



## TEB ATAŞEHİR ORTA OKULU REHBERLİK HİZMETLERİ

**Konu:**  
**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE  
HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN  
ÇOCUKLARIN ANNE - BABA  
TUTUMLARI NASIL OLMALIDIR**

Tüm insanlar için  
çevrelerinden ilgi ve sevgi görmek  
son derece önemlidir. DEHB olan

çocuklar ise yapıları gereği ilgi ve sevgiye çok daha fazla ihtiyaç duyarlar. İlgi gösterme; çocuğa hoş sözler söyleme, sevme, saçını okşama, kucaklama, sırtını sıvazlama ve ödüllendirme şeklinde olmalıdır. Öneriler:

1-Ana-Baba'ların çocuklarına her gün mutlaka düzenli olarak 'ÖZEL ZAMAN' ayırmalıdır.(20-30 dakika- bir etkinlik seçilmelidir.)

2-Onu, olumlu davranışlarından dolayı övün, taktir edin ve bazı zamanlar küçük ödüller verin. Sizlerden olumlu sözler duyunca kendisine güven duygusu artacaktır.

3-Etkili yönergeler verin. Cümleler anlaşılır ve ciddi olmalı, yalvarma ve kızma şeklinde olmamalıdır. Yönerge basit olmalı ve aynı anda 3-5 istek olmamalıdır.

Zaman iyi ayarlanmalıdır. (çizgi film izliyorsa, filmin bitmesi beklenmelidir.)

4-DEHB olan çocuklar unutkan olabildiklerinden isteğinizi tekrarlatarak sizi anladığından emin olun. Çöp dökmek gibi her gün yapılması gereken görevler için 'Görev Kartı' hazırlayıp evin görünür bir yerine asmanız yararlı olacaktır.

5-Bir işe başlamadan önce çocuğunuza iki mesaj verin: Ben meşgulken, sen .....yapabilirsin.

Beni oyalama ve rahatsız etme.

İşinize başladıktan kısa bir süre sonra çocuğunuzun yanına giderek, olumlu davrandığı için ona güzel sözler söyleyin ve devam etmesini isteyin. Böylece kendi başına oyun oynamasını sağlamış olursunuz.

6-Puan sistemi uygulayın:

<u>Yapılması Gereken İş</u>	<u>Puanı</u>
Yatağını düzeltmek	3
Dişlerini fırçalamak	2
Kendi kendine giyinmek	4
.....	.....
.....	.....
Okulda olumlu davranışlara	10
Bunların dışında olumlu hal ve tavırlar sergilemeye ikramiye puan.	
<u>Ödül</u>	<u>Puanı</u>

Televizyon izleme 30dak.	8
Dışarıda oyun oynama 30dak.	10
Sevdiği yemeğin yapılması	15
Hafta sonu döner yemek	50

.....  
.....

DEHB olan çocuklar için ödül almak ya da belirlenen hedeflere ulaşmak çok önemlidir.

7-Ceza zamanı uygulaması. Çocuğunuza uyması gereken kurallara uymadığı zaman ceza vereceğinizi anlatın. Bu uygulamaya başlarken ilk hafta için bir veya iki olumsuz davranışı belirleyip, sadece bu davranışları cezalandırın. Ceza zamanı geçirilmesi salonda duvara dönük bir sandalyede olmalıdır. Banyo, karanlık odalar ceza yeri olarak seçilmemelidir. Süre 5-20 dakika arasında değişir. Ceza zamanı konuşmaktan kaçının ve tartışmayın. Kurallara uymaz kalkarsa kazandığı puanların bir kısmını geri alın. Sürenin sonunda yaptığı ilk olumlu davranışı ödüllendirin. Cezayı konuşmaktan kaçının.

8-O kadar fazla başarısızlık yaşarlar ki, sizin her türlü olumlu tepkinize ihtiyaçları vardır.(.....yapışına hayran kaldım, çok güzel, harikasin.....)

9-Ev içerisinde zaman, zaman hareket imkanı sağlayan uygun aktivitelere yönlendirin. Basit düzeyde fiziksel egzersizler yaptırın.

10-Bir arkadaşı ile birlikte çalışması için ortam hazırlayın.

11-Bazen kendi kendine konuşması, bazı sesler çıkarması, ayaklarını sallaması sizi şaşırtmasın. O birkaç şeyi bir arada yapabilir, sizi dinlerken eli ayağı başka bir şeyle uğraşabilir. Bunu yadırgayıp durdurmaya kalkışmayın.

12-Çocuğun neler öğrendiğini sık, sık kontrol edin. Bu kontroller sonucu çalışmaya devam eder, kendilerinden neler beklendiğini bilir, hedeflerine ulaşır ulaşmadıklarını gözlemleyebilir ve cesaretlenirler.

13-Çocukların kendilerini değerlendirmeleri için onlara yardımcı olun. Çoğu zaman nasıl davrandıklarının farkında değildirler. Onlara bu bilgiyi yapıcı bir tavırla aktarın. (şimdi ne yaptığının farkında mısın? Bunu başka şekilde söyleyeceğini biliyor musun? Sen öyle davrandığında, kardeşinin neden üzülüğünü biliyor musun?..)

14-Çocuğa güvenli bir çevre oluşturun. Başarılı olduğu alanları öne çıkarıp geliştirin. Bu durum güven duygusunu arttıracacağı gibi, olumlu davranış geliştirmesini sağlayacaktır.

15-Öğretmeni ile sık, sık görüşün. Okulda yapılan çalışmalarını evde destekleyin.

**KAYNAK:** Mayıs-2001 Yalova-Esenköy'de yapılan DEHB Olan Çocukların Eğitimi Formatörlük Kursu Ders Notları