

4. çocuğun uyumlu davranışını artırma:

İnsanlar ilgi görme, sevmeye, sevilme ihtiyacı duyarlar. Bu ihtiyaç DEHB olan çocuklarda daha üst seviyededir. Olumlu da-olumsuz da olsa ilgi görmek isterler. Çocuk istenen davranışı yapmaya başladığı zaman onun bu davranışa devam etmesi yönünde pekiştirici sözler söyleyin.

5. çocuğun çevresine sorun çıkarmadan kendi kendine oyalanmasının sağlanması

- Herhangi bir iş yapmadan önce çocuğunuza uyarıda bulunun. Bu uyarı iki mesaj içerir:

- a) Ben meşgulken sen herhangi bir şey yapabilirsin
- b) Beni oyalama ve rahatsız etme

- Bir süre sonra çocuğa olumlu davrandığı için övgü dolu sözler söyleyin.

- Bu övgüler belirli aralıklarla birkaç defa devam etsin.

- Her gün aradaki süreyi uzatarak bu işleme devam edin.

- Bir süre sonra çocuk sızdırma bir işle uğraşırken sizi meşgul etmeden kendi başına bir aktiviteyi yapacak duruma gelecektir.

6. puan sistemi uygulaması:

Bu sistemde çocuğa yaptığı olumlu davranışlar sonucunda marka, jeton, puan şeklinde ödüller verilir. Çocuk eğer 7 yaşından küçükse marka ve jeton, eğer 7 yaşından büyükse puanlama sistemi uygundur. Çocukla bir araya gelinip yapılan davranış karşısında verilecek ödül

belirlenmelidir. Bu ödüllendirmeler çocuğun davranışlarının düzenlenmesinde olumlu rol oynayacaktır.

dehb olan çocukla yapılabilecek etkinlikler

1. FARKLI RESİM BULMA: Çocuk bu alıştırmada kendisine gösterilen 4 resimden farklı olanı bulmaya çalışır. Nedenlerini anlatması istenir.

2. SON HARFTEN KELİME BULMA: Oyunculardan biri bir kelime söyleyerek oyunu başlatır. Ondan sonra gelen oyuncu, söylenen kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söyler. Oyun bu şekilde devam eder.

3. NESNE: Bu oyun için evin belli bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki nesnelere dikkatli bakması istenir. Çocuk odadan çıkarılır ve odadan herhangi bir nesne saklanır. Çocuk odaya döndüğünde eksik nesneyi bulmaya çalışır.

4. Çocuğa bir dakika süresince sevdiği bir aile resmi gösterilir. Ve resim kapatılır. Resimle ilgili sorular sorulur: - Annen ne yapıyordu? -Babanın üstündeki kazak ne renkti? -Kardeşin babanın ne tarafında duruyordu?



dikkat eksikliği

VE

hiperaktivite bozukluğu

Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DEHB, dikkat sorunları ve istekleri ertelememe (dürtüsellik) belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu belirtilerin 7 yaşından önce bulunmalı, farklı ortamlarda gözlenmesi ve kişinin günlük yaşamını etkileyecek boyutta olmalıdır.

DEHB
3 grupta ele alınmıştır:

- 1 Hem dikkat, hem aşırı hareketlilik, hem de dürtüsellik olanlar
- 2 Sadece dikkat sorunları olanlar
- 3 Sadece aşırı hareketlilik- dürtüsellik sorunları olanlar

GENEL ÖZELLİKLERİ

- Başlangıç yaşı 3-4 kabul edilse de, belirtiler anne karnında başlayabilir
- Huysuz, uykusuz, huzursuz, zor zaptedilen bebek olarak tanımlanırlar
- Sosyal çevrede yaramaz, canavar, disiplin ve uyum problemi yaratan çocuk olarak etiketlenirler
- Tv izlerken, ödev yaparken sık sık kalkıp gezerler
- Kurallara bağlı davranışlarda zorluk çekerler
- Boş oturamaz, dinlenemez sürekli bir şeyle meşgul olmak isterler
- Sonuçlarını düşünmeden tehlikeli işlerde bulunabilirler
- Toplumsal uyum, arkadaş ilişkileri en zayıf oldukları konudur
- Unutkan, dağınık, masaları düzensiz, eşya kaybeden yapıları vardır
- Nedeni henüz tam bilinmemekle birlikte biyolojik ve sosyal nedenlerin ortak etken olduğu DEHB tedavi edildiğinde belirgin iyileşme gözlenir



dehb olan çocukların ailelere önerileri

Çocuğun rutini, mümkün olduğu kadar değiştirilmemeli, değişiklik olacaksa önceden anlatılmalıdır. Çocuk ne zaman ne yapacağını bilmelidir

Ailede özellikle disiplin kurallarında, isteklerde ve günlük işlerde tutarlılık ve istikrar önemlidir

Sadece yanlışları vurgulanmamalı olumlu davranışlarda ödüllendirilmelidir

Çevresinden çok fazla eleştiri alan bu çocuklar diğerlerinden daha fazla sevgiye ve olumlu desteğe ihtiyaç duyarlar

Dayaktan veya fiziksel cezadan kaçınılmalıdır

Çok rahatsız olduğunda ona sırtınızı dönerek tepkisiz kalmanız daha etkili olacaktır

Çevresine yönelik ısırma, tekme vb. davranışlar varsa müdahale edilmeli sakinleşene kadar bir süre yalnız bırakılmalıdır. Sakinleştikten sonra davranışı tartışılıp sonuçları tartışılmalıdır

Odası, çalışma masası, eğitim alanı mümkün olduğunca sade, uyarılardan ayrıştırılmış olmalıdır



6 basamakta çocuğun olumlu davranmasını sağlamak

1. dehb ve davranış sorunlarının tanıtılması ve meydana gelme nedenleri konusunda farkındalık:

Aileler çocuklarına karşı anlayışlı olmalı, bu bozukluğun beynin işleyişinden dolayı meydana çıktığının, bu sorunların sadece kendi çocuklarında bulunmadığının, toplumun %3-5 inde görülebildiğinin farkında olmalı.

2. özel zaman uygulaması:

Anne-babanın her gün düzenli olarak çocuklarına belli bir zaman ayırmasıdır.

3. etkili yönerge verme:

Çocuğa gerçekten yapılmasını istediğiniz şey için net istekte bulunun. Cümleleriniz anlaşılır ve ciddi olmalı, yalvarma, kızma biçiminde olmamalı. Yönerge basit olmalı aynı anda 3-5 şey istenmemelidir.