

Okul Çağı Dehb (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite) Olan Çocuk Ve Gençlerin Anne-Babalarına Öneriler

-Çocuğunuzun sorununun bir felaket olmadığını ve tedavisinin olduğunu unutmayın.

-DEHB'ye bağlı oluşan problemlerin (derse dikkatini verememe, çabuk sıkılma, kendisine söylenenleri dinleyememe, sürekli kıpır kıpır olma, sabırsız olma ve bekleyememe, çok konuşma, bir iş için "tamam" deyip sürekli erteleme, plan yapamama, yaptığı planları uygulayamama) çocuğunuzun elinde olmadan ve istemeden olduğunu unutmayın. Onu sürekli suçlamayın. Kendinizi de suçlamayın.

-DEHB tanısıyla ve size önerilen ilaç tedavisiyle ilgili varsa sorularınızı, şüphe ve endişelerinizi her zaman çocuk psikiyatristinizle paylaşın.

-Doktorunuzla, çocuğunuzun öğretmeni ve rehber öğretmeni ile devamlı işbirliği içinde olun.

-Çocuğunuza açık, kısa ve kesin yönergeler verin. Sizi doğru olarak anladığından mutlaka emin olun. İsteğinizin yerine getirilip getirilmediğini izleyin.

-Yönergelerinizi dinlediğinden emin olun. Gerekirse yanına kadar gidin ve yönergenizi tekrar edin.

-Kesin olarak yapılmasını istemediğiniz davranışlarla, izin verebileceğiniz davranışları onunla önceden konuşun ve bunlarda anne-baba olarak kararlı ve tutarlı olun.

-Sorunların neler olduğunu, nerede yaşandığını belirleyin. (okulda yaşanan sorunlar, ev içi ve ev dışındaki sorunlar, akşam kaçta evde olacağı, hangi arkadaşlarla birlikte vakit geçirdiği gibi) Belirlediğiniz sorunları önem sırasına göre sıralayın. Sonra her bir problem için uygulanacak çözümleri çocuğunuzla birlikte belirleyin. Hatırlatma ve davranışları izlemeye yönelik listeler, çizelgeler ve çalar saat gibi somut hatırlatıcılar kullanabilirsiniz.

-Çocuğunuzun güçlü yanları ve güçsüz yanlarının neler olduğunu belirleyin.

-Okul ödevlerini yaparken, ders çalışma süresini kısaltın; sık ara verdirin.

-Yapmasını istediğiniz işi nasıl yapabileceğini çocuğunuza "ayrıntılarıyla" anlatın. (örneğin odasını toplamasını istiyorsanız; önce nelerden başlayacağından, hangi eşyaları nereye kaldıracağına kadar bütün ayrıntıları tek tek anlatın. Gerekirse eşyaların asıl yerlerine hatırlatıcı yazılar asın)

-Günlük plan/program yapmada çocuğunuza yardım edin. Günlük yapacaklarının listesini küçük bir ajandaya yazabilirsiniz. Gün içinde yapacakları işleri veya gideceği yerleri ona hatırlatmanız faydalı olur.

-Çocuğunuzla iletişim kanallarını sürekli açık tutun; onu *aktif olarak* dinleyin.

-Çocuğunuza kendi duygularınızdan söz edin. Sıkça "Sen.....yapıyorsun" cümlelerinin yerine "Bu davranışın nedeniyle BEN.....hissediyorum" cümleleri kullanın.

-Çocuğunuzun her olumlu davranışını mutlaka ona geri bildirin; övün. Olumlu davranışlar için teşvik edin.

-Küçük olumsuz davranışlarını görmezden gelin. Olumsuz davranışları nedeniyle hemen ona bağırmanın; cezalandırmanın. Sorunu özetleyen kısa ve net mesajlar verin.

-Ana-baba olarak sorumluluğunuzu paylaşmayı bilin. (örneğin; çocuğunuzun ders çalışmasına haftanın belli günler baba destek olsun. Gerekirse zorlandığı derslerde ana-baba dışında başka birinden ders için yardım alın.)

-Ev içinde çocuğunuza küçük sorumluluklar verin. Sonunda bunun hoşunuza gittiğini, size yardımcı olduğunu belirtin ve teşekkür edin.

-Ev dışında keyif aldığı sosyal veya sportif faaliyetlere katılmasını sağlayın.

-Olumlu arkadaş ilişkisi geliştirmesine yardımcı olun.

-Çocuğunuzdaki problemlerin bir kısmının, DEHB olmayan bu yaş çocuklarda da olabileceğini unutmayın.

-DEHB olan çocukların yaşadıkları sorunların ortak olmasına rağmen, her çözüm önerisinin çocuğunuzda işe yaramayabileceğini unutmayın. Zorlandığınız alanlarda doktorunuzdan öneri isteyin.

-DEHB'nin gençlik ve erişkinlikte de belli bir oranda devam edebildiğini unutmayın. Yaşla birlikte hiperaktivite azalırken dikkat eksikliğine ilişkin sorunlar devam etmektedir.

-Kendinize ve varsa diğer çocuklarınıza da mutlaka düzenli olarak zaman ayırın.

Prof.Dr. Yankı YAZGAN