

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Ümraniye RAM

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Nedir?

7 yaşından önce başlayan ve bireyin gelişim düzeyine uygun olmayan dikkati toplama ve sürdürme, aşırı hareketlilik ve yetersiz dürtü kontrolünün olduğu yaşam boyu devam eden bir sorundur.

Erkek çocuklarında görülme oranı kız çocuklarına oranla 5 kat daha fazladır. Erkek çocuklarında genellikle hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ön planda iken kız çocuklarından daha çok dikkat eksikliği belirgindir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı çocuk ergen psikiyatrisleri tarafından konulmaktadır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanısı alan öğrenciler için tedavinin ilk şartı aile, okul ve hekim işbirliğidir.



Evde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Öğrenciler İçin Öneriler

BAŞLANGIÇ ÇALIŞMASI OLARAK

- Az sayıda ödev/görev ile başlama,
- Başlama işaretleri/sinyaller verilmeli,
- Sözlü ve yazılı yönergeler kullanılmalı,
- Büyük renkli kağıtlar, renkli kalemler, 18 puntolu yazı ile konular birlikte hazırlanmalı,
- Zamanı kontrol ederek çalışma süresi etkin kullanılmalı,



DİKKATİNİ ÖDEVE ODAKLAMAK İÇİN

- Konular ilginç hale getirilmeli,
- Kısa aralar verilmeli,
- Ödevler küçük parçalara bölünebilir,
- Olumlu pekiştirme sıklığı artırılmalı,
- Masa başında ve yerinde oturmayı ödüllendirme çocuğu motive eden tekniklerdendir.

Dinleme ve İzleme Becerisini Geliştirmek İçin



- Renkli kalemler ile notlar tutması desteklenmeli,
- Çalışma esnasında sıkıldığında çok sık olmamak kaydıyla karalamalar yapılmasına izin verilmeli,
- Dikkati dağıldığında ayağa kalkmasına ve hareket etmesine izin verilmeli,
- Kısa görevler vererek bunları tamamlaması sağlanılmalı,

DÜRTÜSEL DAVRANIŞLARI YÖNETMEK İÇİN

- Çocuğun olumlu davranışları ödüllendirilmeli,
- Cevap vermeden önce soru ve cevapları yazmasını önermek yaptığı hatalarını fark etmesine yardımcı olunmalı,
- Kural ve kontrol listeleri oluşturulmalı,
- Kural uygulamalarında tutarlı olunmalı,
- İletişimde kabul edilebilir sosyal davranışlar öğretilmesi dürtüsel davranışları yönetmede önemlidir.

