

DIKKATİNİZDEN 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

Olaylara ve konuşmalara müdahale edip yardıma kesiyorsa

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

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

Soruları **OKUMADAN** cevaplıyor!

DERSİN BAŞINA **OTURAMIYOR!**

Sanki **AKLI** başka bir yerdeymiş gibi!

Sınavlarda bildiği soruları bile **YANLIŞ** yapıyor

Çok basit **İŞLEM HATALARI** yapıyor

Eşyalarını orda burda **UNUTUYOR!**

Başladığı işleri tamamlamakta **GÜÇLÜK** yaşıyor!



DIKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunları ile kendini gösteren bir 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 olması gerekir.



DikkatEksikliği HiperAktivite

*
* <http://siverekram.meb.k12.tr> *
*
* **TEL: (0414) 552 4310** *
*
* **Adres : İlçe Jandarma Komutanlığı** *
* **Bitişiği Sağlık Grup Başkanlığı Karşısı** *
* **Hürriyet Cad. No 90** *
* **Siverek/ŞANLIURFA** *

DEHB'nin 20 Olumlu Karakteristik

Özelliği

- 1- İşbirlikçi
- 2- Cesur
- 3- Empatik
- 4- Duyarlı
- 5- Toplum Önünde Rahat
- 6- Yaratıcı Yazma
- 7- Arkadaş Canlısı
- 8- Espriyi
- 9- Yüksek Enerjili
- 10- Sezgisel
- 11- Fikir Jeneratörü
- 12- Tutkulu
- 13- Baskı Altında Çalışabilen
- 14- Hızlı Düşüne
- 15- Alternatif Yollar Arayan
- 16- İyimser
- 17- Dayanıklı
- 18- Yardımsever
- 19- Delegasyonda Başarılı
- 20- Çizginin Dışında Düşünen



AİLEYE ÖNERİLER

- ✚ Çocuğunuzun DEHB olduğu gerçeğini kabul edin ve bu duruma yönelik, ailenizin tepkilerine, arkadaşlarınızın ve daha geniş toplumun tepkilerine alışın .Gelen tepkilerden dolayı kendinizi, çocuğunuzun suçlamayın.
- ✚ Evde her şeyi programlı yapın.
- ✚ Uyanma , yemek yeme, oyun oynama, ödev yapma, tv izleme, gibi günlük aktiviteler için bir çizelge tutun, ve çocuğunuzun bu listeye uymasını sağlayın.
- ✚ Ev kurallarını belirleyin



- ✚ Pozitif olun. Ondan istemediklerinizi değil yapmasını istediklerinizi söyleyin.
- ✚ Çocuğa her şeyi açıklıkla söyleyin, Tutarlı olun.
- ✚ Çocuğun enerjisini boşaltabileceği ve doyum sağlayabileceği uğraşlar edinmesine olanak tanıyın.
- ✚ Çocuğunuzun olumlu davranışlarını görün ve hemen ödüllendirin.



- ✚ Anahtar kelimeler “ sevgi ve kural “ kelimelelidir. Sevgi karşılıksız ve pazarlıksız verilmelidir. "Uslu durursan seni severim" veya "Eğer sevgimi kazanmak istiyorsan oturup dersini bitirirsin" gibi ön şartlar ileri sürmeyin. Devamlı ikaz alan, azarlanan ve suçlanan hiperaktif çocuk, kendisinin sevilmediğini düşünecektir. Kendilerine güvenleri zayıftır. ‘Söz dinlemez kötü çocuk’ olduklarını düşünürler. Sevilmeyen ve kendisini kötü hissedenden bir çocuk içinden iyi şeyler yapma isteği duyamayacaktır. Anne baba, kendilerini üzecek ne yapmış olursa olsun, çocuğa sevgilerini sözleriyle ve davranışlarıyla belli etmelidir.
- ✚ Anne ve baba, hiperaktif çocuğa hangi davranışların doğru hangilerinin yanlış olduğunu açıklamalı; doğru davranışlarını destekleyerek güven aşılama çalışmalıdır.
- ✚ Ödevlerini küçük parçalara bölün. Her ödevi için hemen geri bildirim verin.
- ✚ Ödevlerini bitirmesi için fazla zaman verin.
- ✚ Hergün ödevlerini yazmasını isteyin ve yazmasını sağlayın.