

VELİLER NE YAPABİLİR?

1. Destekleyici Bir Çevre Sağlayın:

Çocuğunuz için düzenli bir rutin oluşturun. Günlük planlar, yapılacak işlerin sırayla yapılmasına yardımcı olur.

Çocuğunuzun dikkatini kolayca dağıtabilecek unsurları azaltın. Çalışma alanı sade ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış olmalıdır.

2. Kısa ve Net Yönergeler Verin:

Çocuğunuza bir görev verirken kısa ve basit cümleler kullanın. Karmaşık talimatlar, dikkat eksikliği yaşayan çocuklar için zorlayıcı olabilir.

Görevleri küçük adımlara bölün. Bir görevin birden fazla aşamasını aynı anda vermek yerine, her adımı tek tek açıklayın.

3. Pozitif Geri Bildirim ve Ödüllendirme:

Çocuğunuzun küçük başarılarını bile takdir edin ve övün. Pozitif pekiştirme, motivasyonlarını artırabilir.

Davranışlarını geliştirdiğinde bir ödül sistemi kurun. Bu, çocuğunuzun olumlu davranışları sürdürmesine yardımcı olur.

4. Fiziksel Aktivite ve Molalar:

Çocuğunuzun enerjisini atması için gün içerisinde fiziksel aktivitelere zaman ayırın.

Uzun süreli bir görevin ortasında kısa molalar verin. Bu, dikkatlerini toparlamalarına yardımcı olabilir.

5. Okulla İşbirliği Yapın:

Öğretmenlerle düzenli olarak iletişimde olun ve çocuğunuzun okul performansını takip edin.

Okulda çocuğunuza uygun öğrenme desteği sağlanması için öğretmenlerle ve okul rehberlik servisleriyle işbirliği yapın.

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

ŞEHİT MEHMET BORA
TAYFUR İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Dr. Günnur ÖZBAY
Fatma Yağmur TOPAL

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB); çocuğun dikkatini toplamada zorluk çektiği, düşüncelerini organize edemediği ve genellikle enerjisini kontrol edemediği bir durumdur.



DEHB, okul çağındaki çocuklarda sıkça görülen bir gelişimsel bozukluktur.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

DEHB belirtileri genellikle üç ana alanda görülür:

1.Dikkat Eksikliği:

Görevleri tamamlamada zorlanma

Unutkanlık, eşyaları kaybetme

Detayları gözden kaçırma ve dikkatsizlik hataları yapma

Verilen yönergeleri takip etmekte zorluk çekme

2.Hiperaktivite:

Sürekli hareket etme isteği, yerinde duramama

Aşırı konuşma, başkalarının sözünü kesme

Sakin kalmakta zorlanma, sürekli elleriyle ya da ayaklarıyla oynama

3.Dürtüsellik:

Sıra bekleyememe, aceleci davranma

Düşünmeden hareket etme

Sık sık araya girme veya başkalarını bölme

DEHB OLAN ÇOCUKLARIN KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR

Okulda: Görevleri ve dersleri bitirememe, derslere odaklanamama

Evde: Günlük rutinelere uymada zorluk, unutkanlık

Arkadaş İlişkilerinde: Sosyal ipuçlarını kaçırma, arkadaş edinmede ve ilişkileri sürdürmede zorlanma

