

Anne Babaya Öneriler

- Çocuğunuza davranışlarınızla örnek olun, çocuğunuzun neyi yapmaması gerektiğinden çok neyi yapması gerektiğini vurgulayın.
- Çocuğunuzun TV izleme ve bilgisayar oynama sürelerini kısıtlayın.
- Göz teması kurmak, göz göze gelmek her türlü iletişimde her zaman önemlidir. Çocuğunuzla konuşurken tepeden değil, çömelerek göz hizasında konuşmanız daima daha etkili olacaktır.
- Çocuğu, olumlu davranışlarından dolayı takdir edin ve bazı zamanlar küçük ödüller verin. Sizlerden olumlu sözler duyunca kendisine güven duygusu artacaktır.
- Açık ve net yönergeler verin. Cümleler anlaşılır ve ciddi olmalı, yalvarma ve kızma şeklinde olmamalıdır. Yönerge basit olmalı, aynı anda 3-5 şey yapmasını istemeyin.
- Çocuğunuzun hareket etme ihtiyacını karşılayacak etkinlikler düzenleyin. (spor yapma, koşma, yürüyüş vb.)
- Çocuğunuzdan mükemmellik bekleme, ufak hatalarını büyütme bazı hatalarını görmezden gelin. Çocuğunuza hiçbir zaman tembel, aptal, yaramaz, inatçı, beceriksiz, huysuz, aksi gibi hitaplarda bulunmayın.
- Çocuğunuza davranışlarınızla örnek olun, çocuğunuzun neyi yapmaması gerektiğinden çok neyi yapması gerektiğini vurgulayın.
- Çocuğun davranışlarıyla ilgili uzmanlardan yardım alın ve okul ile her zaman işbirliği halinde olun.

Öğretmenlere Öneriler

- Sürekli gözlem altında tutabileceğiniz ön sıralara oturtun. Pencere kenarı ve pano gibi uyarıcılardan uzak olması yararlı olacaktır.
- Dersi görsel-işitsel uyarılarla zenginleştirmek öğrencinin dikkatini toplamasında yararlı olacaktır.
- Sözel olmayan ipuçlarından yararlanın. Dersi anlatırken yanına gidin, dikkati dağıldığını fark ettiğinizde dikkatini toplamasını sağlayın.
- Sıklıkla öğrencinizin davranışları konusunda yansıtıcı olun. Destekleyici bir tutum sergileyin.
- Öğrencinin eksikleri konusunda aileleri yönlendirerek öğrencinin seviyesine uygun ev ödevleri vs. ile çocuğun başarısını artırmaya çalışın.
- Uzun yazılı ödev vermeyin. Bu durum onu yıldırdır ve çaresiz bırakır. Bu yüzden ödevlerini ayrı verin. Yerine getirebileceği ödev ve sorumluluklar verin.
- Aileler ile işbirliği yaparak ortak bir yaklaşım ve çalışma programı hazırlayın.
- Beklentilerinizi öğrenciye göre ayarlayın, diğer öğrencilerle kıyaslamayın.
- Yanına daha sakin, davranışları ile örnek olabilecek, liderlik özelliği olan bir arkadaşını oturtun.
- Sınıf arkadaşlarına DEHB hakkında bilgi verin, dışlanmasını engelleyin



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



<http://trisd.meb.k12.tr>

0212 546 4606

Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetleri
Bölümü

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bir çocukta DEHB var denebilmesi için bu belirtilerin yedi yaşından önceden beri bulunması, normal bir kişide olandan çok daha şiddetli düzeyde görülmesi gereklidir. Yani aşırı hareketlilik, dikkat dağınıklığı ve isteklerini erteleyememe belirtileri kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olmalıdır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) temel özelliği; dikkat süresinin kısalığı, engellemeye yönelik denetim eksikliği nedeniyle davranışlarda ve bilişte ortaya çıkan ataklık ve huzursuzluktur. Bu çocuklar belli bir süre bir yerde oturamazlar, sürekli kıpır kıpırdırlar.

DEHB'nin başlangıcı genellikle üç yaş dolaylarında olmakla beraber tanı koyma yaşı 6-7 yani okula başladığı yıllardır.

Tanı koyarken çocuktaki davranışların, aşağıdaki ortamların en az **ikisinde** görülmesi ve en az **6 ay** süreyle devam ediyor olması gerekmektedir. Bu ortamlar;

- Ev ortamı
- Okul ortamı
- İletişim ortamı

DEHB'in en sık belirtileri nelerdir?

- Aşırı hareketlilik
- Yerinde oturmada güçlük
- Çok konuşma
- Dikkatini sürdürmede güçlük
- Dikkatin kolay dağılması
- Sıklıkla bir şeyler kaybetme
- Sınıfta sorulara sırasını beklemeden cevap verme
- Yönergeleri takip etmede güçlük
- Sessizce oynamada güçlük
- Oyunlarda sırasını beklemekte güçlük
- Bir etkinlikten diğer etkinliğe kayma
- Sıklıkla araya girme, sözünü kesme
- Sıklıkla ne söylendiğini dinlememe
- Tehlikeli etkinliklerle uğraşma

DEHB için tedaviler var mıdır?

- Tıbbi tedavi (İlaç tedavisi)
- Anne-baba eğitimi
- Bilişsel-davranışsal tedaviler (Psiko- pedagojik yaklaşımlar)
- Özel Eğitim programları
- Diyetin düzenlenmesi
- Aile-Hekim-Okul işbirliğinin sağlanması

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Olumlu Yönleri

- Sıcak kanlı ve cana yakın olma
- Enerjik olmak
- Esneklik
- İyi espri yeteneğine sahip olma
- Hoşgörülü olma (bazen gerekenden fazla zarar verici boyutta olma)
- Yaratıcılık
- Risk alabilme (Bazen zarar verici boyutta)
- İnsanlara kolay güvenebilme (bazen zarar verici boyutta)

Olumlu yönlerini iyi kullanan ve kendi yapılarına uygun meslekler seçen kişilerin başarılı bir yaşamları olabilmektedir.

