

**DEHB Bulunan Çocukların Anne-Babaları  
İçin Dr. Russel Barkley Tarafından  
Önerilen 10 Kural:**

- Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın.
- Ödülleriniz çocuk için anlamlı ve güçlü ödüller olsun.
- Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin.
- Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin.
- Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın.
- Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akılda tutun.
- Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır.
- Espiri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun.
- Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz.



**Etkinlik Önerisi**

Herhangi bir nesne çocuğun önüne konularak dikkatlice incelemesi talimatı verilir. Daha sonra nesne saklanır ve nesnenin özelliklerini anlatması istenir. (şekli, rengi, parlaklığı, duruşu, malzemesi, desenleri, yapısı vs.) Yönlendirici sorularla çocuğun dikkat derecesi artırılmaya çalışılır. Örneğin: Başka ne özellikleri vardı?

Pursaklar RAM İletişim:  
Tel: 03123994523  
Adres: Saray Cumhuriyet Mah. Fatih Sultan  
Mehmet Cad.No28 Pursaklar/ Ankara  
Web Sitesi: <http://pursaklarram.meb.k12.tr/>



# DIKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



**D**ikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (Dürtüsellik) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

Bir duruma veya konuya yoğunlaşma (konsantrasyon) güçlüğü nedeniyle okulda öğrenilmesi gereken bilgiyi öğrenememe, verilen görevleri zamanında yapamama, organize olamama ve kendilerinden istenileni sırayla yapmada sabredememe durumudur.

### **Dikkatsizlik belirtileri**

- ▶ Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler
- ▶ Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar
- ▶ Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler
- ▶ Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler
- ▶ Detayları gözden kaçıırırlar
- ▶ Düzensiz görünürler
- ▶ Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar
- ▶ Unutkandırlar, ilgileri kolayca başka yönle kayar



### **Hiperaktivite belirtileri**

- ▶ Yerinde duramazlar
- ▶ Oturması gerektiği halde oturamazlar
- ▶ Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler
- ▶ Yerli yersiz koşup tırmanırlar
- ▶ Çok konuşurlar
- ▶ Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını yapıştirirler
- ▶ Her zaman bir şeylerle uğraşırlar
- ▶ Sırasını beklemekte zorlanırlar
- ▶ Olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda keserler

### **Tedavisi**

**B**ireysel farklılıklar açısından her çocuk için ayrı bir tedavi düşünülmelidir. Nedene yönelik değil, belirtilere yönelik tedavi söz konusudur.

- ▶ Bireysel ve grup tedavisi (oyun, konuşma, grupla etkileşim vb ) şeklinde eğitimsel açıdan olabildiği gibi, medikal tedavi yöntemleri de verilebilmektedir. Tedavide olumlu sonuç alabilmek için doktor-ana-baba-öğretmen işbirliğinin sağlanması ve sürdürülmesi gerekmektedir.
- ▶ Çocuğun gereksinimlerine yatkın, ilgili, sevecen, kronolojik yaşına değil gelişimsel yaşına göre kurallar koyup, disiplin uygulayan ve bunda tutarlı olan bir aile ortamı bu çocuklar için en yararlı ortamdır. Aşırı hoşgörölü ve aşırı disiplin ise uygun olmayan ortamdır.
- ▶ Davranış düzenlemesi DEHB tedavisinde önemli bir yer tutar. Psikoterapiler ise standart olarak uygulanmazlar. Ancak zaman zaman tedavinin çok önemli bir parçasını oluştururlar: örneğin aile iletişiminde, ilişki biçimlerinde ciddi sorunlar varsa ve sorunlar çocuktaki bozukluğun gidişini olumsuz etkiliyorsa "aile terapisi" gerekebilir; ya da DEHB'nin yanısıra anksiyete, depresyon, kendine güven ile ilgili sorunlar varsa bireysel psikoterapi gerekebilir.