

## AİLELERE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Çocukla ilgilenmek ek çaba ve süre gerektiren bir iştir. Kısa süre içinde davranış değişikliği beklemek doğru değildir. Bu yüzden çocukla ilgilenirken sabırlı olmak gerekir.
- Çocuğun yetenek ve ilgileri keşfedilerek çalışmalarına bunları da dahil etmek gerekir.
- Uzun süre gerektiren çalışmalarda çocuğun durumu göz önünde bulundurularak çalışmaların parça parça yapılması daha doğru olur.
- Okul ve aile sürekli iş birliği halinde olmalıdır.



### ALO REHBERLİK HATTI

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu veya diğer tüm engel türleri ile ilgili sorularınız ve ayrıntılı bilgi edinmeniz için; **0354 415 21 35** numaralı **ALO Rehberlik Hattı'nı** arayabilirsiniz.



Yeni Mahalle Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No:23  
Sorgun/YOZGAT



0 354 415 21 35 **Faks:** 0 354 415 21 35



963633@meb.k12.tr/sorgunram@hotmail.com



sorgunram.meb.k12.tr



facebook.com/SorgunRehberlikveArastirmaMerkezi



youtube.com/SorgunRehberlikveArastirmaMerkezi66



instagram.com/sorgunram

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLAR İÇİN AİLE VE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER



## DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU NEDİR?

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu; bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ile kalıtsal, çevresel ve beyindeki yapısal ve işlevsel farklılıklar nedeniyle kendini gösteren bir bozukluktur. 3 temel belirtisi vardır:

- 1-Dikkat Eksikliği
- 2-Aşırı hareketlilik
- 3-Dürtüsellik

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuğun genel özellikleri şunlardır:

### Dikkat Eksikliği

- Dikkatini yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- Genellikle konuşulanları dinlemiyormuş gibi görünür.
- Görev ve yönergeleri takip edemez.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemede güçlük çeker.
- Zihinsel çaba göstermesi gereken hoşlanmadığı görevlerden kaçınır.
- Genellikle etkinlikleri, görev ve sorumluluklarını unutma
- Konu dışı alanlara dikkatini yöneltir.
- Günlük görevlerini unutmaz.

### Hiperaktivite

- Eli ayağı kıpır kıpırdır.
- Oturduğu yerde duramaz.
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır
- Sakin bir şekilde oyun oynamakta zorlanır.
- Sürekli hareket eder.
- Sürekli konuşur.

### Dürtüsellik

- Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.
- Sırasını beklemede güçlük çeker.
- Başkalarının sözünü keser ya da oyunlarda araya girer.

## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzu tembel ya da başarısız olarak görmeyin
- Çocuğunuz bazen bir beceriyi kolaylıkla yaparken diğer gün yapamayabilir. Bu beklenen bir durumdur. Bundan dolayı endişelenmeyin.
- Çocuğunuzla birlikte eğlenceli vakit geçirmenin önemini unutmayın.
- Çocuğu dinlemek için zaman ayırın, karşılıklı konuşun
- Çocuğunuzun zayıf yönlerine değil, güçlü yönlerine odaklanın.
- Okul ile sürekli iş birliği içinde olun.
- Evde çocuk için kendini güvende ve rahat hissedebileceği özel bir yer oluşturun.
- Odasında dikkatini dağıtacak nesnelere ve televizyon bulunmamalı, bilgisayar masasının üstünde olamamalı, çalışma masası sade olmalı.



## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Çocuğu en ön sıraya ve tahtaya yakın yere oturtun
- Normal ders süresi bu öğrenciler için uzundur, sıkılabilirler ya da dersin düzenini bozacak davranışlarda bulunabilirler. Bu yüzden ders esnasında çocuğa özel kısa süreli aralar verin.



- Olumsuz davranışlarına değil, olumlu davranışlarına odaklanın ve pekiştirin.
- Çocukla ilgili olarak okuldaki diğer kişilerden görüş ve bilgi alın, ailelerle görüşmeyi, bilgi almayı unutmayın.
- Çocukla ilgili problem durumlarında mutlaka konuyla ilgili uzmanlardan görüş alın.