



2021-2022 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

OF REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik, ataklık ve dürtüsellik özelliklerinin belirgin olduğu, etkinlik ve görevleri sürdürme ve tamamlamada güçlük çekilen ve bu özellikler nedeni ile belirgin sorunlar yaşanan gelişimsel bir bozukluktur.



### BELİRTİLERİ NELERDİR?

- HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU
- DİKKAT EKSİKLİĞİ
- DÜRTÜSELLİK

\*Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, çocuğu ve aileyi zorlayan bir durumdur. Ailenin sabırlı olması, tedavi sürecinde umutsuzluğa kapılmaması ve bu süreci her zaman desteklemesi gerekmektedir.

\*Sadece olumsuz davranışlara odaklanmak yerine, olumlu davranışları pekiştirmek daha işlevseldir. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ve elde ettiği başarıları (ne kadar küçük adımlar olursa olsun) pekiştirin.

\*Anne babalar çocuklarıyla genellikle fikir ve görüşlerini paylaşırlar; ancak duyguların da çocukla paylaşılması önemlidir. Çocuğunuz böylece hem kendi duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğrenecek, hem de empati becerisi geliştirecektir.

\*Çocuğunuza ilişkin beklentinizin fazla yüksek olması, çocuğunuzun omzundaki yükü ağırlaştıracak ve başarılı olma olasılığını düşürecektir. Beklentinin çok fazla olması, kaygıyı artırmakta ve başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir.

\*Çocuğunuza güvenmeniz, onun da kendisine güvenmesinin ilk şartıdır. Çocuğunuza güvenin ve bunu belli edin.

\*Her çocuğun farklı özellikleri, ilgi alanları ve becerileri vardır. Çocuğunuzun olumlu yanlarını fark etmeniz ve desteklemeniz önemlidir.

\*Çocuğunuza, onun olumsuz yanlarıyla ilgili isimler (tembel, şımarık vb) takmayın. Çocuğunuzun bu şekilde

\*Anne baba olarak nihai amacınız çocuğunuzun sorunlarının çözüme kavuşturulmasıdır. Sorunlarla uğraşırken çocuğunuzla savaş halinde olmak, gereksiz yere inatlaşmak ve tartışmak, sorunların daha da büyümesine yol açacaktır.

\*Çocuğunuz için en değerli armağan sizin sevginizdir. Çocuğunuza olan sevginizi belli etmekten veya dile getirmekten kaçınmayın.

\*Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda, sorun ne kadar erken fark edilip destek alınmaya başlanırsa, o



TEL :04627714398

<http://ofram.meb.k12.tr/>

Adres - Cumhuriyet mahallesi, Yıldırım sokak, Of Halk Eğitim Binası Kat1 Of, TRABZON.

Hazırlayan: Merve Nur OKUR



## DEHB'nin dikkat eksikliği tipi belirtileri;

- \*Odaklanmakta zorluk çekmek
- \*Dikkatini sürdürmemek
- \*Göz teması kurmamak
- \*Aynı faaliyette uzun süre devam edememek
- \*Çabuk sıkılmak
- \*Detayları gözden kaçırmak
- \*Unutkanlık
- \*Karşısındakini dinlemekte güçlük çekmek
- \*Özel eşyaları ve emanetleri kaybetmek
- \*Basit yönergeleri akılda tutamamak
- \*Sık hata yapmak

## DEHB'nin hiperaktivite tipi belirtileri;

- \*Fazla hareketlilik
- \*Yerinde duramamak
- \*Otururken bile eller ve ayakları sürekli hareket ettirmek
- \*Hızlı konuşmak
- \*Kelimeleri hatalı söylemek ve cümleleri birbirine bağlayamamak
- \*Dinlemekte zorluk çekmek
- \*Karşısındakinin sözünü kesmek

## DEHB'nin dürtüsellik tipi belirtileri;

- \*İsteklerin hemen karşılanmasını istemek, dayatmak
- \*Sabırsız olmak
- \*Düşünmeden hareket etmek
- \*Aceleci davranmak
- \*Sıra bekleyememek
- \*Tepkileri kontrol edememek

**UNUTMAYINIZ Kİ ÇOCUĞUNUZ BU DAVRANIŞLARI İSTEYEREK DEĞİL, FARKINDA OLMADAN İSTEM DIŞI YAPMAKTADIR!**

## Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun nedenleri nelerdir?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile bağlantılı olduğu bilinen birtakım faktörler olmakla birlikte, henüz net olarak bilinen bir nedeni yoktur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış olan çocukların %30-40'ının akrabalarında da aynı problem görülmektedir. Bu da kalıtsal faktörlerin önemini göstermektedir. Ancak kalıtsal etkenler dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun ortaya çıkışını tek

### Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun nedenleri;

- Annenin kötü beslenmesi
- Kimyasal zehirler (örneğin kurşun, civa)
- Alkol kötüye kullanımı
- İlaç kötüye kullanımı
- Zor doğum, doğum sırasında ya da sonrasında beynin oksijensiz kalması

Enfeksiyonlar

Demir eksikliği anemisi

Kimyasal zehirler

## Değerli Anne ve Baba;

- \*Çocuğunuzu diğer çocuklarla kıyaslamayın, çocuğunuzun birtakım zorlukları olduğunun bilincinde olun.
- \*Kural ve programlarınızı oluştururken çocuğunuzun yaşını ve kişilik özelliklerini dikkate alın.
- \*Çocuğunuza zaman zaman ceza verseniz bile, çocuğunuz onu her zaman sevdiğinizi ve seveceğinizi bilmelidir. Bu, onun kişilik gelişimi ve duygusal gelişimi açısından son derece önemlidir.
- \*Çocuğunuz için sizinle geçirdiği güzel zamanlar paha biçilmezdir. Onunla dersler ve zorunlu aktiviteler dışında da zaman geçirin.
- \*Çocuğunuza karşı olan olumlu tavrınızı yalnızca sıkıntıları ile ilgilenirken değil, her zaman korumaya çalışın. Size ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olmanız, çocuğun güven duygusunun yerleşmesi açısından önem taşımaktadır.
- \*Çocuğunuzla iletişim halindeyken göz teması kurun ve çocuğunuzun da bu teması kurmasını ve sürdürmesini sağlayın. Böylece, çocuğunuz hem dinlendiğini ve değer gördüğünü anlayacak, hem de dikkatini tam olarak size yöneltmiş olacaktır.
- \*Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken ve onunla zaman geçirirken, kendisinin de bir birey olduğunu ona hissettirin.