tip, dikkat probleminin daha az görülürken, hiperaktivite ve impulsivite belirtileri daha baskın olarak gözlemlenir. İmpulsivite temel anlamıyla dürtüsellik kişinin davranışlarına limit koyamama problemidir. Aşırı hareketlilik ve hareketlerinin sonuçlarını tahmin edememe öne çıkmaktadır.

Hiperaktivite ve impulsivite ölçütleri,

1. El ve ayakları sürekli hareket halindedir
2. Oturduğu ve bulunduğu yerde duramama
3. Etrafta bulduğu her yere tırmanma ve koşturma
4. Sakin bir şekilde oynamaz ve gruba uyum sağlayamaz
5. Çok fazla konuşur
6. Soru ve konuşmanın bitmesini beklemeden cevap verir
7. Sırasını beklemez

Dikkat problemlerinin baskın olduğu tip, hiperaktif hareketliliğin ve impulsivitenin daha az olup dikkat eksikliğinin baskın olduğu türdür. Hareketlilik sorunu çok yaşamadıkları için uyum sorunu fazla görünmez. Derslerinde başarı oranları azdır,

hareket problemi gözlemlenmediğinden **hiperaktif çocuğa yaklaşım** konusunda yanlış değerlendirme yapılarak, çocuğun başarısızlığı tembel ya da okumak istemiyor olarak nitelendirilir.

Dikkat eksikliği ölçütleri,

1. Belli bir iş ya da oyuna odaklanmama
2. Dikkatsizliği yüzünden sıkça hatalar yapıyor ve dikkati çok çabuk dağılır
3. Başladığı işi devam ettirmek ve bitirmek konusunda sıkıntı yaşama
4. Kendiyle yapılan konuşmaları dinlememe
5. Yoğun zihinsel çaba gerektiren ev ödevi, eğitim aktiviteli gibi işlerden kaçma
6. Çok sık eşyalarını kaybetme

Hiperaktif çocuğa yaklaşım ve davranış konusunda ailenin bilinçli olması çok büyük önem teşkil etmektedir. Türlerinden bahsedilen hiperaktivite bozukluğu tespiti için çocuklar iyi gözlemlenmelidir.

Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği Tedavisi

Hiperaktivite bozukluğu tedavisi ebeveyn, öğretmen, doktor ve psikolog işbirliği içinde sürdürülmelidir. Terapi süreci, bilişsel davranışçı terapi odaklı uygulamalar ile akran iletişimi, davranış ve öfke kontrolü, hiperaktivite ve impulsivite azalması yönüne çalışılmaktadır.

Çocuğun olumlu yöndeki davranışı tekrarlanarak otokontrol mekanizması güçlendirilmektedir. Aynı zamanda konuşma terapisi ile belirtiler terapistle tartışarak bu durumla nasıl başa çıkılacağı ve etkilerinin nasıl azaltılacağı öğretilir. İlaç kullanımı, çocuğun eğitim ve sosyal yaşantısında yaşlılarıyla uyumlu gelişimini sürdürebilmesi için destekleyen tedavi yöntemidir. Hiperaktif çocuklar uyum sorunu yaşadıkları için çevresindeki akranları tarafından dışlanma ve eleştirilmeye maruz kalabilirler. Bu durum çocukta sevilmediği, değer görmediği hissine kapılıp asosyallik, özgüven eksiliği gibi kişisel bozukluklara sebebiyet verir. Fakat aileler ilaçların çocukları üzerinde oluşturabilecekleri yan etkilerden dolayı bu tedavi yönteminden çekinmektedir. İştahsızlık ve uyku problemi en sık görülen yan etkilerdir. Psikiyatri uzmanları çocuğun kilo ve gelişimini göz önünde bulundurarak en uygun doza karar verir, dolayısıyla ilaç kullanımında doktor takibi çok önemlidir.

Hiperaktivite Tedavi Edilmezse

Tedavisi uzun süren ve kendiliğinden geçmeyen bir hastalıktır. Yaş ilerledikçe şikayetler azalsa da yetişkin dönemde tekrar ortaya çıkabilmektedir. Tedavi edilmediği takdirde bireyin çevresi tarafından dışlanma, olumsuz eleştirilere maruz

kalma, okul ve iş yaşamında başarısız olma, ikili ilişkiler ve sosyal ilişkiler de sorunlara yol açacaktır. Kişide depresyon, davranış bozukluğu, kişilik bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik bozukluklar görülme olasılığı yüksektir. Çevrede **hiperaktif çocuğa yaklaşım** ile yetiştikine yaklaşım arasında farklar görülecektir, tedavi edilip yetişkin dönemde yaşanacak olumsuz olayların önüne geçilmelidir.