

## AİLELERE ÖNERİLER

!Küçük şeyler de olsa, çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkararak çocuğunuzu cesaretlendirin.

!Çocuğunuza yönerge verirken, ses tonunuzu yükseltmeyin. Aksi durumda çocuğunuz yönergenin anlamından çok, sesinizin yüksekliğine odaklanacaktır.

!Dikkatini yoğunlaştıracak oyunlar oynayın. Örneğin aile albümünüzü birlikte inceleyin. Bir fotoğrafa uzun süre bakmasını sağlayın. Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.

!Çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunu araştırın. Onların bir listesini yapın. İlgi duyduğu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışın.

!Dikkati çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamında ders materyalleri dışında materyal bulundurmayın.

!Çocuğunuzun hareket etme ihtiyacını karşılayacak ortamlar oluşturun. Örneğin; sportif aktiviteler, oyunlar vb.

!Çocuğunuzun TV izleme ve bilgisayar oyunlarını sınırlayın.

!Kendinize ve çocuğunuza güven duyun, elbette doğru ve yanlış yaptığınız şeyler olacaktır.

!Çocuğunuzun yaptığı hatalar karşısında daha anlayışlı olun, ceza vermeyin. Çocuğunuzun bu davranışları istemeden yaptığını unutmayın.

**Unutmayınız çocuğunuza yönelik eğitimde yapılan hatalar hiperaktivite belirtilerinin ağırlaşmasına sebep olabilir. Acaba doğru eğitimi ve kuralları uygulayabiliyor musunuz?**



### Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Olumlu Yönleri :

- ✓ Sıcakkanlı ve cana yakın olma
- ✓ Enerjik olmak
- ✓ Esneklik
- ✓ İyi espri yeteneğine sahip olma
- ✓ Hoşgörülü olma (bazen gerekenden fazla zarar verici boyutta olma)
- ✓ Yaratıcılık
- ✓ Risk alabilme (Bazen zarar verici boyutta) İnsanlara kolay güvenebilme (bazen zarar verici boyutta)
- ✓ Olumlu yönlerini iyi kullanan ve kendi yapılarına uygun meslekler seçen kişilerin başarılı bir yaşamları olabilmektedir

# AKTOPRAK İLKOKULU



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

### REHBERLİK SERVİSİ

Alper UĞUR  
Aytekin NAM

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)



## Sevgili Anne, Babalar

İBebeklik döneminde aşırı hareketli, huzursuz, uyumakta zorlanıyor ve uykuya devam edemiyorsa

İÇocuğunuzun dikkat süresi kısa ve dağınıksa, Dikkatini bir işe yoğunlaştırmakta ve başladıkları işi bitirmekte zorlanıyorsa.

İDers dinleme ve sınıf kurallarına uymada zorluk çekiyorsa

İDinlemekte ya da yönergelere uymakta zorluk yaşıyorsa.

İBir yerde oturamaz ve sürekli hareket halindeyse.

İEşyalarını bir yerlerde unutuyor veya kaybediyorsa.

İBaşladığı işi bitirmeden bir diğerine başlıyorsa.

İAklına geleni yapmadan duramıyorsa

İMüdahaleci ve rahatsız ediciyse

İSırasını bekleyemiyorsa.

İAklına geleni yapmadan duramıyor veya isteklerini ertelemiyorsa.

- İSorulan soruyu dinlemeden cevap veriyorsa.
- İYapacağı işin sonunu düşünmeden davranıyorsa.
- İHareketleri keyfi ve amaçsızsa.
- İHareketleri engellenmeye çalışıldığı halde engellenemiyorsa.
- İKendisiyle konuşulduğunda sanki dinlemiyormuş izlemine veriyorsa
- İSakin ve gürültüsüz biçimde oynamakta zorluk çekiyorsa.
- İSürekli kendisiyle ilgilenmesini istiyor, çok ilgi görmediğini düşünüp olumsuz davranışlar gösteriyorsa.
- İOyuncakları, giysileri, odası dağınıksa
- İArkadaş ve aile ilişkilerinde sorun yaşıyorsa.

**Çocuğunuzda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olabilir.**

**Unutmayalım ki, çocuğunuz bu davranışları isteyerek değil farkında olmadan, istem dışı yapmaktadır.**



**TELAŞLANMAYIN...  
Yalnız değilsiniz...**

**Erken fark etme ve erken eğitimle bu durumun üstesinden gelebilirsiniz...**

**-Çözümü birlikte arayalım...**



## Nereye başvuralım?



### Okula gidiyorsa:

- 1- Sınıf Öğretmeni
- 2- Okul Rehberlik Servisi
- 3- Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi Md.

### Okula Gitmiyorsa:

- 1- En yakın hastane
- 2- Bağlı bulunduğunuz bölgedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezi Md.
- 3- En yakın okul

## ÇOCUĞUNUZ İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ

İÇocuğunuzun ders başarısızlığı yaşayabileceğini kabul edin.

İÇocuğunuzla yüzüne bakarak konuşun.

İÇocuğunuz sadece iyi not aldığı anda değil, ödevini yapmaya gayret ettiğinde de ödüllendirin.

İKısa ve anlaşılır yönerge verin. Aynı anda birden fazla yönerge vermeyin.

İÇocuğunuza yapabileceği işler konusunda sorumluluklar verin. Aşırı koruyucu tutum takınarak sorumluluk almasını engellemeyin.

İÇocuğunuza seçenekler sunun, çocuğunuz kendi seçtiğini sonuçlandırmada daha başarılı olacaktır.