

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU BÜLTENİ

(ANNE-BABALAR İÇİN)

- *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Nörobiyolojik bir bozukluk olmakla birlikte üç farklı tipi vardır: Dikkat eksikliği önde olan tip, hiperaktivite ve dürtüselliğin önde olduğu tip ve bileşik tip (hiperaktivite ve dikkat eksikliği bir arada yer alır).
- *Diğer bozukluklarla birlikte görülme olasılığı vardır.
- *Yaşa uygun gelişimsel becerilerde 2-4 yıllık bir gerilik olabilir. Gelişimsel gerilikler genellikle motor beceriler, öz-bakım becerileri, kişisel sorumluluk, bağımsızlık ve akran ilişkilerinde görülür. Akranlarına göre daha az olgun ve sorumluluk sahibidirler.
- *DEHB tanısına sıklıkla çocukların ailelerinde de rastlanır.
- *DEHB'nin tedavisinde, bir çok çocuk için ilaç etkilidir.
- *DEHB görülme sıklığı, kızlara oranla erkeklerde daha fazladır.
- *Kızlarda DEHB' nin dikkat eksikliği önde gelen tipi, erkeklerde ise hiperaktif- dürtüsel tip daha fazla görülmektedir.
- *DEHB farklı zeka seviyesindeki çocuklarda görülebilir.
- *DEHB'li öğrenciler sınıf ortamında yapılacak düzenlemelerle birlikte normal sınıf ortamında eğitim alabilirler.



DİKKAT EKSİKLİĞİ

Dikkatini ayrıntılara veremez, hatalar yapar.
Konuşulanları dinlemiyormuş gibi görülür.
Yönergeleri izlemez, verilen görevleri tamamlayamaz.
Organizasyonda sıkıntılar yaşar. Planlama yapamaz.
Sürekli zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınır.
Sıklıkla sahip olduğu eşyaları kaybeder.
Günlük etkinliklerde unutkanlıktır.

HİPERAKTİVİTE

Sürekli olarak hareket halindedir.



Oturmakta sıkıntı çeker.
Etkinliklere katılmakta sıkıntı çeker.
Çoğu zaman çok konuşur.

DÜRTÜSELLİK

Sırasının gelmesini beklemekten hoşlanmaz.
Çoğu zaman başkasının sözünü keser.
Çoğu zaman çevresindeki insanları dinleyemez.
Sabırsız bir davranış örüntüsü sergiler.

ANNE- BABALARA ÖNERİLER

- DEHB tedavi edilebilir bir bozukluktur. Bundan dolayı *erken teşhis ve tedavi çok önemlidir.*
- *Gün içinde yapılması gereken işlerle ilgili olarak bir planlama yapın, zamanlamalar kesin olsun, çocuğunuzu bu konuda haberdar edin ve planı görebileceği bir panoya asın.
 - *Ev kurallarını gözden geçirerek, herkesin ev içinde uyması gereken kuralları belirleyin, uyulmadığında uygulanacak yaptırımların neler olacağını çocuğunuzla paylaşın.
 - *Çocuğunuza davranışlarınızla örnek olun, çocuğunuzun neyi yapmaması gerektiğinden çok neyi yapması gerektiğini vurgulayın.
 - *Çocuğunuzun olumlu davranışlarını, başarılı olduğu alanları belirleyerek ödüllendirin.
 - *Talimatları anlamakta güçlük çektikleri için önce çocuğun dikkatini çekin, talimatları açık, net ve kısa cümlelerle ifade edin. Talimatlarınızı anladığından emin olun.
 - *Tutarlı davranışlar sergileyin, verdiğiniz sözleri tutun.
 - *Fiziksel cezalardan kaçının.

- *Çocuğunuzu denetim altında tutun.
- *Çocuğunuzu akranlarıyla kıyaslamayın.
- *Çocuğunuzu arkadaş çevresi içinde gözleyin, ilişki kurmasına yardımcı ve destek olun.
- *Çocuğunuza boş zamanını değerlendirmesi konusunda yol gösterin, çünkü DEHB' li çocuklar boş zamanlarını değerlendirme konusunda sıkıntı yaşarlar.
- *İlgi ve yeteneklerini belirleyin ve bu alanlara yönlendirin.
- *Çocuğunuza ev içinde yaş ve seviyesine uygun sorumluluklar verin.
- *Akademik sorunlar yaşayabileceđini kabul ederek, beklentilerinizi buna göre belirleyin.
- *Sınıf mevcudu az olan ve hoşgörölü bir öğretmen seçimi çok önemlidir.
- *Çantasını hazırlaması, giyinmesi, kahvaltı etmesi için yeterli zaman verin.
- *Sade bir şekilde düzenlenmiş, içinde çok fazla uyarıcı olmayan, gürültüsüz bir çalışma odası belirleyin.
- *Çalışma süresince gerekli olan materyaller masada hazır bulundurun.
- *Çalışma süresi ve çalışılan konu bölümlere ayrılmasına yardım edin.
- *Çalışma programı yapmasına yardımcı olun, plana nasıl uyduğunu günlük, haftalık periyotlarla kontrol edin.

Bahçelerüstü Mah. Arif Yıldız Cad. No111 Mamak/ANKARA
03123681040
<http://mamakram.meb.k12.tr/>



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi