

AİLELERE ÖNERİLER

★ DEHB olan çocuğa sahip ebeveynler durumu kabul etmeli, diğer çocuklara oranla bazı zorluklar yaşayacaklarını bilmelidirler. Sorunu bilir ve kabul ederseniz o kadar etkin mücadele edersiniz.

★ DEHB olan çocuklarda uygun tedavi yöntemleri ve alınan önlemlerle birlikte çok iyi ilerlemeler olduğu unutulmamalıdır.

★ DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar önemli olduğu kadar sizin çocuğunuza bilinçli ve sorumlu yaklaşımlarınız da olmazsa olmazlardır.

★ Dikkat eksikliği bulunan çocuğunuza sürekli nasihatle bulunmaktan, vazgeçin.

★ Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurarak konuşun.



★ Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için önce mutlaka çalışma programı yapılmalı, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.

★ Alışkanlık ve davranışlarına yönelik, çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine göre kurallar oluşturun. Mümkün olduğu kadar uygulamadan taviz vermemeye çalışın.

★ (DEHB) olan çocuğunuzdan mükemmellik beklemeyin, ufak hatalarını büyütmeyin, bazı hatalarını görmezden gelin.

★ Eğer çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olduğundan şüpheleniyorsanız çocuğunuzun Sınıf Rehber Öğretmeni ve Okul Rehber Öğretmeni ile iletişime geçin.



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Öğrencinizi duvar tarafında olacak şekilde ön sıraya oturtun
- Öğrencinin yanına oturan öğrencinin ona olumlu rol model olacak ve yardımcı olacak bir öğrenci olmasına dikkat edin.
- Sınıf ortamında öğrencinin dikkatini dağıtacak materyalleri sınıfın arka tarafına alın.
- Öğrencinin sınıf içerisinde belli zamanlarda hareket edebileceği görev ve sorumluluklar verin. (Kalem açma, tahtayı silme vb.)
- Ders sırasında öğrencinin dikkatinin artması için sözel uyarılar verin ve ya fiziksel etkinlikler planlayın.
- Verdiğiniz yönergenin öğrenci tarafından anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmek için gerekirse yönergeyi tekrar etmesini isteyin.
- Öğrencinin dağınıklığını önlemek için parçalara ayrılmış tek ödev defteri kullanmasını sağlayın.
- Sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunu belirten bir işaret seçin. (Örnek: Beyaz bir kağıdı havaya kaldırması:)
- Akranlarının sosyal kabulünü sağlamak için ona özel sorumluluklar verin.
- Öğrencinizi kendi içinde gösterdiği gelişme ile değerlendirin ve öğrencinizin yapamadıklarına değil yapabildiklerine odaklanın.
- Öğrencinin okula uyum da yaşadığı problemlerin üstesinden gelebilmesi için okul rehber öğretmeni ve aile ile işbirliği yaparak alınacak önlemleri belirleyin.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmayan dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtilerini en az iki ortamda ve 6 ay süreyle gösteren, bu özellikleri 7 yaşından önce ortaya çıkan, özel eğitim hizmetlerine ihtiyacı olan bireylerdir.

Gelişimsel olarak 3 temel alanda kendini göstermektedir.

- ◆ Hareketlilik
- ◆ Dikkat Eksikliği
- ◆ Dürtüsellik

HAREKETLİLİK

- Durduğu yerde duramazlar elleri, ayakları kıpır kıpırdır,
- Uzun süre oturmakta ve beklemekte sorun yaşarlar
- Küçük yaşlarda koşar ya da tırmanırlar
- Yetişkinde de yerinde duramazlar
- Sessizce bir şeyle meşgul olmada sıkıntı yaşarlar



DİKKAT EKSİKLİĞİ

- ⇒ Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine göre dikkat süresi ve yoğunluğu azdır.
- ⇒ Dikkatin bir noktaya toplanmasında zorluk çekerler.
- ⇒ Dış uyaranlar dikkatini kolay dağıtır. Unutkanlıkları vardır
- ⇒ Eşyalarını ve oyuncaklarını çok sık kaybederler.
- ⇒ Organizasyon ve uyum sürecinde yaşanan problemlerden dolayı genel bir dağınıklık ve düzensizlik vardır.
- ⇒ Yönergeleri dinleme ve izlemede zorluk çekerler.
- ⇒ Gün içinde sık sık hayale dalarlar.



DÜRTÜSELLİK

Bireyin kendini kontrol etmede sorun yaşaması ve sonunu düşünmeden harekete geçmesidir.

Bu bireyler ;

- ◆ Aktiftir.
- ◆ Kendiliğinden hareket ederler.
- ◆ Canlı ve doğal, kontrolsüz, dağınık acelecidirler.
- ◆ İsteklerini erteleyemezler.
- ◆ Sohbet sırasında söz keser, sırasını beklemekte güçlük çekerler.
- ◆ Düşündüğünü hemen yaparlar.

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** **E** **H** **B** OLABİLİR...

