

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Sevgili Anne Babalar,

Bebeklik döneminde çocuğunuz aşırı hareketli, huzursuz, uyumakta zorlanıyor ve uykuya devam edemiyorsa,

Çocuğunuzun dikkat süresi kısa ve dağınıksa,

Dikkatini bir işe yoğunlaştırmakta ve başladığı işi bitirmekte zorlanıyorsa,

Ders dinleme ve sınıf kurallarına uymada sorunlar baş gösteriyorsa,

Dinlemekte ya da yönergelere uymakta zorluk yaşıyorsa,

Bir yerde oturamıyor 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 isteklerini erteleyemiyorsa,

Sorulan soruyu dinlemeden cevap veriyorsa,

Yapacağı işin sonunu düşünmeden davranıyorsa,

Hareketleri keyfi ve amaçsızsa,

Hareketleri engellenmeye çalışıldığı halde engellenemiyorsa,

Kendisiyle konuşulduğunda sanki dinlemiyormuş izlenimi veriyorsa,

Sakin ve gürültüsüz biçimde oynamada zorluk çekiyorsa,

Sürekli kendisiyle ilgilenilmesini 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, çocuğunuz bu davranışları isteyerek değil farkında olmadan, istem dışı yapmaktadır.



TELAŞLANMAYIN..

Yalnız değilsiniz..

Erken fark etme ve erken eğilimle bu durumun üstesinden gelebilirsiniz.

O halde çözümü birlikte arayalım.

NEREYE BAŞVURABİLİRİM?

Okula Gidiyorsa	Okula Gitmiyorsa
- Sınıf Öğretmeni - Okul Rehberlik Servisi - Okulun yönlendirmesi ile bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi	- En yakın hastane -Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi - En yakın okul - Çocuk psikiyatristi

ÇOCUĞUNUZ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun ders başarısızlığı yaşayabileceği ihtimalini kabul edin.

Çocuğunuzla göz hizasında, yüzüne bakarak konuşun.

Çocuğunuz sadece iyi not aldığında değil, ödevini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.

Kısa ve anlaşılır yönerge verin. Aynı anda birden fazla yönerge vermeyin.

Çocuğunuz ders çalışırken önemli yerlerin altını çizmesi veya işaret koyması yönünde teşvik edin.

Daha sonra ders çalışırken ilk önce altı çizili yerleri okumasını söyleyin. (Bu sayede dikkati daha dağılmadan önemli yerleri çalışmış olacak)

Dersleri eğlenceli bir oyun haline getirmeye çalışın.

Çocuğunuza yapabileceği işler konusunda sorumluluklar verin. Aşırı koruyucu tutum sergileyerek sorumluluk almasını engellemeyin.

Çocuğunuza seçenekler sunun, çocuğunuz kendi seçtiğini sonuçlandırmada daha istekli ve daha başarılı olacaktır.

Küçük şeyler de olsa, çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkararak çocuğunuzu cesaretlendirin.

Çocuğunuza yönerge verirken ses tonunuzu yükseltmeyin. Aksi durumda çocuğunuz yönergenin 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 (dersleri) birleştirmeye çalışın.

Dikkati çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamında ders materyalleri dışında materyal bulundurmayın.

Çocuğunuzun hareket etme ihtiyacını karşılayacak ortamlar oluşturun. Örneğin; sportif aktiviteler, koşu çalışmaları, oyunlar, vb.

Çocuğunuzun Televizyon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazlarla vakit geçirmesini sınırlayın.

0-3 Yaş arasında **SIFIR TEKNOLOJİ**,
3-6 Yaş arasında 30-45 dk. arası,
İlkokul çağında 45-60 dk arası,
Ortaokul çağında 60-90 dk. arası
Lisede 90-120 dk. arası.

DEHB konusunda doktorunuz çocuğunuza ilaç kullanmasını önermişse ilacı düzenli olarak kullanın. İlacı bırakırken de yine doktor kontrolünde bırakın.

Kendinize ve çocuğunuza güven duyun, elbette doğru ve yanlış yaptığımız şeyler olacaktır.

Çocuğunuzun yaptığı hatalar karşısında daha anlayışlı olun, ceza vermeyin. Çocuğunuzun bu davranışları istemeden yaptığını unutmayın.



REHBERLİK SERVİSİ



Adres: Kemer Mahallesi Şehit Mustafa Dündar Cd. No 6 ESENLER İSTANBUL

Tel: 02126285999

Web Adresi:

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

KONU: DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

