

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Bireyler İçin AİLELERE ÖNERİLER



Müziyen bir anne dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu şöyle tanımlıyor. "Beyni sanki en yetenekli sanatçılarla dolu ama şefi olmayan bir orkestra gibi. Farklı müzisyenler sonuca önem vermeden kendi melodilerini çalıyorlar. Bir uyum yok, hiçbir melodi, canlı bir müzik parçasına dönüşemiyor".

HİPERAKTİVİTE BELİRTİLERİ

- Yerinde duramazlar.
- Oturması gerektiği halde oturamazlar.
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler.
- Yerli yersiz koşuşturup dururlar.
- Çok konuşurlar.
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevap verirler.
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar.
- Sırasını beklemekte zorlanırlar.
- Olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda keserler.

DİKKAT EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler.
- Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar.
- Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler gereken malzemeleri kaybederler.
- Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler.
- Detayları gözden kaçıırırlar.
- Düzensiz görünürler.
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanabilir ve çabuk sıkılabilirler.
- Unutkandırlar.
- İlgileri kolayca başka yerlere kayabilir.

HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN BİREYLER İÇİN AİLELERE ÖNERİLER



- Çocuğunuzu koşulsuz sevin, bunu ona defaten söyleyin.
- Sarılarak, dokunarak, sırtını sıvazlayarak sevin.
- Suçlayıcı dil ve tavırdan vazgeçin.
- Planlı bir yaşam şekli çocuğunuzun yaşamını da kolaylaştırabilir.
- Kurallı bir yaşam ilerleyen zamanlarda çocuğunuzun otokontrol sağlamasını güçlendirecektir.
- İyi bir model olun.

- En önemli püf noktalarından birisi davranışlarındaki tutarlılıktır.
- Çocuğunuzu gözetimsiz bırakmayın. Ancak bu durum onu bunaltmayacak şekilde olmalıdır.
- Gelişimine uygun sorumluluklar vermeyi ihmal etmeyin.
- İlgi duyduğu spor dalları ve egzersizler yapmasını destekleyin.
- Kırk kere söylediğiniz ama yapmadığı davranışlar için başka bir dil ve söylem geliştirmeniz gerekebilir.
- 3 D (Dur, Düşün, Davran,) kuralını öğretin.

- Koyduğunuz kuralların net olmasına dikkat edin ve bu kuralları çocuğunuzun görebileceği bir yere asın.
- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ödüllendirirken kullandığınız ödüllerin onun için anlamlı olmasına özen gösterin.
- Sık sık geri bildirim verin, onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin. Beklentileri ve planları konusunda yardımcı olun.
- Çocuğunuzun başarılı olduğu durumlar olabileceği gibi zorlanacağı, başarısız olabileceği durumları da göz önünde bulundurun.

- Bir karakter sorunuyla değil temelleri biyolojik olan bir durumla mücadele etmekte olduğunuzu unutmayın.
- Çocuğunuzla çatışmaktan, suçlamaktan vazgeçin. Çünkü kazananı yoktur.
- Davranışlarınızın daha fazla öğretici olması için uzun uzun konuşup, öğüt vermeyin.
- Espiri anlayışınızı kaybetmeyin, sabırlı olun.
- Kendinizi de ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun.
- Uzman yardımı almaktan çekinmeyin ve düzenli olarak takipleri sürdürün.

DİKKAT EKSİKLİĞİ OLAN BİREYLER İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- Kaldırabileceğiniz yükün sınırlarını bilin. Uzmanlardan yardım istemekten çekinmeyin.
- Kendisine nasıl yardımcı olabileceğini sorun. Bir çocuğun en iyi ve kolay nasıl öğrenebileceği konusundaki en büyük uzman yine kendisidir. Ancak çoğu zaman fikirleri ya duymazdan gelinir ya ada hiç sorulmaz.
- Sürekli göz göze gelmeye çalışın. Göz göze gelerek onu daldığı alemden geri getirebilirsiniz.

- Önceden birlikte hazırladığınız programa sadık kalmasını sağlamalısınız.
- En büyük sorunlarında biri hatırlayamamaktır. Hatırlamalarına yardımcı olmak için stratejiler öğretin.
- İletişim biçiminizi monotonluktan çıkarmanız gerekebileceğini unutmayın.

- Küçük sorumluluklar vermeyi ihmal etmeyin.
- Sabır ve tekrar düsturunu sizin de unutmamanız gerekir.
- Bilgisayar, tablet, telefon vb. ortamlarda çok uzun zaman geçirmesine müsaade etmeyiniz.

- Ben yapabilirim, ben başarabilirim duygusunu güçlendirin. Buna çok ihtiyacı olabilir.
- Sürekli olarak eleştirmekten olmadı, yapamadın gibi söylemlerden uzak durmalısınız.
- Şimdi verdiğimiz çabaların çocuğumuzun gelecekteki hayatını şekillendireceğini unutmayınız.



KAYNAKÇA

1. Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Eğitimine Öğretmen El Kitabı. 2005. Ankara

Palandöken Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak her zaman yanınızdayız.
Size bir Alo (0 442 502 20 207) diyecek kadar yakınız.
Sağlıkla mutlulukla kalınız.

HAZIRLAYAN

Fatih PAÇA

Palandöken Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

Mahmut ÖZDEMİR

Özel Eğitim Öğretmeni