

## Anne Babaya Öneriler

⇒Ana-babalar çocuklarına her gün mutlaka düzenli olarak “ özel zaman” ayırmalıdır. ( 20-30 dakika bir etkinlik seçilmelidir.)

⇒Onu, olumlu davranışlarından dolayı övün, takdir edin ve bazı zamanlar küçük ödüller verin. Sizlerden olumlu sözler duyunca kendisine güven duygusu artacaktır.

⇒Etkili yönergeler verin. Cümleler anlaşılır ve ciddi olmalı, yalvarma ve kızma şeklinde olmamalıdır. Yönerge basit olmalı, aynı anda 3-5 istek olmamalıdır. Zaman iyi ayarlanmalıdır. (çizgi film izliyorsa, filmin bitmesi beklenmelidir.)

⇒DEHB olan çocuklar unutkan olabildiklerinden isteğinizi tekrarlatarak sizi anladığından emin olun. Çöp dökmek gibi her gün yapılması gereken görevler için “görev kartı” hazırlayıp, evin görünür bir yerine asmanız yararlı olacaktır.

⇒Bir işe başlamadan önce çocuğunuza iki mesaj verin: ben meşgulken, sen ...yapabilirsin. Beni oyalama ve rahatsız etme.

⇒İşinize başladıktan kısa bir süre sonra çocuğunuzun yanına giderek, olumlu davrandığı için ona güzel söyleyin ve devam etmesini isteyin. Böylece kendi başına oyun oynamasını sağlamış olursunuz.

⇒Çocuğunuza uyması gereken kurallara uymadığı zaman ceza vereceğinizi anlatın. Bu uygulamaya başlarken ilk hafta için bir veya iki olumsuz davranışı belirleyip sadece bu davranışları cezalandırın. Ceza zamanı geçirilmesi salonda duvara dönük bir sandalyede olmalıdır. Süre 5-20 dakika arasında değişir. Ceza zamanı konuşmaktan kaçının ve tartışmayın. Sürenin sonunda yaptığı ilk olumlu davranışı ödüllendirin. Cezayı konuşmaktan kaçının.

## Öğretmenlere Öneriler

⇒Sürekli gözlem altında tutabileceğiniz ön sıralara oturtun. Yeri cam kenarı, pano yanı gibi uyarıcılardan uzak olsun.

⇒Ders süresi içinde zaman zaman hareket imkanı sağlayan uygun aktivitelere yönlendirin. (tahtayı sil, kağıdı çöpe at, kitabı getir) tüm sınıfın katıldığı basit fiziksel egzersizler yaptırın. (baş sallama, omuz silkme, el bileklerini çevirme)

⇒Yanına daha sakin, davranışları ile örnek olabilecek, liderlik özelliği olan bir arkadaşını oturtun.

⇒Bazen kendi kendine konuşması, bazı sesler çıkarması, ayaklarını sallaması sizi şaşırtmasın. O birkaç şeyi bir arada yapabilir. Sizi dinlerken eli, ayağı başka bir şeyle uğraşabilir. Bunu yadırgayıp durdurmaya kalkışmayın.

⇒Ders anlatırken omzuna dokunun, saçını okşayın. O daha çok görsel ve dokunsal uyarılardan etkilenir ve öğrenir. Sürekli göz göze gelmeye çalışın. Böylece onu daldığı alemden geri getirebilirsiniz.

⇒Sınıfta alışılmışın dışında neşeli biri olun. Derisi esprilerle süslemek, görsel-işitsel malzemelerle zenginleştirmek işinizi kolaylaştıracaktır.

⇒Uzun yazılı ödev vermeyin. Bu durum onu yıldırır ve çaresiz bırakır. Bu yüzden ödevlerini ayrı verin.

⇒Küçük de olsa başarılarını sınıf içinde onurlandırın. Övün, cesaret verin, onaylayın,(... yapışına hayran kaldım, sana güveniyorum, senin düşüncen benim için önemli) o kadar fazla başarısızlık yaşarlarsa ki, vereceğiniz her türlü olumlu tepkiye ihtiyaçları vardır.



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



0 232 254 55 36

<http://karabaglarram.meb.k12.tr/>  
972142@meb.k12.tr

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

**D**ikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ( DEHB ) aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve istekleri erteleyememe ( dürtüsellik ) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bir çocukta, gençte veya erişkinde 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 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'nun 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 (Psikopedagojik 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.

