

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Anne Babaya Öneriler

- **Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.**
- Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir.
- Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- Çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta güçlük çekmezler. Nelere ilgi gösterdiklerini belirleyip, bu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.
- **DEHB'li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek arttırır. "Çok dikkatsizsin", "Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun", "Önüne bak" gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.**
- İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de "Kırk kere söylediğiniz" halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz.
- Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.
- **Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.**
- Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstünyse sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödülleriyle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB'li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.
- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve havalandırılmış olmalıdır.
- Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

- Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
- **Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.**
- Çocuğa seçenekler sunmak, şu ya da bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukların tercihte bulunmaları için fırsatlar oluşturmak içsel güdülenmeyi arttıracaktır.
- Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bunların yapılacağı bir yerin belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlar.
- Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
- Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
- **TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.**
- DEHB'li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığının farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekâdan çok duygusal enerjinin etkili olduğunu akılda tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.
- Her akşam o günkü olayları gözden geçirin ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzunuzu bağışlayın.
- Çocuğunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.
- **Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.**