

 Bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunları ile kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur (APA 1994).

**Özellikler:** Bir yerde oturamaz, sürekli hareket halindedirler... Okul araç gereçlerini sık sık kaybederler... İsteklerini erteleyemezler... Sorulan soru tamamlanmadan cevap verirler... Grup içinde sırasını beklemekte zorlanırlar... Başkalarını itme, çekiştirme, vurma gibi davranışları sık sık gösterirler... Dikkatleri çok kısa sürelidir çabuk dağılır... Başladıkları işi bitirmekte zorluk çekerler... Genellikle unutkandırlar... Plansız, düzensiz ve karmakarışık bir biçimde çalışırlar... Yapacakları işin sonunu düşünmeden hareket ederler... Sürekli ilginin kendileri üzerinde olmasını isterler.

**Olumlu Özellikler:** Enerjik olma, yaratıcılık, sıcakkanlı ve cana yakın olma, kolay iletişim kurabilme, hoşgörülü olma, iyi bir espri yeteneğine sahip olma, risk alabilme (bazen gerekenden fazla da olsa)...

**Ailelere Öneriler**

* Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin; anne-baba olarak birbirinizi; çocuğunuzu da aileye verilmiş bir ceza olarak görüp suçlamayın.
* Tanının çocuk psikiyatristi tarafından konulması ve tedaviye başlanması gerektiğini unutmayın. Bu çocukların tedavilerinin uzun bir zaman alacağını bilin.
* Doktor + Aile + Öğretmen işbirliği ile sorunun üstesinden gelinebileceğini unutmayın.
* Çocuğunuzu, başka çocuklarla kıyaslamayın.
* Bu çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta daha başarılıdırlar. Bu nedenle evde yapacağınız çalışmaları oyun haline getirin.
* "Çok dikkatsizsin ", "sana kırk kere söyledim, hala dikkat etmiyorsun", "önüne bak" gibi cümleler çocukta yetersizlik ve becerisizlik duygularını pekiştirir.
* Göz teması kurarak konuşun.
* Açık ve kısa yönergeler verin, ayrıntılı ve uzun açıklamalı konuşmalardan kaçının.
* Bir şeyin tamamını öğretmek yerine basamak basamak öğretmeye çalışın.
* Okul ödevlerini, öğretmenden her gün gidip siz alın.
* Okul ödevlerinde; çalışma sürelerini kısaltın ve sık sık ara verin. Araların kısa olmasına (örneğin; 10 dk. kadar) dikkat edin.
* Öğrettiğiniz her şeyi çok sık tekrarlayın ve alışkanlık haline gelmesin sağlayın.
* Yanlış yaptığında azarlamayın, aşırı tepki göstermeyin. "Hayır bu, yanlış davranış!" şekline ifadeler kullanın.
* Kurallar koyun ve koyduğunuz kurallara uymada kararlı olun (Yapılmasını istediğiniz ve istemediğiniz davranışları açık bir şekilde çocuğunuza bildirin. Eğer okuma- yazma biliyorsa bu kuralları, tek tek yazarak odasının belli yerlerine asın).
* Diğer çocuklardan daha fazla ödüllendirilmeye ihtiyaçları vardır. Olumlu davranışlarını fark edin ve hemen ödüllendirin. Örneğin; çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 10 dk. boyunca ödeviyle ilgilendiyse, onu ödüllendirmek için beklemeyin.
* Ders çalışma ortamında dikkat dağıtıcı uyarıcıların olmamasına dikkat edin.
* Kullandıkları araç-gereçleri kötü kullandıkları ve sık kaybettikleri zaman yenisini almak yerine, kendi harçlığından para biriktirerek yenisine kavuşmasını sağlayın.
* Sportif ya da sosyal faaliyetlere yönlendirin.
* Çocuğunuzun arkadaşlık kurup oynamasına yardımcı olun.
* Ev dışı ortamlarda çevre ile ilgili bilgiler (Trafik işaretleri, binalar, mağazalar vb. " gördün mü, bak! " diye ifadeler kullanın) verin ve uyması gereken kuralları anlatın.
* Çalışmalarınızda sabırlı, anlayışlı, sevecen, kararlı ve tutarlı bir tavır sergileyin.
* Çocuğunuza güvendiğinizi belirtip, başarabileceğine inanmasını sağlayın.

**DEHB’i olan bazı insanların başarılı hayat öyküleri;**

**Salvador Dalí*: İspanyol*** *ressam. Dalí, ressamlığın yanı sıra heykelcilik, fotoğrafçılık ve filmcilikle de ilgilenmiş, Amerikalı animasyoncu Walt Disney ile beraber yaptığı Destino adlı kısa çizgi film, 2003'te "en iyi kısa animasyon filmi" dalında Oscar adayı oldu.*

**Diğer DEHB Tanısı Olan Bazı Ünlü Kişiler*:*** *Einstein, Galileo, Mozart, Leonardo da Vinci, Tom Cruise, Winston Churchill, Edison, Agatha Christie, John F. Kennedy, Robin Williams, Beethoven, Graham Bell...*

**MİLAS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ TEL: 0 (252) 513 77 22- 513 77 12**

**Eposta: milasram@gmail.com**

**** 

**DİKKAT EKSİKLİĞİ**

**HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**



**“ Her çocuğun her gün, kendisine önem veren ve özel olduğunu düşünen bir yetişkinle zaman geçirmeye ihtiyacı vardır.”**

 **Anetha SOLTER**