

Dikkat! Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olabilir.

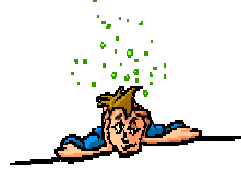
- Bebeklik döneminde aşırı hareketli, huzursuz, uyumakta zorlanıyor ve uykuya devam edemiyorsa
- Çocuğunuzun dikkat süresi kısa ve dağınıksa,
- Dikkatini bir işe yoğunlaştırmakta ve başladığı işi bitirmekte zorlanıyorsa.
- Ders dinleme ve sınıf kurallarına uymada sorunlar yaşıyorsa.
- Dinlemekte ya da 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 edici ise.
- Sırasını bekleyemiyorsa.
- Aklına geleni yapmadan duramıyor veya isteklerini ertelemiyorsa.
- 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 oynamakta zorluk çekiyorsa.
- Sürekli kendisiyle ilgilenmesini istiyor, çok ilgi görmediğini düşünüp olumsuz davranışlar gösteriyorsa.
- Oyuncakları, giysileri, odası dağınıksa
- Arkadaş ve aile ilişkilerinde sorun yaşıyorsa.

Belirtilerin bir çoğu 7 yaşından önce, en az 6 ay ve farklı 2 ortamda görülüyorsa: bahsedilen bireyde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olabilir.



BU DURUMLA İLGİLİ TANI VE TEDAVİYİ SADECE ÇOCUK VE ERGEN PSİKIYATRİSTİNİN UYGULAYABİLECEĞİNİ UNUTMAYIN!

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

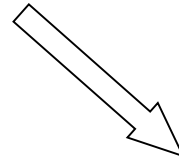


- Yalnız değilsiniz...
- Erken fark etme ve erken eğitimle bu durumun üstesinden gelebilirsiniz...

O halde

---Çözümü birlikte arayalım...

Nereye başvuralım?



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



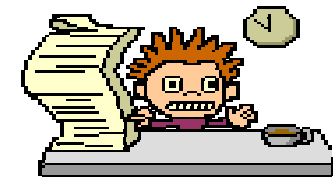
Etrafınızda bir DEHB var, Neler Yapabilirsiniz?

- ✚ Okulda derslerle ilgili sorunlar yaşayacağını kabul edin.
- ✚ 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.

ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



Adres: Kadıpaşa Mahallesi
Bostancıpınarı Caddesi No: 39/1
Tel: 0(242) 511 50 30
Faks: 0 (242) 511 50 93
E-mail: al353097@gmail.com

✚ 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.

✚ Kullandıkları araç-gereçleri kaybetme ve zarar verme durumlarında, tekrar bu araç-gereçlere sahip olması için kendi harçlığını biriktirerek sahip olabileceğini bilmesi için yönlendirin.

✚ Yapılmasında sakınca olmayan birden fazla işte çocuğunuzun 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.

✚ Olumlu davranışları anında ödüllendirmek için sonradan bir armağana çevrilmek üzere biriktirilebilecek fiş, çıkartma ya da tablo sistemini kullanınız.

✚ Her zaman bir adım önde olun; olayları önceden tartarak, doğru davranışı önceden saptayın. Çocuğunuza ondan beklediklerinizi, olumlu ve olumsuz sonuçlarını açıkça anlatın.

✚ Sık sık göz göze gelmeye çalışın. Direktif verirken ya da açıklama yaparken çocuğunuzun yüzünüze baktığından emin olun.

✚ Beklentilerinizi yeniden değerlendirin ve onların çocuğunuzun duygusal seviyesine uygun olduğundan emin olun.

✚ Çocuğunuzun hayatını kolaylaştırmak için görsel ipuçları hazırlayın; çekmecelere içeriklerine göre etiket koyun, günlük programı için bir saat çizelgesi hazırlayın vb.

✚ Evinizde aynı düzeni uygulamakta titizlenin ki böylece çocuk ne zaman kendisinden ne beklediğinden emin olabilsin.

✚ Akşamları hep aynı saatte yatmasını, sabahları aynı saatte kalkmasını sağlamaya çalışın.



Bu durumla ilgili mutlaka bir çocuk ve ergen psikiyatristine başvurmanız gerektiğini UNUTMAYIN !