**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU**

**Velilere Öneriler**

* Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin ve DEHB’in sinir sistemi ve beyin fonksiyonları ile ilgili bir rahatsızlık olduğunu unutmayın.
* DEHB’nin tedavi ve eğitim yaklașımları hakkında bilgi edinin.
* Kriz anında sakinliğinizi koruyun.
* Düzeninizi oturtun.
* Alıșkanlıkların olușması önemlidir.
* Davranıș değiștirme tekniklerini öğrenin ve uygulayın.
* Çocuğun etrafındaki yetișkinlerin ortak tutum içerisinde olması gerekir.
* Mümkün olduğunca çalıșma ortamını sade - leștirin. Periyodik olarak tekrarlar yaptırın.
* İletișimin açık ve net olmasını sağlayın.
* Yönergeleri anlayabileceği șekilde verin.
* Bașardığı etkinlikler sonrası ödüllendirin.
* Çocukla rekabet ve güç savașına girmeyin.
* Davranıșlarınızın çocuk açısından bir model olduğunu unutmayın.
* Kıyaslama, fiziksel istismar, bağırmak, hakaret etmekten uzak durun.
* Olumlu tutumunuzu sürdürün

**DEHB Nedir?**

Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) okul öncesi dönem ve okul çağı çocuklarında belirgin hale gelen bir bozukluktur. Çocuğun davranıșlarını kontrol etmesinde ve dikkatini vermesinde sorun vardır. “Bir türlü yerinde durmayan”, “Hayallere dalan”, “Düșünmeden davranan”, “Dalgın, unutkan” gibi pek çok sıfatla nitelendirilen çocuklardır. Bu davranıșlar çoğu çocukta zaman zaman görülebilen durumlar olduğundan tanı konulması için yeterli deneyim ve bilgi birikimi sahibi uzmanların yardımı gerekir. Çocuklarda %4-8 gibi bir oranda görülmektedir;

DEHB’nin; dikkat eksikliğinin ön planda olduğu, hiperaktivitenin ön planda olduğu ve her ikisinin de bir arada olduğu alt tipleri bulunmaktadır.

**Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivitenin Temel Özellikleri**

* Düzensizlik
* Sosyal Becerilerde Problem
* Hırçın Davranıșlar
* Olumsuz Benlik Algısı
* Heyecan Arayıșı
* Dalgınlık Hali
* Bellek Ve Hatırlama Sorunları
* Israrcı Tutum Tutarsızlık
* Koordinasyon Güçlükleri

Tedavi

İlaç tedavisi en sık kullanılan yöntemdir ve çoğu zaman belirgin bir iyileșme sağlamaktadır. Bununla birlikte davranıș terapileri de tedavide önemli derecede destek sağlamaktadır. İlaç tedavisi ve psikoterapilerin birlikte uygulanması ise en ideal tedavi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

Eğitim Süreci

Tanılanmıș DEHB olan öğrenciler yașıtlarıyla birlikte aynı ortamda tam zamanlı kaynaștırma öğrencisi olarak eğitimlerine devam ederler. Ayrıca okul bünyesinde bulunan destek eğitim odalarından faydalanabilirler.

Kaynak: https://istanbul.meb.gov.tr/oer/MEB\_Brosur2018/veli/09\_dehb.pdf