Dikkat Eksikliği Olan Çocuğun Velisine Öneriler

Okulda ve evde dikkat eksikliği problemi yaşayan öğrencilere nasıl yaklaşılması gerektiği ve bu sorunla başa çıkmada ne yöntemler uygulanabileceği aşağıdaki önerilerle belirtilmiştir.

1. Mümkünse Şekeri (doğal olamayan) hayatınızdan çıkarın. Çünkü şeker dikkat gelişiminde beynin önündeki en büyük engeldir.

2. Günlük programlarınızı gözden geçirin:kalkış, yemek , oyun, ev ödevi,TV, bilgisayar, yatış için kesin zamanlar belirleyin,hazırlayacağınız bir kartona bu programı yazın okuma yazma bilmiyorlarsa etkinlikleri resim yada sembolle gösterin. Plansız, programsız ve kuralsız yaşama biçimi hem çocuğunuzu olumsuz etkiler hem de sizin için hayat çekilmez ve kontrol edilemez olur. Planlı ve programlı yaşama bir ailenin "kurumsal" olduğunu ve dikkat eksiklği konusunda en önemli tedavi yaklaşımlarından biri olduğunu bilmenizi isterim.

3. Ev kurallarını gözden geçirin: aile içi davranış kurallarını belirleyin; net olarak açıklayın, uyulduğunda ve uyulmadığında neler olacağını (ödül ve ceza) bildirin, davranış sonrası tepkileri adil, hızlı ve tutarlı olarak verin.

4. Model olun:nasıl davranılması konusunda iyi bir örnek olun. Örneğin çocuğunuzun kitap okumasını istemektense siz kitap okuyun, onun da mutlaka kitaba karşı ilgisi artıracaktır. Siz yalan söylüyorsanız çocuğunuz da büyük ihtimalle yalan söyleyecektir.

5. Ödüllendirici olun: bizim toplumda genellikle kötü şeyler yapıldığında tepki (kızma, bağırma, dövme, ceza verme gibi) anında verilir ama iyi davranışlar sonunda aynı hızlılık ve takdir etme davranışı pek görülmez. Gerektiğinde övgü dolu sözlerinizi sarf edin, samimi olun, sahte övgüler çocuk tarafından anlaşılır ve kıymet ifade etmez, etkisi de olmaz.

6. Talimatlarınızın anlaşıldığından emin olun: dikkati çabuk dağılan çocuklar isteklerinizi yeterince anlayamayabilirler. Önce çocuğun dikkatini çekin, gözlerinin içine bakın, isteğinizi açıkça ve sakin bir dille söyleyin, talimatınızı tekrarlamasını isteyin. Basit ve kısa talimatlar verin.

7. Tutarlı olun: bu tür çocukları susturmak yada sakinleştirmek için aileler sürekli olarak bazı sözler verirler. Muhakkak surette yapabileceğiniz sözler verin. Söylediğinizi yapın. Önceleri tam istediğinizi yerine getirmese bile bir iki haftada olumsuz davranışlar tutarlılığınız sonucunda değişmeye başlar. İkazlarınız sonuçsuz kalırsa cezalarınızı uygulayın. Fiziksel cezalardan kaçının çünkü bu onları daha kötü hale sokar.

8. Çocuğunuzu gözetimsiz bırakmayın: dürtüsel davranışları olan çocuklar akranlarına oranla daha çok denetime ihtiyaç duyarlar. Kendisine ve başkalarına zarar vermemesi için bu oldukça önemlidir. En iyi denetim ve kontrol yollarından birisi de zamanın planlı ve programlı olmasıdır. Ne zaman ne yapılacağı bilinirse denetimsiz davranışlar artar.

9. Çocuğunuzu arkadaş ortamlarında gözleyin: bu tür çocuklar arkadaşlık kurmada ve sürdürmede zorlanırlar. İyi oyunları ödüllendirin, vurma, itme, çekme, hakaret durumlarında onları engelleyin. Onunla arkadaş rolüne girerek deneme alıştırmalar yapın, ilişkiyi sürdürme becerileri kazandırmaya çalışın.

10. Onlara kaliteli zaman ayırın: bu tür çocuklar boş zamanlarını değerlendirmede zorluk yaşarlar. Uzun süreli oyunları sevmezler. Her çocuk anne-babasıyla beraber oynadıkları oyunları, diğer oyunlara tercih ederler. Her gün belli bir zamanı çocuğunuzla birlikte oyuna ayırın. Onlara hikayeler okuyun, anlatın hikaye üzerine konuşun. Mümkünse hikaye okumayı özendirin. Bu onların dikkat ve konsantrasyon sürelerinin artmasını sağlar.

11. Fiziksel temas sağlayın. Sarılaşarak, dokunarak, okşayarak onu sevin. Birlikte oynadığınız oyunları fiziksel temas gerektirenlerden seçin.

12. Sorumluluk verin: uygun zamanlarda uygun ev işlerini yapma sorumluluğu verin. ‘yaşı küçük, kıyamam’ gibi ifadeler sorumluluk alma bilincini ve cesaretini azaltır.

13. Okulda spora yönelmesini sağlayın. Bu hem arkadaşlık ilişkilerini ve grup bilincini geliştirir hem de stres düzeyini azaltır.

14. Kung-fu, karate, aikido gibi doğu sporlarına yönlendirin. Bilinenin aksine bu tür sporlar saldırgan davranışlarını azaltır ve özdenetim becerilerini artırır. Ancak bu sporları felsefesiyle öğreten usta eğitmenlerden seçin aksi takdirde bu çocukların çevrelerine profesyonel bir şekilde zarar vermelerine katkı sağlarsınız.

15. Çocuğunuzun zeka özelliklerini belirleme de bir psikologdan yardım isteyin. Bu şekilde akademik becerilerini daha profesyonel bir şekilde yönlendirme ve geliştirme imkanı bulursunuz.

16. İyi bir kahvaltı hazırlayın; iyi bir kahvaltı günün iyi geçirilmesinde önemli rol oynar. Doğal yiyecekler tercih edin. Katkı maddeli, boyalı ve şekerli besinler bu çocukları olumsuz etkiler.

17. Etkili iletişim becerileri kullanın; sorunların büyük bir bölümü iletişim becerilerini yeterince kullanmamaktan kaynaklanır. Farklı teknikler, yollar deneyiniz. Sürekli sorulan sorulardan yılmış, bıkmış ve cevap veremez duruma gelmiş olduğunuzda, soruyu ona yöneltin ve 'onun bu konu ne düşündüğünü' sorun. 'kırk kere söylediğiniz' ama yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi deneyin.

18. TV., bilgisayar ve video oyunları oynama süresini azaltmaya çalışın. Bir çok aile bunu engelleyemez. Hatta bunu başlarından savma için bir koz olarak kullanırlar. Aynı zamanda yanlış olduğunu da düşünür ve söylerler. Bu durumda artık hakimiyet çocuğun eline geçmiş olur. Uzun süre bu tür oyunlarla oynanması bazı akademik, davranışsal, göz ve dikkat sorunlarına yol açabilmektedir.

19. Kendi kendine konuşma becerilerini öğretin; bu tür çocukların içsel konuşmaları konusunda farkındalığını artırın. Kendi kendisiyle konuşmasını denetlemesi için alıştırmalar yapın.

20. Odaklanması ve sakinleşmesi için fonda müzik kullanın, bu tür çocuklar ders çalışırken müzik dinlemeyi sever. Dikkati iyice dağıtacak müziklerden ziyade ritim ve konsantrasyon sağlayacak müziklerin tercih edilmesi daha uygundur. Müziğin çocuklar üzerinde etkisi ile ilgili bir araştırma sonucunu örnek olarak verebiliriz. Örnek: haevymetal dinletilen kreş grubunda zamanla saldırgan ve hırçın duygularda artış olurken, neşeli ve canlı parçalarda çocuklar daha arkadaşça ve grup olarak eğlendikleri gözlenmiştir.

21. Bilgiye dikkat çekmek için renkleri kullanın;renkli materyaller kullanmak, kitap okurken renkli kalemlerle üstünü çizmek, not almak bu çocukların dikkatini toplama yardımcı olabilmektedir.

22. Hareket etmesi için fırsatlar oluşturun. Evde sıkıldığı zaman oyun oynayacağı bir alan belirleyin. Kolay kırılacak hasara uğrayacak süs eşyalarınızı, bibloları vs. Ortalıktan kaldırın. Eğer sert, hareketli oynamayı seviyorsa balonla beraber oynamayı önerin. Balonla oynamak topla oynamaktan daha fazla enerji sarf ettirir, balonla eşyaların kırılmaları önleyebilirsiniz, aynı zamanda balonla oynamak dikkat ve kas koordinasyon becerisinin de gelişmesine yardımcı olur.

23. Çocuğunuzun kendinden küçük birilerine bir şey öğretmesinin sağlayın. Bu fırsatlar çocuğunuzun sorumluluk alma bilincini geliştirir.

24. Okul dışı etkinliklere yönelin. Okulda yeterince başarılı ve uyumlu olmadığı alanlarda okul dışı ortamlara yönlendirin. Her türlü spor ve sosyal etkinlikler olabilir. Grupla yapılması gereken etkinlikler dikkat ve koordinasyon becerilerini de geliştirir.

25. Kendinize dikkat edin. Çocuklar sizi çok yorabilir. Bazen yaptığınızın farkında olmayabilirsiniz. Sinirli, gergin ve sabırsız zamanlarda kontrollü davranmaya çalışın.

26. Odaklanma tekniklerini öğretin. Örneğin sevdiği bir fotoğrafı, haritayı, resmi vs. İnceleyin, daha sonra kapatın ve resim hakkında sorular sorun. Tekrar gösterin ve kapatın. Uzun süreli dikkat ve akılda tutma becerilerini geliştiren strateji oyunları oynayın.

27. Mümkünse hareketli zamanlarını kamera ile çekip izlettirin ve davranışları üzerinde sohbet edin.

28. İlgilerini belirleyin ve onları geliştirici faaliyetler yapın. Örneğin resim yapmayı çok seven bir çocuğa farklı boyalar ve resim kağıtları verin.

29. Bu tür çocuklar daha çabuk unuturlar o yüzden yapılamasını istemediğiniz davranışı yazı yada sembollerle belirtmek faydalı olabilir. Örneğin buzdolabının kapısına ‘açmadan önce anneye sor’, ya da yatak odasına ‘eşyalarını topla’ gibi yazılarla yada okuma-yazma bilmiyorsa anlayacağı bir resimle ifade edebilirsiniz.

30. Çocuğunuzla anlaşma yapın. Bazı çocuklar bundan hoşlanırlar. Ne yapıp yapmayacağı ile ilgili kontrat imzalayın. Ör: konu: öfke , davranış: öfkelenmeden, sinirlenmeden, kızmadan önce 10’a kadar sayacağım. Sakinleştikten sonra söyleyeceklerimi söyleyeceğim.

31. Mola tekniğini uygulayın.

1. Molayı gerektiren davranışların listesini yapın. Açıkça belirtin. Davranış sayısı iki veya üçü geçmesin. Örneğin; arkadaşıyla kavga etmek.
2. Mola bölgesini belirleyin evde sıkıcı veya boş bir oda olabilir.
3. Mola esnasında iletişim kurulmaz.
4. İşlem sakince uygulanmalıdır.
5. Süre önceden belirlenmeli. Mümkünse 5 dakikayı geçmemelidir. Eğer ısrarla ağlıyorsa, ağlaması bitinceye kadar bekletilebilir.
6. Çıkınca olumlu davranışı pekiştiren sözler söylenebilir.

32. Çocuğunuzla ilgili olumlu bir imaj besleyin. Eğer siz olumlu düşünmezseniz başkaları nasıl düşünür. Unutmayın başarı zekadan ziyade duygusal enerji sonucunda oluşur. Bunu da olumlu düşünmek ve olumlu motive etmekle sağlayabilirsiniz.

Uzm.Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Şerife ALTUNBEZER