

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Erken gelişim döneminde başlayan, okul öncesi dönemde ve okul çağında belirgin hale gelen, sıklıkla erişkinliğe kadar süren bir bozuktur.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ



BRANFIT
KONYA

Çocuğun davranışlarını kontrol etmesi ve dikkatini sürdürmesinde sorun vardır.

Aşırı hareketlilik de yaygın görülür. Ama bazı çocuklarda sadece dikkat sorunu da olabilmektedir.

DİKKAT EKSİKLİĞİ: DALGIN VE SIKILGAN ÇOCUKLAR



DİKKATİNİZDEN KAÇMASIN!

Dikkatini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanıyorsa

Yapacağı işler için gereken malzemeleri kaybediyorsa

Uzun süreli zihinsel işleri yapmakta zorlanıyor ve istemiyorsa

Yerinde duramıyor ve çok konuşuyorsa

Sessiz sakin oyun oynamakta zorluk çekiyorsa

Oylara ve konuşmalara müdahale edip yarıda kesiyorsa

ÇOCUĞUNUZDA **D**ikkat **E**ksikliği **H**iperaktivite **B**ozukluğu OLABİLİR...

*Bu belirtilere rastladıysanız en kısa zamanda uzman bir psikiyatra başvurmalısınız.

HİPERAKTİVİTE: KIPIR KIPIR ÇOCUKLAR



ASLINA BAKARSANIZ;

Dikkat
Eksikliği
Hiperaktivite
~~Bozukluğu~~

Farklı olmak,
bozukluk değildir!

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite isim olarak bozukluk olarak nitelendirilse de aslında bir farklılıktır.

Tıbbi ismi bu şekildedir.

Bozukluk kelimesi özellikle aileler tarafından negatif, olumsuz olarak algılanabilmektedir.

Ve çok haklı olarak!

Ama bunun bir farklılık olduğu kesinlikle unutulmamalı.

Zira; farklılıklar doğaldır.

Olağandır.

Vardır.

Bizler kelimelere çok takılmadan evlatlarımıza sarılalım.

Kelimelerin gücünü onlara hitap ederken, onları severken kullanalım!

Kelimelerin farklılığını onlara seslenirken, onlara kucak açarken dillendirelim! 😊

DEHB BELİRTİLERİ

AŞIRI HAREKETLİLİK BELİRTİLERİ

1. Fazla hareketlilik
2. Yerinde duramamak
3. Otururken bile eller ve ayakları sürekli hareket ettirmek
4. Hızlı konuşmak
5. Kelimeleri hatalı söylemek ve cümleleri birbirine bağlayamamak
6. Dinlemekte zorluk çekmek
7. Karşısındakinin sözünü kesmek

DÜRTÜSELLİK BELİRTİLERİ

1. İsteklerin hemen karşılanmasını istemek, dayatmak
2. Sabırsız olmak
3. Düşünmeden hareket etmek
4. Aceleci davranmak
5. Sıra bekleyememek
6. Tepkileri kontrol edememek



DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

1. Odaklanmakta zorluk çekmek
2. Dikkatini sürdürmemek
3. Göz teması kurmamak
4. Aynı faaliyette uzun süre devam edememek
5. Çabuk sıkılmak
6. Detayları gözden kaçırmak
7. Unutkanlık
8. Karşısındakini dinlemekte güçlük çekmek
9. Özel eşyaları ve emanetleri kaybetmek
10. Basit yönergeleri akılda tutamamak
11. Sık hata yapmak



KUTUP YILDIZIMIZ: GÜÇLÜ YÖNLER YOL HARİTAMIZ: BECERİLER



Bireyin;

- Dikkat düzeyi,
- Dikkat ve konsantrasyon becerileri,
- Bilgiyi alma-işleme-hatırlama stratejileri,
- Hızı,
- Motivasyonu,
- Hedefleri,
- Alışkanlıkları,
- Deneyimleri,
- Duyguları,
- Artıları,
- Eksileri,

Bilinmeli ki bu süreç içerisinde onun bir pusulası olsun.

Bu pusula ile birey hem okul hem de günlük hayatında ilerleyebilsin.

AİLELER NE YAPMALI?

- **Katı kurallar koymak yerine daha esnek kurallar koyarak çocuğunuzda olumlu davranış değişikliği yapın. 😊**
- **Çocuğunuzun attığı küçük adımları ona hissettirin. Ona kendisini değerli hissettirecek cümleler kurup değiştirebildiği küçük şeylerin bir listesini çıkarın. 😊**
- **Ailece sık sık çocuğunuzun el becerilerini geliştirecek geri dönüşüm etkinliklerini yapın. Çocuğunuzun sınırlı bir zaman dilimi için sizlere verilmiş olan emanetler olduğunu unutmayın. Tüm bunlar hem size hem de çocuğunuza değişim için fırsat verecektir. 😊**
- **Çocuklara sorumluluk verin ve ev işlerinde sürece dâhil edin. Hem özgüvenleri gelişecek hem kendilerini değerli hissedecekler.**



- **Çocuğunuzla konuşurken ve onu dinlerken göz göze gelmeye çalışınız**
Gerekirse göz göze gelebilmek için onunla konuşurken çömeliniz. Çocuğunuz konuşurken size doğru dönmesini ve gözünüze bakmasını hatırlatabilirsiniz. Ancak ısrarcı olmayınız. Siz onunla, göz göze bakarak konuşursanız bir müddet sonra o da size bakarak konuşacaktır. Böyle konuşmanız verdiğiniz mesajın daha iyi algılanmasını sağlar.

- **Çocuğunuzun mükemmel olmasını beklemeyin ve ondan mükemmel olmasını istemeyiniz**
Çocuğunuzun, erişkinler dâhil herkesin hata yapabileceğini bilmesini sağlayınız. Ondan kusursuz olmasını beklemeyiniz. Yaptığı ufak hataları büyütmeyin. Bazı zamanlar hataları görmezlikten gelmeyi başarınız.
- **Çocuğunuzun ders çalışma ortamını dizayn etmesine yardımcı olunuz**
Masasında ve göz önünde dikkatini dağıtacak oyuncak, poster gibi şeyleri kaldırınız. Ev ortamının ders çalışma sırasında sessiz olmasına dikkat ediniz.
- **Anne baba olarak çocuğunuza ortak mesajlar veriniz.**
Annenin hayır dediğine baba “evet” der ya da tam tersi olursa çocuk bu durumu kendi lehine kullanmak için her türlü davranışı sergileyebilir.

ÖĞRETMENLER NE YAPMALI?

- Çocuk yanlış davrandığında öncelikle nedenini anlamaya çalışınız. Bu davranışlar DEHB'ye bağlı olabilir. Ancak bunlar anne-baba, öğretmen, arkadaş tutumundan kaynaklanıyor da olabilir. Bazen ilaç yan etkileri bile bu davranışları tetikleyebilir. Sürekli “adı çıkan” bu çocukların çok sık başına gelen şey yargısız infaz edilmeleridir, onları bu kaderden kurtarınız.
- Çocuğun düşüncelerini ve duygularını ifade edebilmesi için fırsat tanıyınız. Öfkelendiğinde duygularını dile getirmesine izin veriniz. Sabırla dinleyiniz.
- Yaramazlık yapıyor ya da beceremiyor gibi nedenleri öne sürüp DEHB'li çocuğu grup faaliyetlerinden uzaklaştırmayınız. Örneğin; bir geziye götürmemek ya da gösteriye katmamak gibi.



- DEHB'li çocuklara sınıf içinde bazı sorumluluklar vermek sosyal uyum, özgüven ve akademik başarı artışına neden olur. Bu çocukları becerilerine göre sınıf içinde özel sorumluluklar vererek motive ediniz.
- Her çocuğun kendi mahremi vardır. Çocuğun tedavi gördüğünü ve ilaç aldığını arkadaşları ile paylaşmayınız. Onların yanında “bugün ilacını almadın galiba yerinde duramıyorsun” gibi cümleler sarf etmeyiniz. Çocuğun özeline saygılı olmalısınız

- Sınav notu ile ilgilenmeyip, öğrencimizin bilgisi olup olmadığına bakınız. Bu çocuklar bildikleri sorulara dahi dikkatsizlikleri nedeniyle yanlış cevap verebilirler. Böyle durumlarda sınavda sorduğunuz soruları sözel olarak bilip bilmediğini kontrol ediniz.
- Özellikle teneffüs gibi kalabalık, organizasyonun ve kontrolün olmadığı ortamlarda öğrencinin hiperaktivite ve dürtüsellığı artma eğilimindedir. Riskli ortamlarda öğrencinin öğretmen ya da görevli başka bir öğretmen tarafından yakın takibi gerekir. Çok özel durumlarda bu takibin aileden birisi tarafından yapılması da gerekebilir.
- Öfkesini kontrol edebildiği her durumda hemen olumlu geri bildirimde bulununuz. Onu sözel olarak ödüllendiriniz. Olumlu bir davranışı pekiştirirken daima o davranışı sözel olarak tanımlayınız.