

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE

Sevgili Anne,Babalar

- Bebeklik döneminde aşırı hareketli, huzursuz, uyumakta zorlanıyor ve uykuya devam edemiyorsa,
- Çocuğunuzun dikkat süresi kısa ve dağınıksa,
- Dikkatini bir işe yoğunlaştırmakta ve başladıkları işi bitirmekte zorlanıyorsa.
- Ders dinleme ve sınıf kurallarına uymada sorunlar baş gösteriyorsa.
- Dinlemekte ya da yönergelere uymakta zorluk yaşıyorsa.
- Bir yerde oturamaz ve sürekli hareket halindeyse.
- Eşyalarını bir yerlerde unutuyor veya kaybediyorsa.
- Başladığı işi bitirmeden bir diğerine başlıyorsa.
- Aklına geleni yapmadan duramıyorsa
- Müdahaleci ve rahatsız ediciyse .
- Sırasını bekleyemiyorsa.
- Aklına geleni yapmadan duramıyor veya istekle-

rini ertelemiyorsa.

- Sorulan soruyu dinlemeden cevap veriyorsa.
- Yapacağı işin sonunu düşünmeden davranıyorsa.
- Hareketleri keyfi ve amaçsızsa.
- Hareketleri engellenmeye çalışıldığı halde engellenemiyorsa.
- Kendisiyle konuşulduğunda sanki dinlemiyormuş izlemine veriyorsa
- Sakin ve gürültüsüz biçimde oynamakta zorluk çekiyorsa.
- Sürekli kendisiyle ilgilenmesini istiyor, çok ilgi görmediğini düşünüp olumsuz davranışlar gösteriyorsa.
- Oyuncakları, giysileri, odası dağınıksa
- Arkadaş ve aile ilişkilerinde sorun yaşıyorsa.

Çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olabilir.

Unutmayalım ki, birey bu davranışları isteyerek değil farkında olmadan, istem dışı yapmaktadır.



Nereye Başvurabilirim?

Okula gidiyorsa:

- 1-Sınıf öğretmeni
- 2-Okul rehberlik servisi
- 3-Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- 4-Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Okula Gitmiyorsa:

- 1-En yakın Çocuk ve Ergen Psikiyatristi
- 2-Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Neler Yapabilirim ?

- Olumlu davranışları pekiştirmek için olumlu onaylamalar kullanın.
- Çocuğunuz sadece iyi not aldığında değil, ödevini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.
- Basit ve kısa talimatlar vermeye çalışın. Zor işlerde aynı anda bir ve ya en fazla iki talimat verin.
- Çocuğunuza uygun zamanlarda evde yapabilecekleri işler konusunda sorumluluklar verin. Aşırı koruyucu tutum takınarak sorumluluk almasını engellemeyin.
- Çocuğunuzun kendinden yaşça büyük birine, bir şey öğretmesine olanak tanıyın. Bu durum, çocuğunuzun sorumluluk almasını kolaylaştıracaktır.
- Küçük şeyler de olsa, çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkarmaya çalışın. Bunları vurgulayın ve onları cesaretlendirerek, öz güvenlerini geliştirin.
- Çocuğunuza talimat verirken, bunu ses tonunuzu yükselterek yapmayın. Bu durumda çocuğunuz talimatın anlamından çok, sesinizin yüksekliğine odaklanacaktır.
- Dikkatini yoğunlaştıracak oyunlar oynayın. Örneğin aile albümünüzü birlikte inceleyin. Bir fotoğrafa uzun süre bakmasını sağlayın. Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunu araştırın. Onların bir listesini yapın. İlgi duyduğu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışın.
- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odasının eşyaları sade olmalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalı.
- Çalışmaya başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalı. Çalışma süresi ve konuların kısa olmasına dikkat edilmelidir.
- Yapılmasında sakınca olmayan birden fazla işte çocuğun tercih yapmasını sağlarsanız, bu işi daha çok benimseyip, sonunu getirmeye daha istekli olacaktır.
- Çocuğunuzun istemsiz hareket etmesini önlemek için, daha çok hareket edecek ve zevk alacağı aktiviteler sunun. Örnek; sportif aktiviteler, oyunlar vb.
- Neye yetenekli olduğunu gözlemleyin. DEHS görülen çocuklar sanata ve yaratıcılığa yatkındır. Neyi yapamadığına odaklanmak yerine yeteneği olduğu konularda başarı kazanabilmesi için fırsat yaratın.
- Çocuğunuzun çok fazla TV, bilgisayar ve video oyunları ile zaman kaybetmesini engellemeye çalışın.
- Kendinize ve çocuğunuza güven duyun, elbette doğru ve yanlış yaptığınız şeyler olacak, bu durumlarda kendinizi ve çocuğunuzunuzu bağışlamayı ve kutlamayı unutmayın.

