

DEHB TANISI ALAN OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUĞA NASIL YARDIM EDİLEBİLİR?

EV İÇİN ÖNERİLER

- * İlkokula başlayan çocuğunuza okulun kurallarını anlatın. Dikkat eksikliği olan çocuklar bu kuralları kolayca unutabileceği için ara ara hatırlatmalar yapmak gerekecektir.
- * Birçok konuda plan yapmakta zorlanan çocuğunuza gününü planlı geçirmesi konusunda yardımcı olun.
- * Okuluna düzenli biçimde hazırlanabilecek kadar erken vakitte uyanmasını sağlayın.
- * DEHB'li çocuklarda uyku düzensizlikleri, diğer çocuklardan daha fazla gözlemlenmektedir. Düzenli uyku alışkanlığı kazanmasına yönelik ona yardım edin.
- * Ekran maruziyetini (televizyon, tablet, telefon,...)mümkün olduğu kadar kısıtlayın. Bu cihazlarla geçirilen vakitten sonra, çocuğunuzun derse dikkatini vermekte normalde olduğundan daha fazla zorlanacağını bilin.

OKUL İÇİN ÖNERİLER

- * Öğrencinizin yarattığı sorunlara istemeden yol açtığını, onun da diğer öğrencileriniz gibi tarafınızca beğenimize ihtiyacı olduğunu unutmayın.
- * Öğrencinizin hangi durumlarda daha zor dikkatini toplayabildiğini, hangi derslerde daha yetenekli olduğunu, hangi konularda daha becerikli olduğunu keşfetmek için zaman ayırın.
- * Ön sırada oturmak, göz temasını arttırmak dikkatinin dağılmasını azaltabilecek önlemlerdendir.

**TÜM BU ÖNERİLERİN ÇOCUĞUN
HAYATINDA ÖNEMLİ
DEĞİŞİKLİKLER SAĞLAYACAĞI
BİLİNSE DE; DEHB'NİN
NÖROPSİKİYATRİK ZEMİNİ OLAN
BİR BOZUKLUK OLDUĞU VE ESAS
TEDAVİSİNİN TIBBİ YÖNTEMLER
OLDUĞU UNUTULMAMALIDIR.**

YÜREĞİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

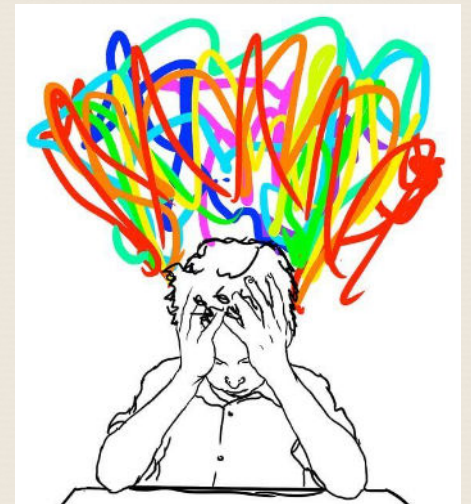
ADRES: Atakent mah. 2329 sok. No.3 Yüreğir/ADANA

TEL: 0(322)3284840

WEB: <http://yuregirram.meb.k12.tr>



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU İLKOKUL ÖĞRETMEN-VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU(DEHB) NEDİR?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) okulöncesi dönem ve okul çağı çocuklarda belirgin hale gelen, yaşam boyu gözlenebilen, bireyin yaşı ve gelişim düzeyine uygun olmayan **dikkat sorunları, aşırı hareketlilik** ve/veya **dürtüsellik** (isteklerini erteleyememe, aklına geleni yapma, davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket etme vs.) belirtileri ile tanımlanan bir ruhsal bozukluktur.

DEHB, çocukluk çağında en sık karşılaşılan ruhsal bozukluk olup davranış, duygu, ders başarısı ve sosyal alanlarda bozulmalarla gitmektedir. Uygun tedavi müdahalesi yapılmadığı durumlarda yetişkinlikte de devam edebilen sorunlara yol açmaktadır.



NE ZAMAN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDAN ŞÜPHELENMELİYİZ?

Çocuğunuz ya da öğrenciniz;

- *Açık ve net kurallara rağmen hareketsiz durmakta zorlanıyorsa,
- *Sınıfın dikkatini dağıtıyorsa,
- *Dinlemiyor ya da aklı havada gibi görünüyorsa,
- *Sık sık öğretmenin ya da arkadaşının sözünü kesiyorsa,
- *Verilen ödev ya da görevleri sık sık yarıda bırakıyorsa,
- *Güzel başladığı yazısı hızlıca bozuluyorsa,
- *Kısa sürede tamamlayabileceği bir görevi tamamlaması saatler alıyorsa,
- *Normal zekada olmasına rağmen okumayı arkadaşlarından geç öğrendiyse ve bu konuda çaba göstermekten kaçınıyorsa,
- *Okulda sık sık kalem, cüzdan, çanta gibi eşyalarını unutuyorsa,
- *Okul başarısı dalgalanma gösteriyorsa..vs.

Eğer çocuğunuz ya da öğrenciniz bu belirtilerin aynı anda birçoğuna sahipse, bu belirtiler 6 aydan daha uzun süredir devam ediyor ve çocuğun okul başarısını olumsuz yönde etkiliyorsa, belirtiler hem evde hem okulda gözleniyorsa mutlaka çocuk ve ergen psikiyatri uzmanı tarafından değerlendirilmelidir.