

"ANNE BABALAR NE YAPMALI?"

Tedavi sürecinde doktor ve öğretmenle işbirliğine gidilerek çocuğun güçlü ve zayıf yönlerine göre her çocuğa özgü hedefe yönelik planlama yapılmalıdır.

1 - Çocukların farklı ve güçlü yanları belirlenmeli. Bu neler yapabileceği konusunda aileye yol gösterecektir.

2 - Evde yaşayan herkes çocuğun sorunlarını tam olarak bilmelidir.

3 - Çocuk için kısa ve uzun vadeli beklenti tabloları oluşturulmalı. Aşırı beklentiler içine girerek çocuk bıktırılmamalı.

4 - Çocuk, aileyi dinlemiyor gibi davranıyor, görmezden geliyorsa yanına gidilmeli, göz teması kurup, dokunarak onunla konuşmaya başlanmalı.

5 - Okul ödevlerini yaparken, çalışma süresini kısaltılmalı. Sık sık kısa aralar verdirilmelidir.

6 - Çocuğun zorlandığını ya da sıkıntıya girdiğini fark edildiği zaman gerginliğini azaltmak ve öfkesini engellemek için ona yardım edilmeli ve cesaret verilmeli, ya da iş



yükünü azaltarak nefes almasına izin verilmeli. Ancak önceden koyulan yasak ve kurallar bozulmalıdır. Çocuğun olumlu davranışlarını mutlaka görülmeli. Bunun yanında küçük olumsuz davranışları görmezden gelinmeli. Olumlu davranışlar için çocuk özendirilmeli.

7 - Kesin olarak yapılmasını istenmeyen davranışlarla, izin verebilebilecek davranışları çocukla konuşmalı ve bu konuda kararlı olunmalıdır.

8 - Çocuğa açık, kısa ve kesin yönergeler verilmeli ve ailenin isteğinin yerine getirilip getirilmediğini izlenilmelidir.

9 - Ev dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılmasına yardımcı olunmalı. Bu faaliyetlerin çocuğa zorlayıcı yük getirmemesine ve keyif almasına özen gösterilmelidir.

10 - Ev içinde yapabileceği küçük sorumluluklar verilmeli. Bu sorumlulukları yerine getirdiğinde bunun hoşla gittiği belirtilmelidir.

11 - Çocuğa gerekli açıklamaları yapılmalı, ancak bunu yaparken onu azarlamaktan, eleştirmekten ve küçük düşürmekten kaçınılmalıdır. Bunun yanı sıra başkalarının yanında da çocuğunuzu azarlayıp, eleştirmekten ve başka çocuklarla kıyaslamaktan kaçınılmalıdır.

12- Çocuğa başarılı olabileceği durumlar yaratılmalı ve çocuğa uygun aktiviteler seçilmelidir. Böylece kendini gösterme fırsatı yakalayabilir ve bir şeyler başardığını hissedebilir. Böylece yeni başarılar için istek duyacak ve çaba gösterecektir.

13 - DEHB olan öğrencilerle iletişim kurarken yukarıda belirtilen özelliklere dikkat edilmelidir. Olumlu mesaj sayısı olumsuz mesaj sayısından fazla olmalıdır. Ses tonu ve jest-mimikler önemlidir.

14 - Doktor tarafından ilaç tedavisi uygun görülmüş ise, verdiği ilacı mutlaka düzenli kullanılmalıdır. Doktora akla takılan her şey sorulmalıdır. Merak edilenler öğrenilmelidir. Çocuğa da ilacı hakkında bilgi verilmelidir.

DEHB bulunan çocukların yeme içmelerine de dikkat etmek gerekir. Bu problem ortadan kalkıncaya kadar özel bir diyet uygulanabilir. Özellikle, aşırı enerji veren abur cubur (şekerleme, çikolata, gazlı içecekler, cips türü yiyecekler) den uzak tutmak ya da kontrollü vermek gerekir.