

## **Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuğa Anne Babanın Yaklaşımı Nasıl Olmalıdır?**



- Çocuğunuzun 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 çocuğunuza hissettirin.
- 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.
- Çocuğunuz için en değerli armağan sizin sevginizdir. Çocuğunuza olan sevginizi belli etmekten veya dile getirmekten kaçınmayın.
- Sadece olumsuz davranışlara odaklanmak yerine, olumlu davranışları pekiştirmek daha işlevseldir. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ve elde ettiği başarıları (ne kadar ufak 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 bunu belli edin.
- Her çocuğun farklı özellikleri, ilgi alanları ve becerileri vardır. Çocuğunuzun olumlu yanlarını fark etmeniz ve desteklemeniz önemlidir.

- Çocuğunuzun olumsuz yanlarına ilişkin olarak ona isimler (tembel, şımarık vb) takmayın. Bu şekilde çocuğunuzu etiketlemeniz, onu olumsuz etkileyecektir.
- 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.
- Hiperaktif çocuklar enerjisini doğru kanalize etmek amacıyla spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir. Amaç enerjiyi ortadan kaldırmak değil bunu doğru yöne kanalize edebilmek olduğu için spor yapmayı da mutlaka öneriyoruz.
- Hiperaktif çocukları kurallara uyma ve saldırganlığını azaltma konusunda yönlendirmeli, bu konudaki çabaları ödüllendirilerek motive edilmelidir.
- Çocuğunuzla ilişkinizdeki disiplin, iletişim konularınızdaki yaklaşımlarınızı gözden geçirin ve bu konularda kendinizi sürekli geliştirin.
- Belirli saatlerde uyumak ve uyanmak, yazarak çalışmak da çok önemli...Ev içerisinde rutinler oluşturun.
- Öte yandan bu çocukların odaları sessiz olmalı, TV, telefon ve müzik sesi olmamalı. Masa üzerinde sadece ders gereçleri bulunmalı, ders çalışmaya başlamadan önce tüm hazırlıklar tamamlanmış olmalı, dikkati dağıtacak resim, oyuncak bulunmamalı.
- Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok net olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın...Kuralları oluştururken çocuğunuzu da bu sürece katın.
- Ödüllerinizin çocuk için anlamlı ödüller olmasına dikkat edin.
- Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin. Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin.
- Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun.
- Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalara odaklanmak yerine olumlular üzerinde odaklanın.
- Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu unutmayın.
- Çok konuşup, öğüt vermeyin...Daha çok davranışlarınızla örnek olun.
- Espri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun.
- Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörülü olun.
- Uzman yardımı almaktan çekinmeyin ve düzenli takipleri sürdürün.
- Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna sahip çocuklarınızın eğitiminde renkleri de kullanın. Her ders için farklı renkte not defterleri alabilirler. Ödevlerini listeleyecekleri küçük not defterleri edinmelerini de sağlayın. Notlarını nasıl tutacakları ve organize edecekleri konusunda destek olun, zaman zaman bunları kontrol edin.
- Ödevin ne zaman yapılacağına önceden karar vermeli ve yine önceden hazırlanmış bir program içinde ödev saati belirlenmiş olmalıdır.
- Çocuk dinlenmiş ve yemek yeme gibi gereksinimleri karşılanmış olmalıdır.
- Tutarlı ve sabit bir zaman olmalıdır.