

kaküs

Psikoloji, Eğitim & Danışmanlık

ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE (DEHB)

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE NEDİR?

- Nörogelişimsel bir bozukluktur.
- Genellikle 4-12 yaş arası çocuklarda görülmektedir.
- Çocukluk döneminde başlayan çocuk ve yetişkinlerde dikkati odaklayamamakla ve aşırı hareketlilikle kendini gösteren rahatsızlıktır.
- Dikkat eksikliği- hareketlilik- dürtüsellik olarak 3 farklı durum ile kendini belli eder.

NE ZAMAN UZMANA BAŞVURMALIYIM ?

Aşağıdaki maddelerden en az 6 tanesinin görülmesi durumunda uzmana başvurulmalıdır.

- Zihinsel işlerden kaçınma
- Ayrıntılara özen gösterememe, dikkatsizce yanıflarda bulunma
- Kendisine doğru konuşulurken , dinlemiyormuş gibi görünme
- Verilen yönergeleri izlememe, sorumluluklarını yerine getirememe
- Gerekli nesneleri sürekli kaybetme
- Dış uyaranlarla dikkati kolayca dağılma
- Günlük işlerde unutkan olma
- Aşırı konuşma
- Aşırı kıpırdanma
- Uygunsuz ortamlarda (örn;sınıfta) koşturma
- Sessiz biçimde oyun oynayamama
- Sorulan soruları tam dinlemeden cevap verme
- Başkalarının sözünü kesme, araya girme
- Süs eşyalarına yönelme
- Çabuk sıkılma

DEHB KENDİNİ NASIL BELLİ EDER ?

- 1) DİKKAT EKSİKLİĞİ:
 - Yazı yazmama
 - Dağınıklık
 - Oyalanma
 - Dalgınlık
 - Unutkanlık
 - "Hadi" kelimesini sık sık kullanma
- 2) HAREKETLİLİK:
 - Çok konuşma
 - Kıpır kıpırlık
 - Can sıkıntısı
 - Sakarlık
 - Çiş Tutma
 - Az risk algısı
- 3) DÜRTÜSELLİK:
 - Israrlılık
 - Anında cevap
 - Bekleyememe
 - Tepkisellik
 - Aceleci davranma
 - Sabredememe

NE YAPMALIYIZ? AİLELERE ÖNERİLER

- Dikkat oyunları oynamak:
 - Süper Doktor, Bil Bakalım, Domino...
- Dikkat güçlendirme setleri ile dikkati güçlendirmek:
 - Kontrol Seti, Miniyup....
- Çocuğun bol harekette bulunması.
- Kapalı oyun alanlarına kayıt.
- Sokakta daha çok vakit geçirmesine izin vermek.
- Göz teması ile kısa ve net konuşmalar yapmak.
- Deve- cüce oyunu oynamak.
- Çocuğu bolca takdir etmek.
- Çocuğu suçlayıcı konuşmalardan kaçınmak.

NOT: Yukarıdaki bilgiler size, çocuğunuza veya bir yakınınıza uygun geliyorsa, alanında uzman kişilerden zamanında destek almanın tedavi sürecini olumlu yönde etkilediğini bilmeniz gerekir. Kaktüs Psikoloji Eğitim ve Danışmanlık'ta alanında uzman ruh sağlığı profesyoneli tarafından DEHB konusunda özel olarak oluşturulmuş program uygulanmaktadır. Detaylı bilgi ve değerlendirme için bizimle iletişime geçebilirsiniz.