

DAVRANIŞ VE UYUM BOZUKLUKLARI

İBRAHİM ÖZAYDIN
ORTAOKULU PDR SERVİSİ

DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

İçinde bulunulan gelişim dönemine özgü kazanılması gereken beceriler kazanılamaz, bu döneme ait sorunlar çözülemez ise ertelenen sorunlar, davranış ve uyum sorunları olarak ortaya çıkar.

örnek

Okul çağında kendine ait olmayan nesneleri alan ve sahiplenen bir çocuk, dürüst olma, başkalarına ait malzemeleri izinsiz almama vb. konularda bu gelişim dönemi içinde kazanması gereken becerileri kazanmaz ise bu davranışı gelecek dönemlerde davranış bozukluğu olarak adlandırılabilir.

ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEN UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

- Saldırganlık
- Tırnak yeme
- Kekemelik
- Parmak emme
- İnatçılık
- Dikkat eksikliği,
Hiperaktivite

Çalma
Yalan
Küfür
Tikler
Okul korkusu
Dışkı kaçıрма
Altını ıslatma

GENEL OLARAK DAVRANIŞ BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ

- Dikkat çekmek
- Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği
- İntikam alma isteği
- Yetersizlik

DAVRANIŞ BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARLA OLUMLU İLİŞKİ NASIL KURULUR ?

- Karşılıklı saygı
- Çocuğa zaman ayırmak
- Cesaretlendirme
- Sevgiyi anlatmak, paylaşmak





SALDIRGANLIK

Saldırganlık, çocuğun genellikle kendi akranlarına ve başkalarına vurması, ısırması, tekmelemesi, eşyaları fırlatması ve tükürmesi gibi zarar vermeyi hedefleyen davranışlarda bulunmasıdır.

SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ

- Saldırgan davranışların ebeveynler tarafından ödüllendirilmesi
- Çocuğun yetişkinlerden katı ceza, anlayışsızlık ve yetersiz sevgi görmesi





SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ

- Televizyonun ve kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi
- Olumsuz Anne-baba tutumları
- Aile içi şiddet
- Beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi gibi fizyolojik sorunlar

SALDIRGANLIK KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğa saldırganlık modeli olmayın.
- Saldırgan davranışlara tolerans göstermeyin.
- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırmayın.



- Çocuk gergin ve sinirliiyken onunla tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin, daha sonra davranışı ile ilgili konuşun.
- Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verin, başarma duygusunu yaşamasını sağlayın.



- Çocuk saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, görmeli ve yaşamalıdır.
- Olumlu davranışı görüp pekiştirin, olumsuz davranışı görmezlikten gelin.



- **Çocuğun dışarıda oynamasına izin verin. Bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltır.**
- **Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi şekilde tehdit etmedikçe, davranışın üstünde durmayın.**



- **Kızgınlıktan kurtulmak için alternatifler bulun.**
- **Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirin.**
- **İletişim kurarken ben dilini kullanın.**

- **Çocuğa şiddet içeren televizyon programları seyrettirmeyin.**
- **Çocukla mümkün olduğunca daha çok ve kaliteli zaman geçirin.**





ÇALMA

Çalma, çocuğun kendine ait olmayan bir eşyayı, bir nesneyi izinsiz olarak alıp ona sahip olmasıdır. Yapılan davranışın çalma olup olmadığını söyleyebilmek için çocuğun gelişim dönem özelliklerini iyi bilmemiz gerekir.

ÇALMANIN NEDENLERİ

- Çocuğa yeterli harçlık verilmemesi, çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmaması,
- Çocuğun hayatında önemli bir yoksunluk yaşaması,
- Çocukta mülkiyet kavramının gelişmemiş olması,

- İntikam almak istemesi,
- Ana-babanın çocuğun yaptığı bu davranıştan bilinç altında zevk alması,
- Çocuğun kendine kötü örnek seçmiş olması,

- Çocuğun bunu anne-baba ile hesaplaşmasının bir yolu olarak görmesi
- Yeni doğan kardeşe duyulan kıskançlık veya öfkenin çocukta yarattığı stres,
- Özellikle pasif veya başarısız bir çocuğun kendisini akran grubuna kabul ettirme isteği

ÇALMA DAVRANIŞI KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Toplumsal değerleri öğretin.
- İyi model olun.
- İletişimini güçlendirin.

- Çocuğa ihtiyacı oranında harçlık verin.
- Çocuğun kendisine ait eşyalarının olmasını sağlayın.



ÇALMA DAVRANIŞI GÖSTEREN ÇOCUĞA NASIL DAVRANMALIYIZ ?



- Aşırı tepki göstermeyin,
- Çocuğun aldığı eşyayı özür dileyerek geri vermesini sağlayın,
- Fiziksel ceza vermeyin,

- Çocuğu kötü olarak damgalamayın,
- Çocukla davranışının nedeni konuşun,
- Çocuğunuza ihtiyacı olduğuunda ödünç eşya almanın yollarını öğretin,
- Çocuğunuzun eşyalarını kullanmak veya almak istediğinizde mutlaka ondan izin isteyin.



Yalan, insanları aldatmak
amacı ile uydurulmuş kasıtlı
davranış veya sözdür.

YALANIN NEDENLERİ

- Baskıcı ve otoriter ana-baba tutumları
- Anne-babanın olumsuz model olması
- Ailenin, çocuğa üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklemesi
- Aile kurallarının çok ağır olması

- Çocuğa şiddet uygulanması,
- Ailenin çocukla olan iletişiminin bozuk olması,
- Çocuğun sık sık eleştirilmesi ve başkalarıyla kıyaslanması,
- Çocuğun mükemmelliğe zorlanması,

- Çocuğun başkalarının hayranlığını kazanmak istemesi,
- Bazen de çocuğun özlemlerini dile getirmek istemesi,



- Çocuğa aşırı karışılması ve baskı yapılması,
- Toplum içinde çok heyecanlandığında bildiği bir şiiri bilmiyorum diyerek yalana başvurması,



YALAN KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuklarınıza kötü örnek olmayın.
- Aşırı tepki göstermeyin.
- Çocuklarınızdan başaramayacakları şeyler beklemeyin.

- Baskıdan kaçının ve koyduğunuz kurallarla çocuğunuzun yaşamını fazla sınırlamayın.
- Çocuğunuzun araç olarak kullanmayın (Örn; anne yada babanın çocuğa yalan söyletmesi. Annenin "bu yaptığımızı baban duymasın" demesi)

- Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun istek, sıkıntı, kaygı ve endişelerini sizinle konuşabilmesini sağlayın.



- Yalan söylediği için çocuğu suçlamayın, "Yalancı" etiketi yapıştırmayın.
- Çocuğunuza doğruyu söyletmek için; "Doğru söylersen ceza vermeyeceğim" dedikten sonra, çocuk doğruyu söyleyince aşırı tepki göstermeyin.

KÜFÜR

- Ya beddua etmek yada birine zarar verilmesi dileğini yansıtan konuşma biçimi,
- Cinsel içerikli küfürler, müstehcen konuşmalar,
- Kişiliğe, Zekaya vb. yönelik aşağılamalar

biçimindedir.

İnsanların genellikle kızgınlık, öfke veya engellenmelerle karşılaştıklarında kullandıkları kötü kelimelere küfür denir.



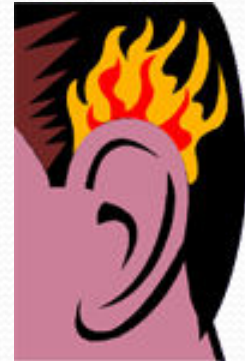
KÜFÜRÜN NEDENLERİ

- Çocuğun büyüklerini model alması
- Dikkat çekmek isteği,
- Büyüdüğünü ispatlama,
- Ağızdan kaçırırırme,
- Akranları tarafından onaylanma gereksinimi

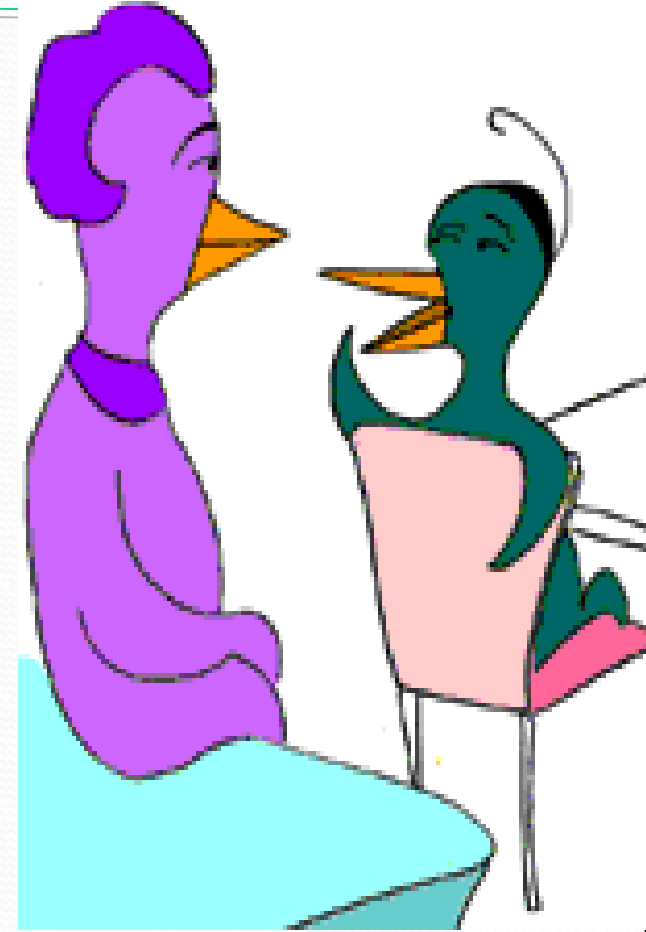
KÜFÜR KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğunuza iyi model olun. Eğer siz küfür ederseniz çocuğunuzda eder.
- Çocuğunuz küfrettiğinde kesinlikle şiddet ve tehdit kullanmayın.
- Çocuğunuzun küfür etmesine
- Tanık olduğunuzda aşırı tepki vermeyin.

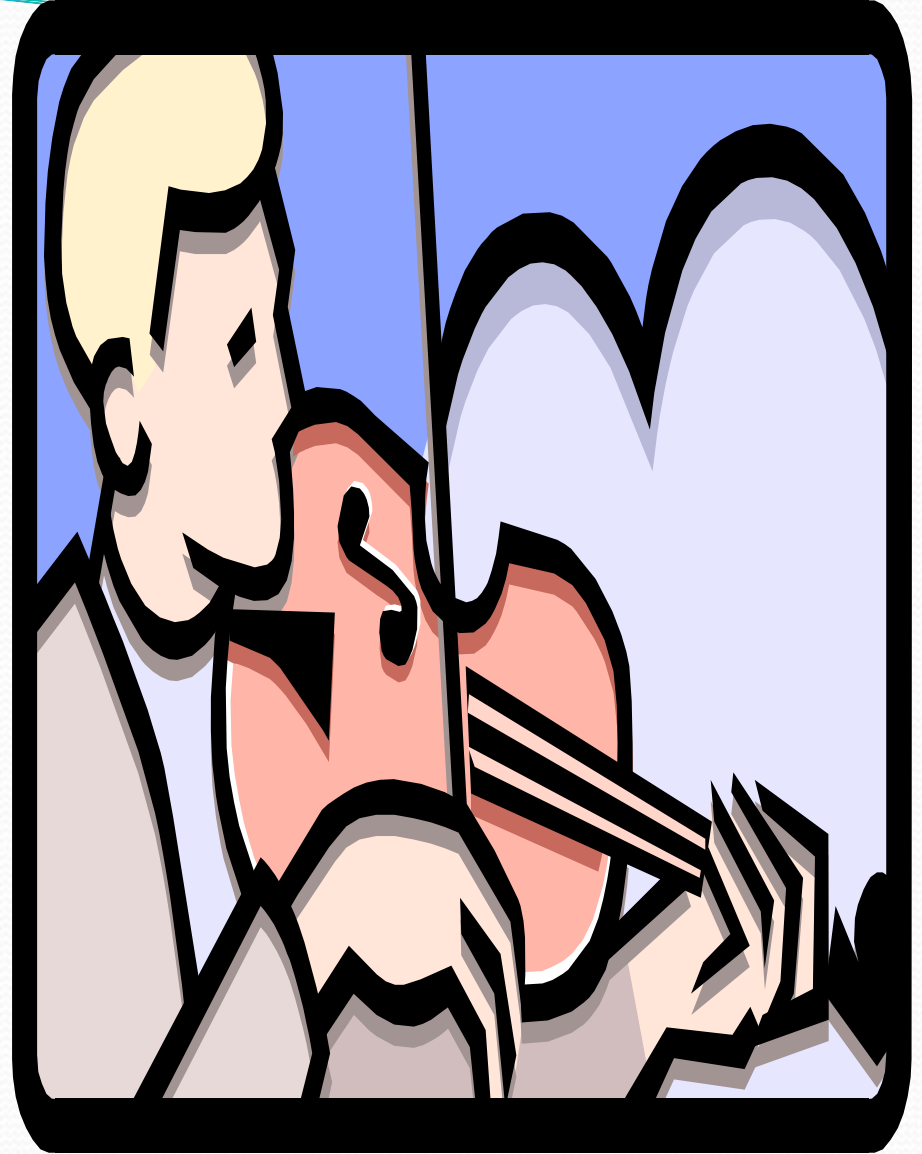
Bir süre duymazlıktan gelin.



- Çocuğunuza kızgınlığını daha olumlu nasıl ifade edebileceğini öğretin.
- Çocuğunuzun size karşı kızgınlığını ifade etmesine izin verin. Böylece gittikçe daha az küfür edecektir.



- Küfür içeren televizyon programlarından uzak tutun.
-  ocu unuzu resim, müzik, şiir, spor gibi u ra lara yönlendirin.



TİKLER

Tikler, bir kas grubunda yinelenen, istemsiz hareketlerle belirtilen bir bozukluktur.

TİKLER

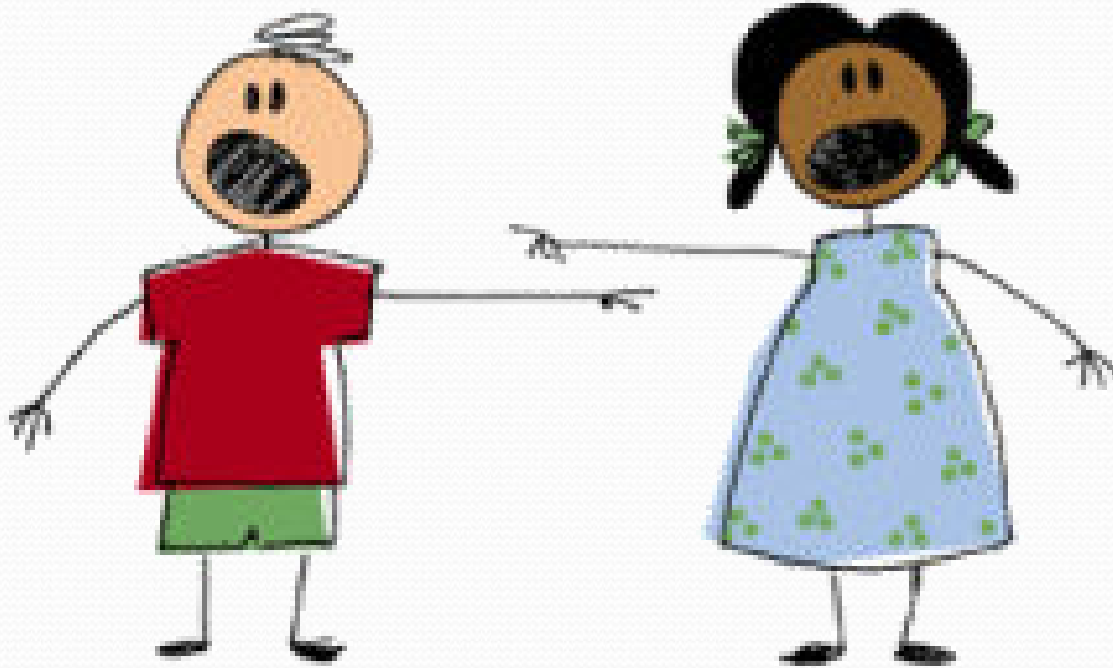
- a- Gırtlak temizlemek için yapılan hareketler,
- b- Ağız ve dudak hareketleri,
- c- Göz kırpmak, kaş oynatmak,
- d- Burun çekmek,
- e- Hızlı hızlı nefes almak.
- f- Ses çıkarmak.
- g- Boyun adalelerini kasmak.
- h-Burun kanatlarını oynatmak.
 - 1- Parmak çıtlatmak, kolları germek, omuz silkmek,
- i- Baş oynatmak, baş sallamak.
- j- Atlamak, sıçramak,
- k-Karın adalelerini gerip bırakmak gibi şekilleri vardır.

TIKLERİN NEDENLERİ

- Çocuğun yeterli ilgi ve sevgi görmemesi.
- Çocuktan bulunduğu dönemin üzerinde davranışlar beklenmesi.
- Çocuğun anne-baba tarafından sürekli horlanması ve aşağılanması.



- Aile içi iletişimin bozuk olması.
- Çocuğun başkasını taklit etmesi.
- Çocuğun küçük yaşlardan itibaren yoğun korku, kaygı, tedirginlik yaşaması.



TİKLER KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğunuza karşı kesinlikle olumsuz ve sert tepkide bulunmayın.
- Çocuğunuzda tik görüldüğünde sürekli ikaz etmeyin.
- Çocuğunuzun tiki ile alay etmeyin ve eleştirmeyin.

- Çocuğunuzda tik görüldüğünde bir uzmana götürün.
- Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirin.
- Çocuğunuza yeterli ilgi ve sevgi gösterin.



OKUL KORKUSU



Çocuklarda okula gitmek istememe ve gitmeme durumu olarak tanımlanabilir.

OKUL KORKUSUNUN BELİRTİLERİ

- Sık sık karın ağrısı, baş ağrısı mide bulantısı, iştahsızlık hatta kusma gibi şikâyetlerde bulunurlar.
- Anne-babasının kendisiyle okula gitmesini ister ve gittiklerinde bırakmak istemez. Ağlar, hırçınlaşır.



- Okul gitmediği zamanlarda son derece rahat ve mutludur.
- Ödevlerine gereken ilgiyi göstermez. Bazen okula giderken geri döner ve birçok bahane uydurur.
- Daha ağır vakalarda çocuk ev ortamında bile rahat değildir.



OKUL KORKUSUNUN NEDENLERİ

- Anne-babanın çocuğuna karşı aşırı bağımlı bir tutum sergilemesi.
- Çocuğun anneden ayrılma korkusu yaşaması.



- Ailede boşanma, ekonomik problemlerin olması veya stresli bir ev ortamının olması.
- Çocuğun okulda arkadaşları tarafından kabul görmemesi, hırpalanması.





- Çocuğun kişilik özellikleri.
- Çocuğun bulunduğu ortamı ve okulu değiştirmesi ya da diğer çocukların okulla ilgili gerçek olmayan olumsuzluklardan bahsetmesi.

OKUL KORKUSU KONUSUNDA AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuza karşı tutumunuzu gözden geçirin. Ne siz ona ne de o size bağımlı olsun.
- Çocuğunuza aşırı tepkili ve baskıcı davranmayın.
- Bu durumun birçok çocukta görüldüğünü unutmayın ve bunu çocuğunuza da söyleyin.

- Çocuğunuza okula gitmediğinde derslerinden de geri kalacağını, bu nedenle sorunun daha da büyümemesi için okula gitmesi gerektiğini anlatın.
- Çocuğunuzun okuluyla işbirliği içerisinde olun.
- Çocuğunuzla iletişiminiz güçlü olsun ki yaşadığı kaygı, sıkıntı ve endişeleri sizinle paylaşabilsin.
- Bir uzmana başvurmaktan ve yardım almaktan çekinmeyin.

ENKOPRESİZ

Çocuğun büyük dışkısını altına kaçırmadır.



ENKOPRESİZİN NEDENLERİ

- Bağırsak işlevlerinde bozukluklar
- Yanlış tuvalet eğitimi
- Annenin aşırı titizliği
- Kardeş doğumu

Bathing a baby



ENKOPRESİZ KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

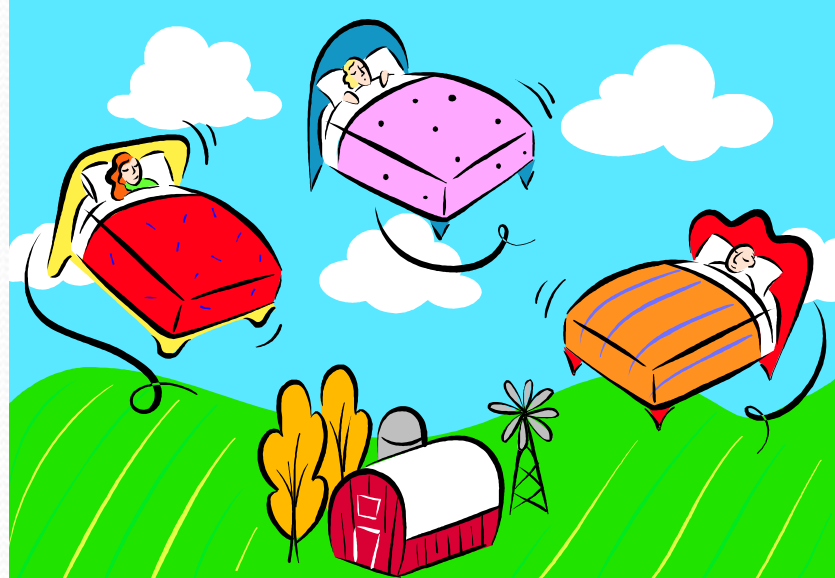
- Çocuğunuza bu rahatsızlığından dolayı baskıcı, tepkili ve eleştirel yaklaşmayın. Kesinlikle şiddet uygulamayın ve başkalarına söylemekle tehdit etmeyin,
- Tuvalet eğitimi konusunda baskıcı cezalandırıcı davranmayın,

- Mutlaka bir uzmandan yardım alın. Böylece sorunun fizyolojik mi psikolojik mi olduğu ortaya çıkar.
- Çocuğunuz altına yapmadığı zamanlarda mutlaka bunu ödüllendirerek pekiştirin.



ALTINI ISLATMA

Altını ıslatmayı, tekrarlayıcı nitelik taşıyan istem dışı idrar kaçırma olarak tanımlayabiliriz.

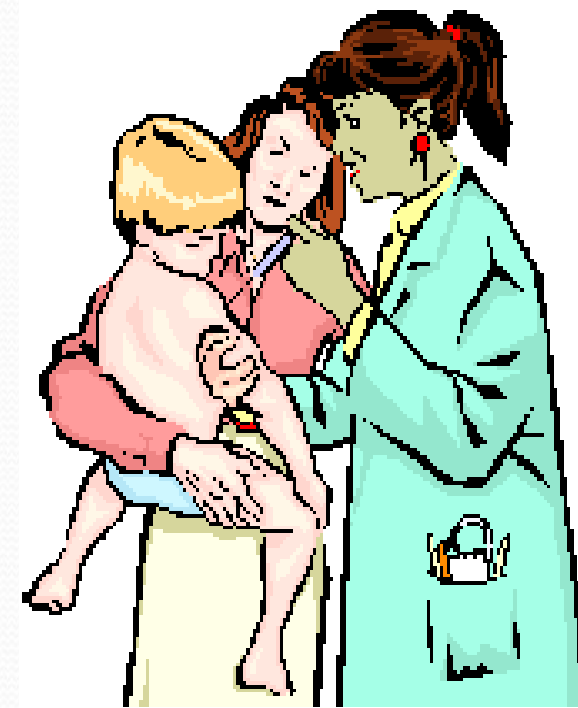


ALTINI ISLATMANIN NEDENLERİ

- Genellikle %75 kalıtsal olduğu bilinmektedir
- Organik bozukluklar; Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları gibi,



- Psikolojik faktörler : Kaygının bilinçdışı ifade edilmesidir.
- Travmatik yaşantılar etkiler
- Çocuğun sık sık üşütmesi yol açabilir



- Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi.

Örn: Anne-babanın çocuğu zamanında tuvalete götürmemesi ve çocuk altına yaptığında dövülmesi, korkutulması,

ALTINI ISLATMA KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Öncelikle çocuğunuzu mutlaka bu konuda uzman bir doktora götürün,
- Çocuğunuzun tıbbı tahlillerini mutlaka yaptırın ki sorunun biyolojik mi psikolojik mi olduğu anlaşılsın,
- Çocuğunuza karşı kesinlikle baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşmayın,

- Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit etmeyin,
- Çocuğunuza bunun bir sorun olduğunu ama üstesinden gelinebilecek bir sorun olduğunu anlatın,
- İletişiminizi güçlendirerek yaşadığı duyguları sizinle paylaşmasını sağlayın,

- Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın,
- Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın,
- Çocuğunuzun bu sorununu tüm yaşamına ve kişiliğine mal etmeyin,



Aileye danışmanlığı veya aile terapisi:

Ailenin soruna bakışını ve çocuğa karşı davranışlarını hedef alır ve aile bu konuda bilgilendirir. Tutumlarını belirlemelerine yardımcı olunur.

- **Davranış tedavisi:** Bu tedavide öncelikle çocuğun ağır uykusundan uyanıp tuvalete gitmesini yani şartlanmasını sağlamak amacıyla bir alarmdan yararlanılır.
- Çocuğa kaslarını güçlendirmesi için idrarını tutup bırakarak (en az 5-7 kez) yapması istenir.

- **ilaç Tedavisi:** Davranış tedavisiyle beraber ilaç tedavisi de kullanılır. Bu ilaçlar uyku hafifletici, kas güçlendirici ve idrar torbasını büzücü ilaçlardır.

Doktor kontrolünde uygulanır ve sonlandırılır

- Psikoterapiden yararlanılır.



TIRNAK YEME

Ruhsal gerilim, sıkıntı veya saldırganlık duygularının açığa vurulmadığı durumlarda, çocuğun kendi kendine yönelik saldırganlık dürtüsünün bir belirtisi olarak kabul edilir. Huzursuz çocuklarda sıklıkla rastlanır

TIRNAK YEMENİN NEDENLERİ

- Çocuğun kendisini güvende hissetmemesi
- Baskıcı, cezalandırıcı anne-baba tutumları
- Ailede başka birinin tırnak yemesi

- Ev veya okul ortamındaki gerilimler,
- Çocuğun ihtiyacı olan güven ve sevgiyi alamaması,
- Çocuğun başa çıkamadığı korku, stres, öfke ve heyecan durumlarına maruz kalması,

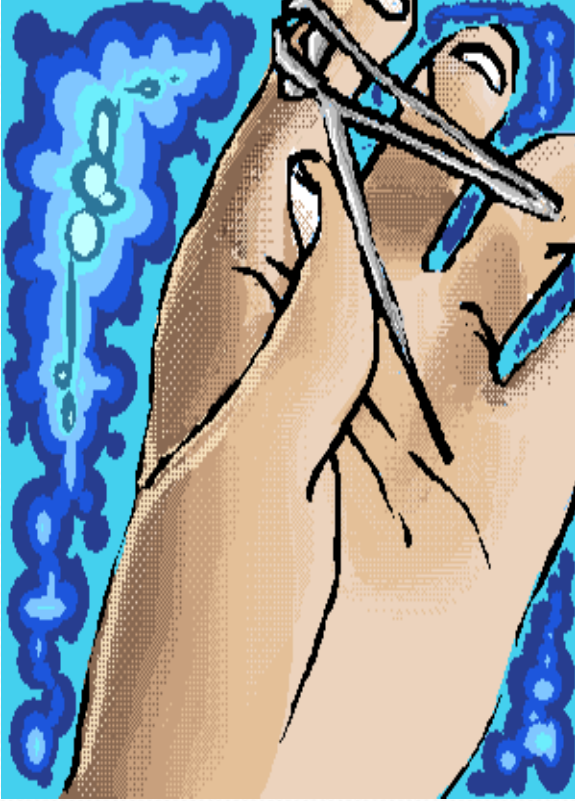


TIRNAK YEME KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın. 3-4 yaşına kadar görmezlikten gelin.
- Çocuğunuza tırnak yediği için şiddet uygulamayın.
- Çocuğunuza ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- Zarar vermeyen şeyler; mesela acı oje sürün

- Çocuğunuzu bu alışkanlığın üstesinden gelebileceğine inandırın.
- Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın.
- Çocuğunuzun kendine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.





- Çocuğunuz tırnaklarını derin kesin.
- Çocuğunuzu korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutun
- Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler uygulamayın.

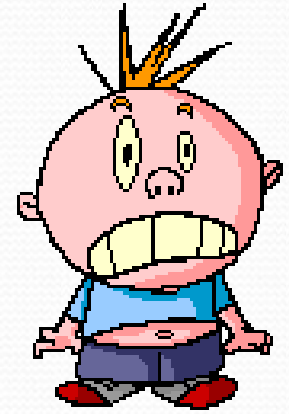
KEKEMELİK

Kekemelik, çocuğun yaşına ve lehçesine uygun gelişimsel olarak çıkartması beklenen konuşma seslerini çıkartamaması, konuşmanın olağan akıcılığında ve zamanlama örüntüsünde bozukluk olması durumudur.

(D.S.M. IV, 1994)

KEKEMELİĞİN NEDENLERİ

- Kaygı, korku ve stres yaratan durumlarda,
- Ailede kekemelik var olan durumlarda,
- Aşırı baskı gördüğünde ve eleştirildiğinde, aşağılandığında,



- Travmatik yaşantılarda.
Örn: Deprem, boşanma, ölüm, kaza, şiddet vb.
- Düzgün konuşması konusunda baskı yapıldığında,
- Gelişim dönemi üzerinde sorumluluk ve olgunluk beklendiğinde,

KEKEMELİK KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Kekemelik konusunda yaşadığınız gerginliği ve endişeyi bir kenara iterek çocuğunuza nasıl yardım edebileceğinizi düşünün.
- Çocuğunuzun konuşmalarını düzeltmesi konusunda baskıcı olmayın.
- Çocuğunuz konuşurken sabırla cümlesini bekleyin. Siz ne anlatmak istediğini onun söylemeyin.



- Çocuğunuza kısa cevaplı sorular sorarak konuşmaya teşvik edin,
- Çocuğunuza sizin için ne kadar değerli olduğunu hissettirin,
- Çocuğunuzla mümkün olduğu kadar çok vakit geçirin,





- Çocuğunuzun kekemeliğı ile alay ve taklit etmeyin,
- Konuşmanızla ve okumanızla çocuğunuza iyi bir model olun. Yavaş, anlaşılır ve yumuşak bir tonda okuyup konuşun,
- İletişiminizi güçlü kılarak hissettiklerini sizinle paylaşmasını sağlayın,

- Uzman ve okulla işbirliği içinde olun ve ortak hareket edin,
- Başkalarıyla kıyaslamayın,
- Çocuğun kendine olan güvenini pekiştirmek için küçük sorumluluklar verin ve başarılı olduğu alanlara yönlendirin,





PARMAK EMME

Normal çocuklarda herhangi bir sebep olmaksızın 3-4 yaşlarına kadar görülen bir davranıştır. Bebeklerin çoğu başparmaklarını ya da diğer parmaklarını emerler. Zararsız bir davranış olan parmak emmeye hemen bebeklerin tümünde rastlamak mümkündür .



PARMAK EMME

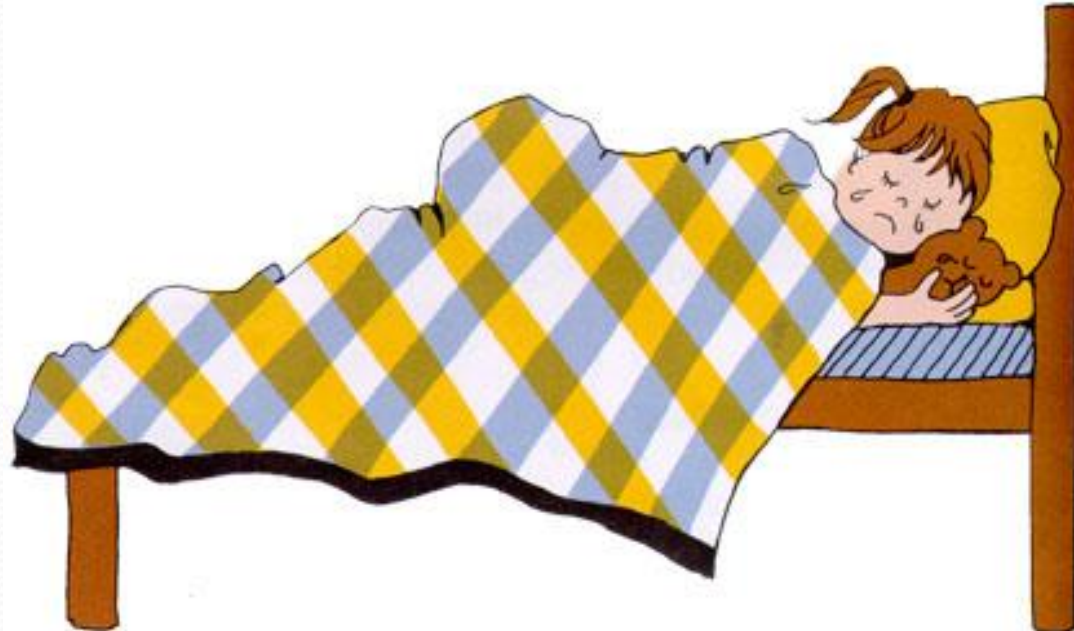
Doğumu takiben ilk 3-4 ayda normal olarak bir çocuğun yeme ve içmesi için tek yol emmedir. Birinci yılın sonuna kadar emme esas yol olarak kalır.

PARMAK EMMENİN NEDENLERİ



- Öncelikle yeni doğan bebek yaşamını sürdürebilmek için emer.
- Bebeklikte ayrıca kendini ve çevresini tanıma ihtiyacından dolayı emer.

- Bazı durumlarda sıkılan ve utangaç çocuklar zor durumlarda karşılaştıklarında parmaklarını emerler,
- Diş çıkarma döneminde parmak emerler,
- Bazı çocuklar ise uykuya dalarken parmak emerler,



PARMAK EMME KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Çocuğunuza karşı sakin, sabırlı ve anlayışlı yaklaşın. Asla sözel ya da fiziksel şiddet uygulamayın,
- Yaptığı davranışın bulunduğu yaş grubuna ait olmadığını ve bebeksi bir davranış olduğunu anlatın,

- Küçük yaşlardaki çocuklar için zararsız bir faaliyet olduğunu unutmayın,
- Çocuğunuza, ellerini meşgul edecek uğraşlar verin,
- Çocuğunuzun bu davranışı üzerinde fazla durup sık sık uymarmayın!



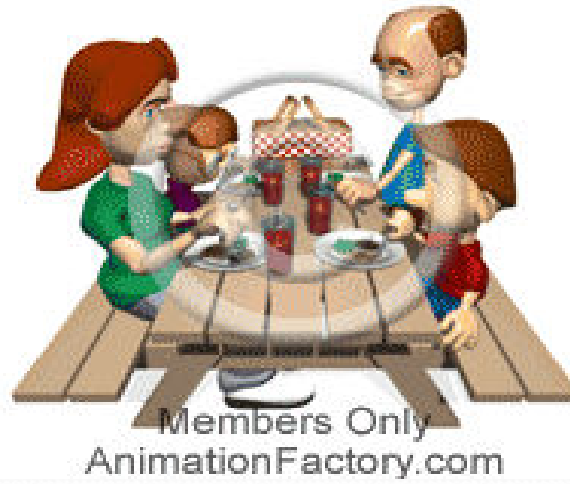


İNATÇILIK

Anne-babaların en çok dile getirdikleri problemlerden biridir inatçılık. Çünkü her yaş döneminde görülür. 2-3 yaşlarında ilk görülmeye başlar. Ergenlikte de ortaya çıkar. Varlıklarını ve bağımsızlıklarını kabul ettirmeye başlamaları yanı sıra keşfetme merakları bu inatlaşmaları tetikler. Çocuklar sadece anne-babalarıyla değil çevresindeki diğer insanlarla da inatlaşmaya girer.

İNATÇILIĞIN NEDENLERİ

- Anne ve babanın çocuğa karşı tutumlarının tutarlı olmaması,
Örneğin; Annenin “evet” dediği bir konuda babanın “hayır” demesi
- Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının zamanında karşılanmaması,
- Çocuğa ihtiyacı olan bağımsızlık duygusunun verilmemesi,

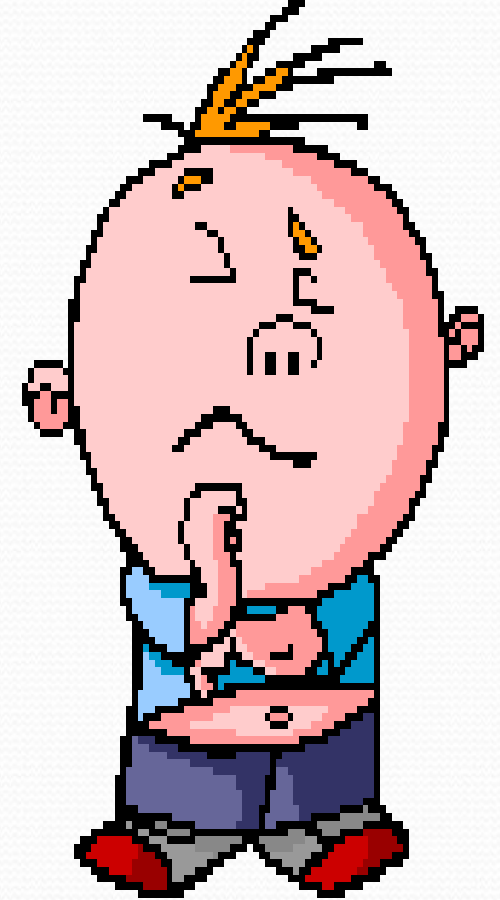


- Çocuğa karşı şiddet ve ceza kullanılması,
- Çocuğun istekleriyle anne-babanın isteklerinin çelişmesi. Örneğin; Ergenlik dönemindeki bir gencin hafta sonu okul gezisine gitmek istemesi. Ailesinin ise oturup derslerine çalışmasını istemesi,

İNATÇILIK KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Anne-baba olarak ortak tutumlar geliştirin,
- Çocuğunuza karşı öfkeli ve tepkili yaklaşmayın,
- Çocuğunuzun istediklerini inatlaşmadığı zamanlarda yerine getirin,
- Çocuğunuza istediği şeyi neden yapamayacağınızı açık ve anlaşılır bir dille anlatın,

- Kurallarınızı uygularken tutarlı ve kararlı olun,
- Çocuğunuzun inadı devam ettiği durumlarda dikkatini başka yöne çekmeye çalışın,
- Asla çocuğunuzla bir güç ve inat savaşına girmeyin,



- Çocuğunuza seçenek sunarak seçme şansı verin,
- Her şeyden önce bu durumda soğukkanlılığınızı korumaya çalışın. Derin bir nefes alın ve içinizden "O sadece bir çocuk" deyin,
- Sahada olmadığınızı ve futbol oynamadığınızı unutmayın; her ikiniz de kazanabilir, her ikiniz de amacınıza ulaşabilirsiniz,

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite beraberinde öğrenme güçlüğü de gösterebilen bir davranış sorunudur. Bir kişide DEHB olduğunu söyleyebilmek için Dikkat Eksikliği, Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce ve birden fazla ortamda (okul-ev) görülmesi, sürekli olması ve kişinin yaşamını etkilemesi gerekir. Tüm çocukların %3'ünde görülür.

Erkeklerde daha sık rastlanır. Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olur fakat tamamen yok olmaz

HİPERAKTİVİTENİN NEDENLERİ



Nedenleri tam olarak tespit edilemese de;

- Aileden birinde hiperaktivite olması,
- Çocuğun beynindeki (mesaj alış verişini gerçekleştiren) kimyasallarındaki sorunlar,

- Doğum veya doğum sonrası beyin dokusunda olan zedelenmeler,
- Çocuklarda görülen çocukluk çağı rahatsızlıkları ve gelişimsel problemler gibi nedenlerin hiperaktiviteye sebep olduğu düşünülmektedir.



HİPERAKTİVİTE ÖN PLANDAYSA

- Kıpır kıpırdır,
- Oturduğu yerde duramaz,
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.



- Sakince oynamakta zorlanır,
- Sürekli hareket eder,
- Çok konuşur,



DİKKAT EKSİKLİĞİ ÖN PLANDAYSA

Bunlardan en az 6'sının birden ve en az 6 aydır görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür.

- Dikkati kolayca dağılır.
- Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
- Basit hatalar yapar.

- Başladığı işi bitiremez.
- Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.



- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır. (ev ödevi, okul aktiviteleri gibi)
- Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
- Günlük etkinliklerde unutkanlıktır.

DEHB KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin.
- Çocuğunuza karşı aşırı otoriter veya aşırı hoşgörülü davranmayın.
- Çocuğunuzun günlük yaşantısındaki aktiviteleri (kahvaltı, oyun, yemek, uyku saatleri gibi) mutlaka planlayın.

- Aşırı kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutun.
- Asla şiddet uygulamayın.
- Çocuğunuzla göz iletişimini sık kullanın.

- Talimatlarınızı ve isteklerinizi kısa cümlelerle ifade edin. Aynı anda birden fazla şey istemeyin.
- Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin.
- Çocuğunuzun doktoru ve öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.
- Çocuğunuzu sportif faaliyetlere yönlendirin.