**AİLE VE ÖĞRETMENE ÖNERİLER**

**DEHB'Sİ OLAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNE ÖNERİLER**

* Eğer çocuk akranları ile sorunlar yaşıyor, sıklıkla oyunlara alınmıyor, öğretmenden ve diğer velilerden şikâyetler alınıyorsa, anne-baba kural koymada ciddi sorunlar yaşıyor ve çocuk sınıf düzeyinin gerisinde kalıp kendisinden beklenenden daha düşük bir başarı gösteriyorsa bu durum çocuğun gelişimini olumsuz etkiliyor demektir.
* Öncelikle ailenin hiperaktivite hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Çünkü çocukta var olan sorunların nedenlerini başka yerlerde aramak çözüm üretmeyi engellediği gibi, telafisi mümkün olmayan yanlış yaklaşımlar sergilenmesine neden olacaktır.
* Bu çocukların cezalardan pek anlamadıkları kısa süre içinde görülecektir. Tedavide çocukla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmenin yolları aranmalı. Ailenin çocuğa yönelik tutumları gözden geçirilerek yanlışlar ayıklanmaya çalışılmalıdır.
* Ev içinde çocuğa kendi başına kalabileceği sakinleşebileceği bir mekan oluşturulmalıdır.
* Başlangıçta çocuğu aşırı hareketliliğin uygun olmayacağı konser, davet, mağaza ve bunun gibi ortamlara sokmamalıdır. Evde belli bir kontrolü kazandıktan sonra yavaş yavaş, yumuşak geçişlerle bu gibi ortamlarda bulunmalıdır.
* Komşu, arkadaş ve akraba çevrelerinin olumsuz tepkilerine karşı çocuğu korumalıdır.
* Çocuk çevrede yarattığı olumsuz imaja karşı, aile içerisinde kabul gördüğüne, sevildiğine ve değer verildiğine inanmalıdır.
* Çocuğa her zaman gerekli ilgi, sevgi gösterilebilmelidir. Bu benlik saygısı ve kendine güven sağlamak açısından zorunludur.
* Çocuğun dengeli beslenmesini sağlayın. Televizyon, bilgisayar ve video oyunlarını sınırlayın.
* Kendi kendisiyle konuşmasını denetlemesi için alıştırmalar yapın. Odaklanması ve sakinleşmesi için müzikten yararlanın.
* Öz saygısını geliştirin. Ana baba olarak çocuğunuzun olumlu yönlerini ön plana çıkarmaya çalışın.
* Ayrıca Okul psikolojik danışmanı çocuğunuzun öğrenme sitili konusunda size yardımcı olabilir.
* Tane tane, sakin ve ciddi bir biçimde konuşulmalıdır.
* DEHB'li çocuklar toplumsal rolleri içselleştirme konusunda oldukça güçlük çekerler. Bu nedenle onlara daha fazla olumlu modeller sunmak gerekir.
* Çocuğunuzla anlaşma yapın: Bazı çocuklar yapacağı ve yapamayacağı davranışlarla ilgili olarak belirlemeden hoşlanırlar. Kendilerini bu suretle daha iyi yönlendirebildiklerini düşünürler.
* Aile anlaşmazlıkları ve DEHB birbirlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bozuk daireyi kırmak, anne-baba depresyonu, eş geçimsizliği, gerginlik ve şiddet gibi aile meseleleri üzerinde durmak başlangıç noktası olmalıdır.
* Anne-baba çocuğun sorunları nedeniyle başvuruda bulunup kendilerinin danışmanlık almaları önerildiğinde sıklıkla şaşırırlar. Ailedeki karmaşa düzeltilmedikçe çocuğun güçlükleri üzerine etkin bir şekilde müdahale edilemez. Bu durumlarda aileye grup terapisi önerilebilir.
* Aile toplantıları düzenleyin: DEHB'li çocuklar tanıdıkları insanlar arasında daha az kaygı duyarlar ve daha kolay öğrenebilirler.

**SINIF ÖĞRETMENİNE ÖNERİLER**

* Bu çocuklara bir şeyleri öğretmeyi istiyorsanız, onlarla konuştuğunuzda fiziksel olarak yakın olmalısınız. Uygun olan zamanlarda çocuğa dokunun. En iyi olanı elin omuza konmasıdır.
* Sınıfa DEHB ile ilgili bir hikâye okumak DEHB'li olan arkadaşını anlaşılması açısından faydalı olabilir*.*
* Bir şey söyleyeceğiniz zaman göstererek söylemeyi tercih edin. Pek çok DEHB'li çocuk, görsel olarak daha iyi öğrendiği için, söylediğiniz şeyleri aynı zamanda da yazarsanız, bu durum çok faydalı olabilir örneğin; sınıfta uyulması gereken kuralları büyük harflerle renkli yazılarla yazılıp duvara asılarak çocuğun dikkat gelişimi sağlanılabilir.
* Bu çocuklarla birlikte ders esnasında kullanabileceğiniz özel işaretler oluşturun.
* Doğru söylemediklerini kabul ettirerek onları yalanla yüzleştirmeyin.
* "Ben dili"ni kullanın. Örneğin "Sen dır dır ettiğinde ben kendimi kötü hissediyorum, kendimi kötü hissetmeme neden oluyorsun." Çocuğa da "ben dili"ni kullanmasını öğretin. Örneğin, size şöyle diyebilir : "Öğretmenim, lütfen bir kez daha anlat ya da defterime yaz, yoksa anlayamıyorum."
* DEHB'li öğrenciler için her ders plânında fiziksel hareketler plânlamalıdır. Kalem açmak için kalkmak, öğretmen masasını düzeltmek, yandaki sınıftan tebeşir almak, kağıtları öğrencilere dağıtmak bu çocuklara sağlanabilecek diğer fiziksel hareket olanaklarıdır.
* Okulunda yoğun olarak spora yönelmesi sağlanabilir. Bu çocukların yerinde duramama özellikleri nedeniyle öğretmenleri tarafından sıklıkla uyarılmaları istenmeyen bu davranışın pekiştirilmesine yol açar.
* Övgüyü ve cesaretlendirmeyi çok seven bu çocuklar, özellikle cesaretlendirme olmadığı zaman sinirlenirler.
* Anlamlı ve eğlenceli buldukları etkinliklere rahat yoğunlaşabildikleri için dersi eğlenceli hale getirmek önemlidir. (örneğin; Eşleştirme-Hafıza oyunu, iki resim arasındaki farkları bulma, eksik nesneyi bulma gibi çocuğun yaş düzeyine uygun oyun tarzında etkinlikler olabilir.)

**Tedavi nasıl yapılır?**

* Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda ilaç tedavisi son derece etkilidir. Uyarıcı ilaç ‘metilfenidat’ sayesinde dopamin kimyasal iletici sistemi daha iyi çalışır ve hedef belirtiler olan dikkatsizlik, dürtüsellik ve aşırı hareketlilik üzerinde önemli derecede azalma görülür. Kimyasal iletici (neurotransmitter) üretimi yaş ile arttığı için DEHB’li çocukların bir kısmında erişkin yaşlarda şikayetler kendiliğinden azalır.
* Ailenin hastalık hakkında bilgi ve destek alması çocuklarına doğru yaklaşımda bulunmaları için önemlidir. Bu çocukların daha fazla düzene ve kurallara ihtiyacı vardır. Enerjilerini boşaltıcı etkinliklerde bulunmaları gerekir.
* Uzmanın öğretmene hastalık hakkında bilgi vermesi ve iletişim içinde olması önemlidir. Öğretmen, kendisine saygısı ve güveni azalan çocuğun başarılı olduğu alanları bularak, onu desteklemelidir ve planlı çalışmasında yardımcı olmalıdır.
* DEHB’de başarı ile kullanılan Davranış Terapisi’nde çocuğun güçlüklerle başa çıkma becerisinin geliştirilmesi hedeflenir. Çocuk organize olmayı ve zamanı iyi kullanmayı öğrenir.
* DEHB tedavisi itinalı yapılmalıdır. İlk görüşmede, anne, baba ve çocuğun seansa gelmesi istenilir. Aileden detaylı bilgi alınır ve DEHB belirtileri olan çocuğa yaşına uygun psikometrik testler yapılır, aynı zamanda çocuğun öğretmeni ile iletişime geçilir. DEHB tanısı konulduktan sonra tedavi süreci başlar. Terapinin ilk seansında anne ve babaya hastalık hakkında bilgi ve DEHB li çocuğa yaklaşım ve eğitim hakkında bilgi verilir. Aynı zamanda aile başa çıkamadığı sorunları paylaşır ve uzmandan destek alır. Çocuğa davranış terapisi verilir. DEHB li çocuklar önce eyleme geçer sonra düşünür ve bunun faturası kendilerine oldukça yüksek olarak kesilir. Davranış terapisinde çocuklarla DUR- DÜŞÜN-YAP programı üzerinde calisilir. Programda farklı problemler sunulacak ve çocuk sunulan problemi, 5 adımda çözümlemeyi öğrenecektir. Çocuklarla bakarak ve dinleyerek ilgilerini tek bir konuya vermeleri konusunda çalışma yapılacaktır. Çocuğun benlik saygısının artırılması ve arkadaş edinmesi hedeflenir. Gevşeme egzersizleri yapılır. Ödül yöntemi uygulanır. Bu görüşmeler bireysel olarak yapılır. Görüşme esnasında çocukta depresyon, kaygı gibi sorunlar görünürse, seans esnasında bu konulara da ilgi gösterilir.