



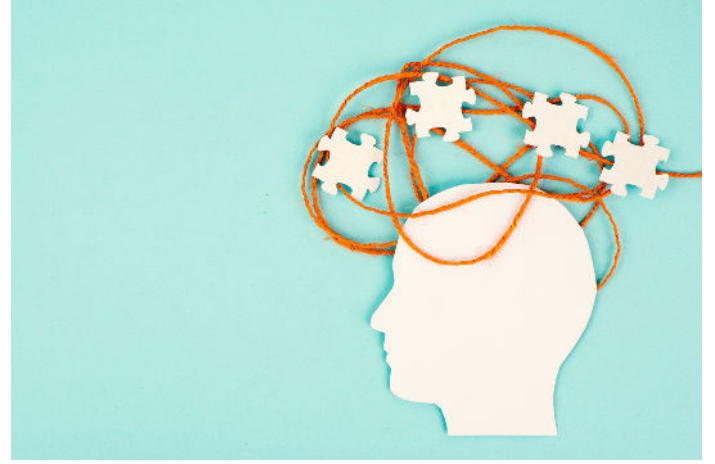
ĐIKKAT
EKSİKLİĞİ VE
ĐİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞU

ZONGULDAK RAM ARALIK 2023 E-DERĐİ

Esra KONUR-Fikret KAPLAN-Melis GÜNGÖR-Aynur
TÜTEN-Dilek ÇAVUŞ

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB) TANISINDA AİLELERE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olduğu düşünülen çocuklar için erken tanı önem arz etmektedir. Klinik muayene, gözlem ve görüşmeler neticesinde hiperaktivite ve dikkat eksikliği olduğu görülen çocuklara yapılacak erken müdahale ile yaşanabilecek problemlerin önüne geçilebilmesi olasıdır. Okul öncesi dönemde ileri düzeyde hiperaktif olan çocuğu anne baba kontrol edemiyor olabilir. Bu sebeple başına değişik kazalar gelebilir ve ciddi tehlikeler atlatabilir. Dolayısıyla bazı tedaviler uygulanarak çocuğun yönlendirilmesi mutlaka yapılmalıdır. Anne babalar için okul öncesi hiperaktif çocuklarına yönelik bazı yaklaşımları şöyle sıralayabiliriz:



- Olabildiğince dikkat sürelerini uzatma amacıyla onunla bazı etkinlikleri yapma (boyama, dinleme anlatma çalışmaları, çizme, oyun gibi).
- Mümkün olduğu kadarıyla çocuk ile göz teması kurarak ve konuşurken yüzüne bakarak dikkatini size vermesini ve bir süre siz konuşurken sizi dinlemesini sağlama.
- Olabildiğince bedensel etkinlikler hazırlayarak enerjisini kullanmasını sağlama (park, bahçe, oyun grubu vb.). Bu konuda yeterli alanlar hazırlanmaz ise çocuktaki davranış problemleri ve hiperaktiviteye yönelik sorunlar artabilir.
- Arkadaş ilişkileri ile ilgili olarak ona cesaret vermek, arkadaşları ile yaşayabileceği sorunlar konusunda destek olmak. Önce az kişiden oluşan arkadaş gruplarına uyumunu sağlayarak daha sonra sayı artırımına gitmek fayda sağlayacaktır.



- **Aile içerisinde olan disiplinden taviz vermemek önemlidir. Burada şuna dikkat etmek gerekmektedir; çok katı ve kuralcı bir disiplin yaklaşımı ile çocuğun var olan hiperaktif yapısını aşırı baskı ile düzeltmeye çalışmamak.**
- **Ebeveynler arasında çocuğa yönelik tutum farklılıkları olmamalı. Anne ve babalar çocuklar hakkında ortak kararlar vermeli ve uygulamalıdır.**
- **Var olan duruma ek olarak bazı psikiyatrik sorunlar olabilir. Belli aralıklar ile çocuk psikiyatrisi tarafından takibinin sağlanması, ebeveynlerin yaşadıkları problemler hakkında uzmanlar ile iletişim halinde olması gerekmektedir.**
- **Çocuğun yaşadığı ortamın çocuğa göre düzenlenmesini sağlamak. Ortamda çok fazla eşyanın olmamasına dikkat etmek gerekmektedir. Dar ve kapalı mekanlarda olabildiği kadarıyla onu kısıtlayan etkenleri azaltmaya çalışmak.**
- **Çocuğun örnek alabileceği davranışları bizzat göstermek. Ayrıca çocuğun sakin olduğu zamanlarda yaşadığı olayların sonuçları hakkında konuşma gerekir. Örneğin geçen gün yaşanan bir olay için neler oldu, ne gibi sonuçlar meydana geldi gibi olayın sonuçları hakkında konuşarak bilinçlendirmeye çalışmak.**
- **Okul öncesi dönemde beyin gelişimi hızlı olduğu için TV, bilgisayar gibi teknolojik araçlar ile çok fazla vakit geçirmemesini sağlamak.**



Artık okul dönemi başlayan hiperaktif çocuklar için anne babaların sergileyebileceği davranış yaklaşımları da şöyle sıralanabilir:

- Çocuğun özgüvenini zedelememek ve çocukla olan ilişkiyi bozmamak gerekmektedir. Aşırı eleştiri, yargılama ve sürekli eleştiri yapıcı olmaktan ziyade ev içi gerginliği artıracaktır. “Yaramaz, Beceriksiz, Bıktım senden.” gibi ifadeler çocuğu anne babadan uzaklaştırmaktadır.
- Hiperaktif çocuklar için beklenmedik kazalar ve tehlikeler için ebeveynlerin dikkatli olmaları gerekmektedir. Araçların önüne fırlama, ağaçtan düşme ve yangın çıkarma gibi riskli durumlar meydana gelebilmektedir. Bu konularda çocuk ile konuşmak, uyarmak ve ev içi eşyaları ona göre düzenlemek gerekir.
- Okul öncesi dönemden başlayarak çocukların mümkün olduğunca ince motor becerilerini geliştirmelerine destek olmak gerekir. Hiperaktif çocukların ince motor becerilerinde eksikler olabilir. Yaşına göre kesme, boyama, oyun kurma gibi etkinlikler ince motor becerileri geliştirdiği gibi dikkat sürelerini artıracaktır.
- Hiperaktif çocuklar ders çalışırken ebeveynlerden birinin desteklemesi önemlidir. Bu durumda dikkat edilecek bir husus şudur ki çocuğun pasif duruma düşmemesini sağlamak, çocuğun ön planda olmasını sağlamak ve mümkün olduğunca dikkatini derste tutmaya çalışmak olmalıdır. Ödev öncesi ve ödev sonrası hazırlanacak bir planlama haritası işe yarayabilir.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olan çocuklara verilen görevleri sadeleştirmek, onun da dahil olduğu planlar yapmak faydalı olacaktır. Yapılan planlar duvara asılabilir, hatırlatıcılar koyulabilir.
- Bir sorun yaşandığında anne babalar sinirli ise ortamdan belli bir süre uzaklaşmaları ve sakinleşince çocukla konuşmaları olumlu davranış geliştirme adımı önemlidir.



Öğretmenlerin dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olan çocuklara yaklaşımları nasıl olmalıdır?

- Öğretmenlerin bu durumdan şüphelendikleri çocukları bir uzmana yönlendirmesi erken müdahale için önem arz etmektedir.
- DEHB belirtileri gösteren çocukların dikkatlerinin daha az dağılması için ön sıralarda oturtulması gerekmektedir.
- Sınıf içerisinde birden fazla hiperaktif öğrenci varsa onları bir yere izole etmek ya da bir arada oturtmak doğru değildir.
- Hiperaktif çocukların akademik başarısızlığından kaynaklı tembel, yaramaz gibi etiketlenmeleri özgüvenleri açısından riskli olacağından öğretmenlerin bu durumu fark edip engellemeleri önemlidir. Özellikle hiperaktif çocukların başarılı ve olumlu yönleri ön plana çıkarılabilir. Sınıf içi görevler verilip bu görevleri yaptığında ödüllendirilmesi sağlanabilir.
- Öğretmenlerin çocuğun bu durumunu yaramazlık ve şımarıklık gibi değerlendirmemesi gerekmektedir. Ortaya çıkan davranışların DEHB'nin yapısal bir özelliği olduğu unutulmamalıdır.
- Çocukların dikkatlerini toplamak için sınıf içi görevler verilmesi ya da onların isimlerinin geçtiği bir şeyler anlatmak etkili olabilir.
- Hiperaktif çocuklara karşı bazen önyargı gelişebilir. Okulda bir olay olduğunda günah keçisi ilan edilebilirler. Hiç suçu olmadığı ya da daha az suçlu olduğu durumlarda bile hemen suçlanabilir. Böyle bir önyargı ile karşılaşan çocuk "ne yapsam boşuna" gibi bir anlayış geliştirebilir. Bu duruma dikkat etmek gerekir.



DEHB, çocuk ve ergenlerin yaşantılarını olumsuz etkileyen ve yaşam kalitelerini etkileyen düşüren bir bozukluktur. Ancak bütün bunların yanı sıra bu durumun olumlu tarafı da bulunmaktadır. DEHB olan bireylerin enerjileri üretime çevrilebilirse çoğu kişiden daha çok çalışırlar, üretken olabilirler. Kolay kolay yorulmayıp aynı anda birkaç işi yapabilirler. DEHB olan çocukların hayal gücü çeşitli ve biraz da farklıdır. Herkesten farklı resim çizebilir ve yorum yapabilir. Farklı pencerelerden bakabilirler. Olumlu özellikleri arka planda kalmadıkça potansiyellerini daha iyi gösterebilirler.

Yararlanılan Kaynaklar

Abalı, O. (2015). Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği. 4. baskı, Adeda Yayıncılık.

Milli Eğitim Bakanlığı. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan bireyler “aileler için rehber kitapçık”.

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_02/04102315_DYKKAT_EKSYKLYYY_V_E_HYPERAKTYVYTE_BOZUKLUYU_OLAN_BYREYLER_TR.pdf adresinden 27/11/2023 tarihinde ulaşılmıştır.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), nörolojik tabanlı bir mental bozukluktur. Bu bozukluk tipik olarak kendini çocukluk çağında dikkatsizlik ve/veya aşırı hareketlilik (hiperaktivite), unutkanlık, tepkilerin kontrolsüzlüğü yahut ani ve dürtüsel tepkiler ve kolayca başka şeylere sapma olarak gösterir.

Bir bireye DEHB tanısı konulması için belirtilerin 12 yaşından önce görülmesi, en az 6 ay boyunca var olması ve en az iki ortamda (okul, ev, eğlence etkinlikleri vb.) sorunlara yol açması gerekir. Çocuklarda dikkat eksikliği, okul başarısını düşmesine yol açabilir.



DEHB Neden Olur?

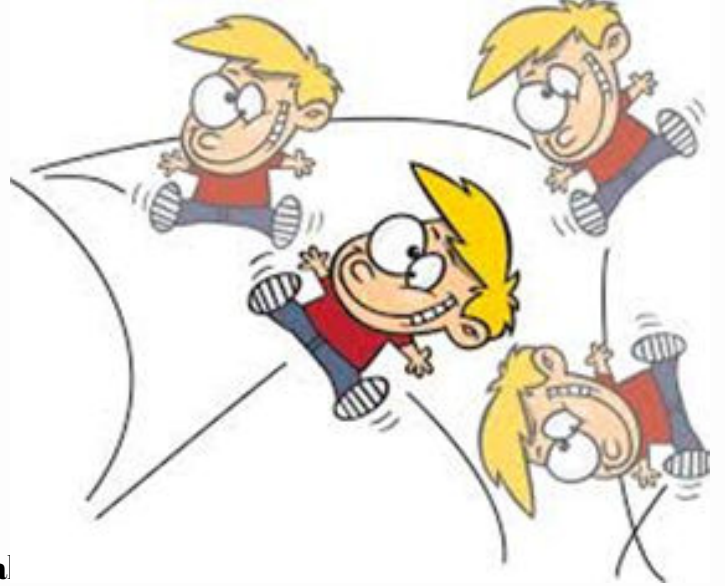
Genetik yatkınlığın söz konusu olduğu DEHB'in nedeni hala tam olarak ortaya konamamış olsa da, DEHB'i bulunan kişilerde yapılan kontrollerde ortak bazı noktalar keşfedilmiştir. Bunlar bir çoğunda beyinde bir tür kimyasal olan dopamin seviyesinin düşük olması ve sosyal muhakemeyi kontrol etmeyi sağlayan beynin ilgili bölümünün diğer alanlara göre daha zayıf çalıştığıdır

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



DEHB'li çocuklar ;

- sürekli kıpır kıpır hareket halindedirler
- Başkaları konuşurken dinlemek için odaklanmazlar
- Sessiz oyun oynayamazlar
- Dikkatleri kolay bir şekilde dağılır
- Sıklıkla başkalarının sözünü keserler
- Düşünmeden hareket etme eğilimi vardır
- Amaçsızca koşup, tırmanmaya çalışırlar
- Çok konuşurlar
- Bir şeyleri kaybedip, unutmaları sık sık yaşanır



Görevleri tamamlamada zorlanırlar, sıkılıp başka bir şeyle ilgilenmeye başlarlar
Dikkat eksikliği belirtileri

- Dikkatin kolay dağılması
- Dürtüsellik
- Zihnini zorlaması gereken işlerden kaçınıp, sıkılmak
- Sonuçlarını düşünmeden ani davranışlar sergileme
- Aktiviteden çabuk sıkılıp, farklı bir şeye yönelmek
- Unutkanlık
- Ders başarı ortalamasının altında kalmak
- Odaklanamamak
- Göz teması kurmamak
- Detaylara dikkat etmemek
- Anlatılanları dinlememek
- Talimatları uygulamamak





DEHB Tanısı Nasıl Konur?

Teşhis için özgül tek bir test veya tahlil ne yazık ki yoktur. Çocuğun sosyal etkileşimini ve akademik başarısı etkileyen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu önemli bir rahatsızlıktır. Bu sorunun teşhisi ise psikiyatrik değerlendirme, ölçüm araçları ile aileden ve öğretmenden alınan bilgilerin ışığında konulmalıdır. 4 yaşından önce çocuğun hareketleri ve mizacı sık değiştiği için sıklıkla hastalık okul çağında teşhis edilir. Bu nedenle hiperaktivite tanısı konulabilmesi için çocuğun 6 yaş ve üzerinde olması, mevcut belirtilerin 6 aydan uzun süre görülmesi gerekir.

Diğer yandan ayırıcı tanıda tiroid testleri, EEG, kan incelemesi veya nörolojik inceleme bazen gereklidir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Dikkat eksikliği -/Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), DSM-IV' e göre, dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik boyutlarında kendini gösteren psikiyatrik bozukluklardan biridir. Fark edilmesi erken çocukluk yaşantılarında olabileceği gibi çocuk okula başladıktan sonra da görülebilmektedir. Çocuklukta ve ergenlikte en sık karşılaşılan problemlerden birisi olan DEHB, ailelerin ve öğretmenlerin kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır. Ne yapacağını bilemez halde aileler ve öğretmenler tedavi arayışına yönelmektedir.



DEHB, öğrencilerin hem okuldaki istendik davranışlarını hem de aileler ve öğretmenler tarafından beklendik olan akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Ailelerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin DEHB ile baş etmede desteğe olan gereksinimi toplum sağlığımız açısından önemlidir.

Tedavinin en önemli aşamasını çocuk ve ailenin bozukluk hakkında bilgilendirilmesi oluşturur. DEHB ile ilgili ailenin sahip olduğu yanlış bilgiler ve önyargıların düzeltilip (çocuğun söz dinlemeyen veya dik kafalı olması vb.), bozukluğun belirtileri, seyri ve tedavisi hakkında bilgi verilmelidir. Tedavisi kolaydır ve tedavi için en uygun zaman okul öncesi ve okul çağının başladığı hemen ilk yıllardır. Çünkü tedavi alma süreci ne kadar uzarsa çocuğun ve gencin yapısal zorluklardan kaynaklanan davranış sorunları, akademik anlamda yaşadığı zorluklar, sosyal uyum sorunları gibi durumların şiddetinde artma söz konusu olur.





Başta Kuzey Amerika olmak üzere tüm dünyada DEHB tedavisinde öncelikli olarak ilaç tedavisi tercih edilmektedir. İyi bir tedavi; ilaç, psikoterapi ve psikososyal tedavileri kapsamaktadır. Aile, okul ve çocuk arasındaki işbirliği bu süreçte önemlidir. İlaçların düzenli ve önerilen dozda kullanılmasının yanı sıra tedavi süreci boyunca ailenin öğretmenlerle, okul psikolojik danışmanı ve hekimle sürekli olarak irtibat halinde olması, tedavinin sürdürülebilirliği ve etkinliği açısından çok önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde okul temelli müdahale programları çerçevesinde, öğretmenin DEHB hakkında doğru bilgilendirilmesi ve yönlendirilmesinin de önemli olduğu görülmüştür.

Öğretmen eğitimi çerçevesinde, DEHB'nin temel belirtileri, okuldaki davranışlar için alınabilecek önlemler, pekiştireçlerin etkili bir biçimde kullanılması, simgesel ödül sistemi vb. öğretim yöntem ve teknikleri tedavinin bir parçasıdır.

Çocuğun DSM-IV çerçevesinde belirtilen semptomlara benzeyen davranışların yaramazlıktan değil bir rahatsızlıktan kaynaklandığını unutmadan tedaviye bir an önce başlanılmalıdır. Sacın 3 ayağı misali ailelerin DEHB konusundaki bilinçli farkındalığı, ilaç tedavisi ve öğretmen eğitimi DEHB ile çalışırken göz önünde bulundurulması gereken mihenk taşlarıdır.

AÇIK DENİZ TABANI UYGULAMALARI TEKNOLOJİSİ PROGRAMI

2022-2023 eğitim öğretim yılında TP-OTC İşbirliği ile, Türkiye’de ilk olma özelliği taşıyan ve sektörün ihtiyacını karşılayabilecek donanımda teknik ara personel yetiştirecek olan İngilizce ağırlıklı 1 yeni bölüm 2 program Çaycuma Meslek Yüksekokulu bünyesinde açılmıştır.

▪ Açık Deniz Tabanı Uygulamaları Teknolojisi Programı

▪ Açık Deniz Sondaj Teknolojisi Programı İşbirliği kapsamında; bu programa kaydolun tüm öğrencilere TP-OTC tarafından "Burs Yönergesi"ndeki şartlara göre, (Hazırlık sınıfı da dahil olmak üzere) yılda 12 ay boyunca aylık 3.000 lira Eğitim Bursu verilecektir. Ayrıca TP-OTC tarafından staj, teknik gezi, mezuniyet sonrası iş fırsatı gibi destekler de sağlanacaktır.



Programlar Hakkında

Açık Deniz Sondaj Teknolojisi Programı ile Açık Deniz Tabanı Uygulamaları Teknolojisi Programının ders içerikleri operasyonların sondaj platformları üzerinde sağlıklı ve güvenli bir şekilde yürütülmesine yönelik teorik bilgiyle yapılandırılmıştır. Sektörde hakim dilin İngilizce olması sebebiyle bölümde İngilizce hazırlık zorunlu olup eğitim dili %30 İngilizce olacaktır. Eğitim boyunca TP-OTC operasyon lokasyonlarında uzun dönem stajlarla desteklenecek programlarda teorinin pratiğe taşındığı yerinde öğrenme modeli uygulanacaktır.

Açık Deniz Sondaj Teknolojisi Programının ders içeriğini kuyularda gerçekleşen operasyonlara yönelik sondaj akışkanları, kuyubaşı sistemleri, yönlü sondaj, kuyu servisleri, tahlisiye operasyonları gibi dersler oluştururken; Açık Deniz Tabanı Uygulamaları Teknolojisi Programı kapsamında su altı araçları, deniz tabanı bağlantı sistemleri, haberleşme sistemleri gibi dersler verilecektir.



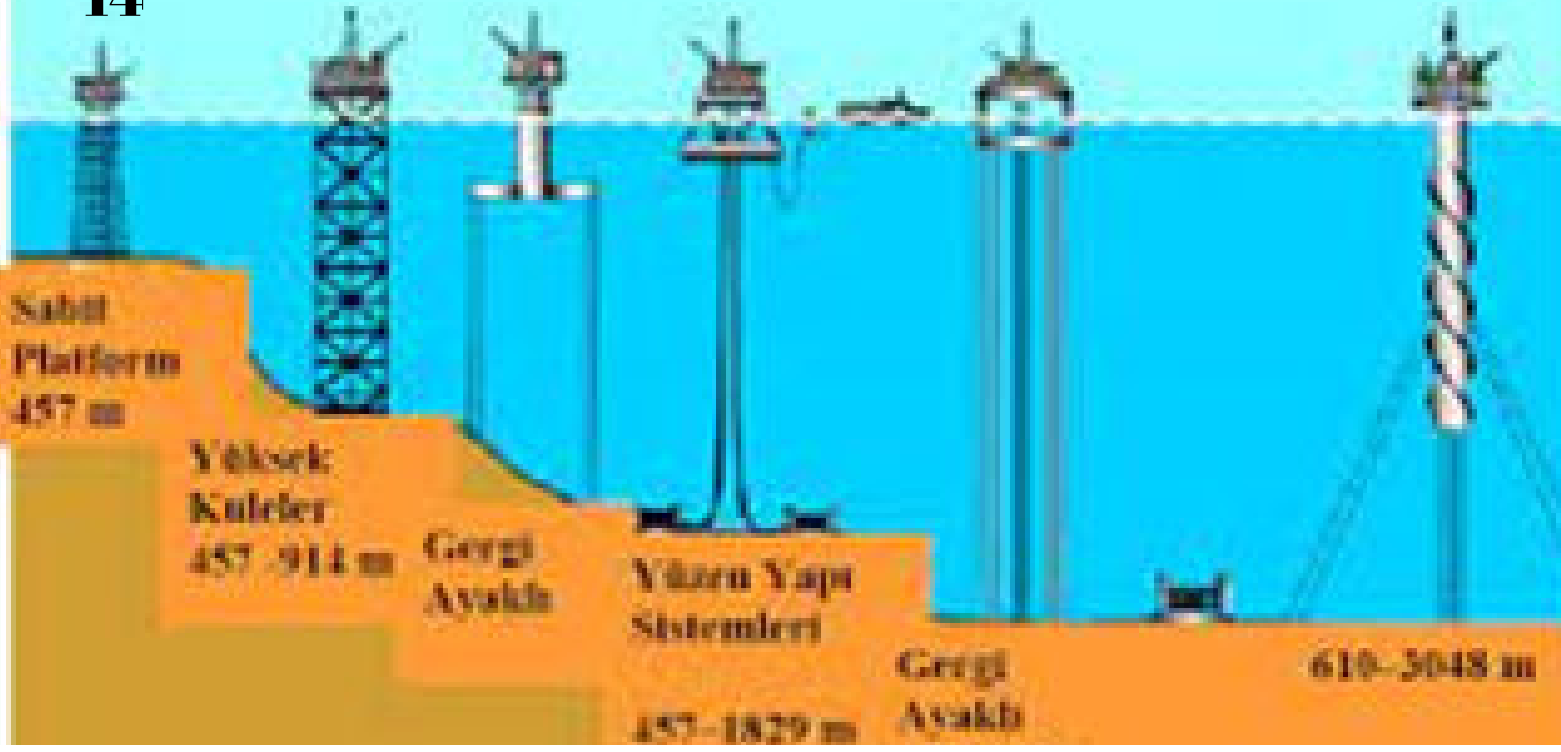
EĞİTİM

İlgili sektörde iş güvenliği kurallarının uluslararası standartlarda uygulandığı, terminolojinin, konuşma ve yazışma dilinin çoğunlukla İngilizce olduğu dikkate alınarak programa 1 yıl süreli zorunlu İngilizce hazırlık konulmuş ve derslerin (özellikle mesleki derslerin) %30'unun İngilizce verilmesi kararlaştırılmıştır.

Program 1 yıl süreli zorunlu İngilizce hazırlık + 2 yıllık/4 yarıyıllık ön lisans eğitiminden oluşur. Öğretim dili en az %30 İngilizcedir.

GİRİŞ VE MEZUNİYET KOŞULLARI

YKS kapsamında TYT puanı ile her yıl 30 öğrenci alınmaktadır. Öğrenciler mezun olabilmek için, öğretim planında belirtilen İngilizce hazırlığı, 120 AKTS'lik zorunlu ve seçmeli dersleri başarmak ve 30 iş günü yaz stajını tamamlamak zorundadır. Mezunlar "Tekniker" unvanı alırlar.



İSTİHDAM OLANAKLARI

Açık Deniz Tabanı Uygulamaları Teknolojisi programından mezun olan öğrenciler; TPAO, DSİ, MTA, İller Bankası gibi devlet kurumlarında, yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar yapan özel şirketlerde çalışabileceklerdir. Ayrıca; bu programdan mezun öğrenciler deniz altındaki karanlık, soğuk ve yüksek basınçlı koşulların deniz inşaları üzerinde yarattığı problemlerin analizi, deniz tabanı iyileştirme yöntemleri, denizaltı vanaları aracılığı ile malzeme akışını kontrol etmek veya izole etmek uygulamalarını kapsamında edinecekleri bilgi ve deneyim ile petrol ve doğal gaz sanayisinde ihtiyaç duyulan nitelikli iş gücünü karşılayacaktır.

Açık Deniz Tabanı Uygulamaları Teknolojisi programının en önemli hedefi, Filyos Bölgemizde Karadeniz açıklarında bulunan doğal gazın üretimi, karaya iletimi ve dağıtımını kapsamında bilimsel temellere dayalı teknik eleman ihtiyacını karşılamaktır.

DİKEY GEÇİŞ İMKANLARI

Dikey Geçiş Sınavı ile aşağıdaki bölümlere dikey geçiş yapılabilmektedir:

*Jeofizik Mühendisliği

*Jeoloji Mühendisliği

*Petrol ve Doğalgaz Mühendisliği



TP-OTC Bursu Giriş Koşulları

- T.C. vatandaşı olmak
- Yurt içinde veya yurt dışında, daha önce herhangi bir lisans veya ön lisans derecesine sahip olmamak
- Ağır ve tehlikeli işlerde çalışabileceğine dair heyet raporu almak
- Sınavın yapıldığı yıl, TP-OTC tarafından belirlenen ön lisans programlarından birine kesin kayıt yaptırmak

Bursluluk ve Devam Koşulları

2022-2023 yılı eğitim öğretim yılında belirlenen programlara kayıt yaptıran tüm öğrenciler için eğitim süresince her yıl için 12 ay boyunca kesintisiz burs verilir.

Burs tutarı 2022-2023 eğitim öğretim yılı için aylık 3.000 TL'dir.

Bursluluğun devamı ile ilgili koşullara www.tp-otc.com adresinden ulaşabilirsiniz.