



... für Eltern
und Angehörige
Türkisch

**Bilgi edinin:
Ebeveynler ve akrabalar için DEHB
hakkında bilinmesi gerekenler**


ADHS&ICH


Takeda

İlk olarak:

Metnin okunmasını kolaylaştırmak için cinsiyete özgü kelimeler aynı cümlede kullanılmamıştır. Tek bir cinsiyete açıkça atıfta bulunulmadıkça, bilgiler temelde tüm cinsiyetlerle ilgilidir.

Sevgili Ebeveynler,

DEHB'li bir çocukla günlük yaşam genellikle aileler için büyük bir yükür. Özellikle siz ebeveynler olarak, sık sık kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara bırakmak zorunda kalabilirsiniz İster kardeşlerle bir anlaşmazlıkta, ister okulda veya diğer alanlardaki sorunlarda olsun, ebeveynler her zaman çözüm bulmaya çalışmak zorundadır.

Çocuklarınızdan birine DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) teşhisi konulduysa, bazı zorluklarla başa çıkmanız gerekemekle birlikte bazı sorunlarla tekrar tekrar karşılaşabilirsiniz.

Bu broşürde size günlük yaşamla daha iyi başa çıkmanız için fikirler sunmak ve sizi DEHB ve okul hakkında bilgilendirmek istiyoruz. Broşürde çocuğunuzla boş zamanlarınızı değerlendirmek için kullanabileceğiniz ipuçları da bulabilirsiniz. DEHB hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa ya da çocuklara özel yazılı materyallere ihtiyacınız varsa tüm broşürlerimize göz atabilirsiniz. Aradığınızı mutlaka bulacaksınız. Daha fazla bilgi için www.takeda-adhs.de adresini ziyaret edin.

İçindekiler

DEHB'in Tanımı	4
DEHB hakkında konuşmak	6
DEHB ile Günlük Yaşam	8
Günlük Okul Hayatı	14
Spor ve boş zaman	28
Kendine Dikkat Etmek	34



DEHB'İN TANIMI

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), en yaygın ruhsal hastalıklardan biridir. Tüm çocukların yaklaşık %5'i DEHB'ye sahiptir. Çocuk veya gençlik döneminde etkilenen hastaların üçte ikisinde (%49 ila %66) hastalık, yetişkinlikte de devam eder.



DEHB Belirtileri

DEHB ile ilişkili üç ana veya temel semptom vardır:

Dikkatsizlik

DEHB görülen çocuklar ve gençler

- genellikle dikkatsiz hatalar yapar veya ayrıntıları gözden geçirir,
- genellikle akılları buldukları yerde değilmiş gibi görünür ve odaklanamazlar,
- ve/veya doğrudan hitap edilse bile dinlemiyor gibi görünürler,
- çok unuttukları ve bu nedenle çoğu zaman kendilerini organize edemezler.

Hiperaktivite

Hiperaktif çocuklar

- ayakta veya otururken genellikle kıpır kıpırdırlar ve yerinde duramazlar,
- nerede olurlarsa olsunlar oturularak yapılan aktiviteleri zıplayarak veya etrafta dolaşarak, koşarak veya tırmanarak bölünür.

Dürtüsellik

DEHB görülen çocuklar ve gençler dürtüsel olarak tepki verirler:

- soru daha bitmeden soruyu cevaplar,
- sırasını bekleyemez,
- başkalarının sözünü keser veya aynı anda konuşurlar.

DEHB, teşhisi ve tedavisi hakkında daha fazla bilgiye www.takeda-adhs.de adresinden erişebilirsiniz.

DEHB hakkında konuşmak



Çocukla Konuşmak

Her çocuk, diğer tüm çocuklar gibi "normal" olmak ister. DEHB görülen çocuklar, teşhisten önce bile bir şekilde diğer çocuklardan farklı olduklarını dile getirmeseler de hissederler.

Teşhis: Rahatlama veya savunma
"Farklı olma" duygusu tıbbi bir teşhisle doğrulandığında, hem ebeveynler hem de çocuk için bir rahatlama söz konusu olabilir: Teşhis, nihayetinde belirli duygu ve davranışlar ile ortaya çıkan sorunlar için bir açıklama sunar. Ancak bazen, özellikle büyük çocuklar veya gençler için gerçekle yüzleşmek zor gelebilir: Teşhis, gençler için "farklı olma" veya hatta "hasta olma"nın uzmanlar tarafından onaylanması anlamına gelir.

Uzmanlardan açıklamalar

Doktorunuz kabul ederse, teşhisi çocuğa tarafsız bir üçüncü şahıs ve uzman söyler ve ayrıntılı olarak açıklandığında DEHB ile ilgili bilgilendirme çocuk için iyi olabilir.

Önemli bir muhatap olarak ebeveynler

Bununla birlikte, çocuğunuz yine de sizinle hastalık hakkında konuşmak isteyecektir. Bu tür konuşmalar dikkatli bir şekilde yürütülmelidir. Bununla ilgili aşağıdaki genel koşullar önemlidir:

- Rahatsız edilmeden ve zaman baskısı olmadan konuşabileceğiniz bir zaman ve yer seçin.
- Stressiz bir durum seçin: Önceki bir tartışma veya özellikle okulda geçirilmiş stresli bir gün, böyle bir konuşma için iyi bir ön koşul değildir.



Kardeşlerle konuşmak

'Kedi köpek gibi'

Kardeşlerin ara sıra kavga etmesi oldukça normaldir. Bununla birlikte, DEHB'li hastalarının bulunduğu ailelerde, kavgalar bazen endişe verici boyutlarda olabilir. Kardeş çatışması aile için fazladan bir yük haline gelebilir.

Kardeş çatışmaları

DEHB'li çocukların kardeşlerinde, aile hayatının yalnızca DEHB'li çocuk etrafında döndüğü izleniminin oluşması oldukça kolaydır: günlük rutinler, konuşmalar, kurallar - her şey DEHB'li çocuğa göre düzenlenmiştir. Öte yandan, erkek kardeş veya kız kardeş ile ilişki de DEHB'li çocuk için genellikle zordur: Kardeş, örnek çocuk olarak algılanır ve DEHB'li çocuğun gözünde çok daha az azar iştir.

DEHB hakkında açık bir şekilde konuşmak

Kardeşler arasındaki çatışma olasılığını olabildiğince az tutmak için kardeşleri DEHB konusunda eğitmeniz de önemlidir.

- Çocukların, hastalığı kabul edebilmek ve kardeşin davranışlarını buna uygun şekilde görebilmek için DEHB'nin ne olduğunu öğrenmeleri gerekir.
- Siz, çocuklarınız için bir rol modelsiniz: Hastalığı tanıyın ve kabul ederseniz, çocuklarınız için de bu daha kolay olacaktır.

Daha büyük çocuklar, özellikle ergenlik çağındaki gençler, belirli konular hakkında ebeveynleriyle konuşmak istemezler. Zorla yapılan konuşmalar çoğu zaman istenen sonucu vermez. Bu noktada çocuğunuzun konuşacak başka birini bulması önemlidir. Bu kişi sizin ve çocuğunuzun güvendiği bir akraba, veya tanıdık olabilir.

DEHB İLE GÜNLÜK YAŞAM

Bütün günü kontrol altına alın

DEHB'li çocuklar, daha büyük olsalar bile günlerini organize etmek için genellikle çok sabit kurallara ve yapılara ihtiyaç duyar. Birbirinin aynısı süreçler ve tekrarlayan ritüeller size güvenlik sağlar ve günü planlamanızı kolaylaştırır.

- Sabit rutinli günlük bir program oluşturun. Çocuğun yaşına bağlı olarak bunu yazılarla ya da resimlerle yapabilirsiniz.
- Herhangi bir zaman algısı eksikliğini bir çalar saat yardımı ile giderebilirsiniz. Çalar saati örneğin 30 dakikalık ev ödevinden sonra günün belli bir aşaması sona erdiğinde çalmaya ayarlayın.



Sabah Rutini

DEHB'li birçok çocuk için sabahları kalkmak özellikle zor bir süreçtir. Sabah rutinleri, çocuğun kısa sürede tamamlanması gereken birçok görevden oluşur ve geçişler içerir.

Plan yapmak sabahları hazırlanma sürecini şekillendirir

Sabahınızı daha fazla şekillendirmek için bir program da yardımcı olabilir. Şu konuları düşünün:

- Ne yapılması gerekiyor?
- Çocuğunuzun her bir adım için ne kadar zamana ihtiyacı var?
- Toplamda ne kadar zamana ihtiyacı var?

Buna dayanarak, şimdi ne zaman kalkılacağını ve hangi aktivitenin ne zaman yapılması gerektiğini belirten bir sabah planı hazırlayabilirsiniz. Programı kolay görünen bir yere asarsanız çocuğunuz "programın gerisinde kalıp kalmadığını" her zaman kontrol edebilir.

Her sabah aynı

Bununla birlikte, sabit yapılar ancak bu yapılara uyulduğu takdirde işe yarar. Her sabah aynı şeyleri yaptığınızda çocuğunuz bu davranışları alışkanlık edinir. Belirlenen zamanlara uymak kolay değildir. Bu nedenle uygunsuzluk durumunda açıkça formüle edilmiş görevler ve sonuçlar belirleyin.



Akşam rutini

Çoğu çocuk akşamları yatağa yatmaktansa yetişkinlerle birlikte kalmayı tercih eder. Aslında "normal" olan bu istememe hali DEHB'li çocuklarda büyük bir sorun haline gelebilir. Çoğu çocuk uykuya dalmak için ihtiyaç duydukları dinlenme haline geçmekte zorluk yaşayabilir.

Çocuğunuzu teşvik edin

Çocuğun "aptalca" bulduğu uykuyu pozitif bir bakış açısıyla ilişkilendirirseniz çocuğunuz daha kolay yatağa geçebilir. Çocuğunuza masal okumak ya da uykuya dalana kadar sarılmak gibi, sevebileceği bir akşam rutinini aşıl原因.

Fazla sesli ya da sessiz

Bazı çocuklar en ufak kıpırtıların sesini bile duyabilirken bazı çocuklar mutlak sessizliğe asla dayanamaz. Çocukların bulunduğu ortam buna göre tasarlanmalıdır: Uyarılara duyarlı çocuklar için oda karanlık ve sessiz olmalıdır.

Örneğin, uyanları görmezden gelemeyen çocuklar için tavana hareketli gölgeler veya görüntüler yansıtan bir projeksiyon lambası yardımcı olabilir.

Akşam planı

Akşamları da programı iyi planlamak ve değiştirmemek faydalı olabilir. Aşağıdaki noktaları göz önünde bulundurun:

- Çocuğunuz ne zaman uyumalı?
- Öncesinde hangi görevleri yapması gerekiyor ve bu görevler ne kadar sürüyor?
- "Ödüllendirme kısmı" ne kadar sürmeli?



İpucu

Yatma saatinden önce gereken süreyi hesaplayın. Bu yeterli zaman içinde yatma vaktine hazırlanmaya başlayın. Gençler, özellikle akşam saatlerinde daha fazla kişisel sorumluluk isteyeceklerdir. Bununla birlikte, daha fazla özgürlüğe geçiş, önceden kararlaştırılan bireysel adımlarla kademeli olarak öğrenilmelidir. Aynı zamanda, bir çerçeve olarak sabit temel kuralları korumak önemlidir.



Kriz zamanları

DEHB'li çocukların ebeveynlerinin çoğu çocuklarının beklenmedik yoğunlukta aniden öfke krizleri geçirmesi sorununa aşınadır. Bir kez öfkelendiklerinde bu çocukların durdurulması bazen yalnızca zorken bazen de imkansızdır. Öfkenin gerçek nedeni bile bir noktadan sonra önemini kaybeder: Artık mesele kayıp defter veya kötü kardeşten ibaret değildir.

Gerçekleri öne sürmek

Bu aşamada çocuk artık mantıksal akıl yürütmeye veya yatışmaya yanaşmaz. Bu nedenle, çocukla tartışmaya çalışmamalı veya onu sakinleştirmek için mantık kullanmamalısınız. Durumu üzerinden yeterince zaman geçtikten sonra, ertesi gün tartışın.

Mesafe kazanmak

Bazı ebeveynler için mola ilkesinin yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Öfke krizinin en başında, çocuk sakin, açık ve kesin bir şekilde önceden belirlenmiş bir yere gönderilir. Bu "mola" bir ceza değil, yatışmak ve yeterli zamanı kazanmak için uygulanan bir yöntemdir. Yer, dikkat dağıtacak veya çocuğu korkutacak özelliklere sahip olmamalıdır. Ebeveyn yatak odası bu amaçla kullanılabilir. Çocuğunuz verdiğiniz talimata uymazsa odayı terk edebilirsiniz.

DEHB'li bir çocukla günlük yaşam, bolca istek, tekrar ve hatırlatıcı içerir ve bu çok kolay bir şekilde olumsuz bir imaj yaratabilir. Ebeveynler çocuğu yalnızca "baş belası" olarak, çocuklar da ebeveynleri yalnızca "homurdanan" veya "gözetmen" olarak görürler.



Olumlu yönleri görmek

Zor görünse bile, zaman zaman birbirinizin olumlu yönlerine bakmak hem sizin hem de çocuğunuz için önemlidir.

- Çocuğunuzun iyi olduğu ve sizin sevdiğiniz olumlu şeylerin bir listesini çıkarın.
- Çocuğunuzun gösterdiği ilerlemeyi izlemeye çalışın. Daha iyiye giden küçük şeylere de dikkat etmeye çalışın.
- Bir şeyi iyi yaptığında, iyi yaptığı şeyi çocuğunuza gösterin ve bunun için onu ödüllendirin.
- Bazı ebeveynler, görevlerin ve taleplerin daha arka planda olduğu bir "oyun ve eğlence zamanı"nı yararlı bulur. Bu süre zarfında asıl hedef, birlikte oynamak ve birlikte eğlenmektir.
- Bazen çocuğu uykusunda izlemek yardımcı olabilir. Bu süre zarfında çocuk rahat ve huzurludur ve çocuğunuzun hangi özelliklerini sevdiğinizi hatırlamak daha kolaydır.

Öfke krizleriyle ile başa çıkmak için ipuçları

- Bir numaralı önceliğiniz sakin olmak olmalıdır. Eğer siz de öfkelenirseniz durum daha da içinden çıkılmaz bir hale gelir.
- Öfke krizlerine sadece çocuk öfkelendiğinde değil, erkenden tepki vermeye çalışın.
- Sakinleştiğinde çocuğunuzun bu davranışından ötürü övücü sözler söyleyin.
- Çocuk öfke krizleriyle amacına ulaşmamalıdır. Bu durumda çocuğun öfke krizine geçirmesine neden olan görevden kaçmamalı, bu görevi yapmaktan sıyrılmamalıdır.
- Çocuğa tipik bir durumlarda öfke krizine kapılmadığı için övücü sözler söyleyin.

GÜNLÜK OKUL HAYATI

Okulda karşılaşılan zorluklar

DEHB semptomlarının neden olduğu günlük okul yaşamındaki zorluklar genellikle önceden belirlidir. Dikkat aralığının düşük olması, gerginlik, fiziksel huzursuzluk veya hayallere dalmak gibi DEHB için tipik olan bu özellikler ders gerekliliklerine pek uymamaktadır.



Okula Hazırlık

Okuldaki zorlukların üstesinden gelmek için DEHB'li çocukların okul için önceden evde hazırlanmaları çok önemlidir. Aşağıdaki ipuçları nu konuda yardımcı olabilir:

- Okul çantalarını bir gün önceden günlük rutinde belirli bir zamanda hazırlayın. Kalemleri açmak gibi, okulda kullanılacak malzemeleri de bu sırada hazırlayın. Sınıfta her şey “hemen kullanılmaya hazır” olmalıdır.
- Her dersin defterlerini farklı renklerle işaretleyin.
- İlgili defterleri ve kitapları, bir klasör veya çantadaki ayrı bölmeleri kullanarak bir arada tutun.

- Bir ev ödevi defteri tutun, deftere sadece en önemli bilgilerin girilmesi için bilgileri önden yazın.
- Derslerle ilgisi olmayan oyuncaklar, hediyelik eşyalar veya diğer şeyler çantada yer kaplamamalıdır.



Ev ödevleri

Ev ödevi zamanı, DEHB'li birçok çocuk için günün en kötü kısmıdır. Matematikteki sonsuz sayılar, Almanca dersinde birbirinin içine geçmiş kelimeler, tarih dersinde önemsiz görünen bir sürü olay.

Kısrır döngü

Ödev sürekli bir başarısızlık olarak algılanırsa yapılmaz. Öğrenme materyalinden yararlanılamaz ve ev ödevi daha da "yenilmez bir korku" haline gelir.

Sinirleriniz bozulabilir

Ebeveynler için de ev ödevleri bir sabır testi haline gelebilir. Çocuğu sürekli olarak uyarmak, her zaman dikkatli olmak ve izlemek gereklidir. Sınavlarda iyi not almak gibi insanı iyi hissettiren başarı duyguları da sık görülmeyebilir. Birlikte ödev yaparken sıklıkla öfke patlamaları ve hararetli tartışmalar meydana gelebilir.



İpuçları

- Çocuğunuz ev ödevi yaparken mümkünse yanında, değilse de mutlaka yakınlarda olun.
- İsterseniz öğretmenle birlikte bir ev ödevi defteri hazırlayabilirsiniz. Ev ödevi defteri, çocuğunuzun ve sizin aktiviteleri takip etmenizi kolaylaştırır.
- Çocuk her zaman aynı çalışma yerinde, ideal olarak masa başında oturmalıdır. Çalışma yeri bir gece önceden düzenlenmelidir ve olabildiğince boş tutulmalıdır.
- Ödev yapmak için yemekten sonra gibi belirli bir zamanın belirlenmesi ve sürekli olarak bu zamanda ödev yapılması, ödev yapmanın bir rutin haline gelmesine yardımcı olur. Çocuğun konsantrasyonu akşam vakitlerinde azalacağı için ödev zamanını çok geç saatlerde belirlemeyin.
- Çocuğunuzun dikkatinin hem görsel hem de işitsel olarak dağılmamasını sağlayın (televizyon ya da yüksek sesli müzik gibi).
- Ödev yaparken oyun oynamamak, yemek yememek, telefonla oynamak ya da dikkat dağıtıcı herhangi bir şeyle uğraşmamak gibi net kurallar koyun.
- Her yarım saatte beş dakikalığına ya da benzeri şekillerde belirli küçük molalar verin. Ödev bir saatten uzun sürerse 15 dakikalık uzun bir mola verebilirsiniz.
- Öğretmenle mümkün olduğunca bireysel yardım seçeneklerini konuşun.
- Çocuğunuzun ödevini yapmasına, okuldaki materyalleri gözdengeçirmesine ve mümkün olduğunca bir şekilde yardımcı olmaya çalışın.
- Çocuğunuzun aldığı notlar iyi olmasa bile, çocuğun gayretine ve çabalarına övücü sözler söyleyin.



Okul içi yardım

Günlük okul yaşamında çocuğun, derslere başarıyla katılması için alabileceği bazı yardımlar vardır. Bu ipuçları öğretmen ve çocukla konuşulmalıdır.

- Dikkati daha az dağılacağı ve öğretmen daha hızlı ve kolay bir şekilde yardımcı olabileceği için çocuğun en önde tek başına oturması iyi bir seçenek olabilir.
- Belirli sınıf kuralları çocuğun eğitimini destekler. Bu kurallar, sürekli hatırlanması için sınıfta görülür bir yere asılabilir.
- Tıpkı evde olduğu gibi, çocuğun okuldaki çalışma masası sadece o anda ihtiyaç duyulan çalışma materyallerini içermeli ve düzenli olmalıdır.
- Sınıfta çocuğa beklemediği anda sorular sorulmamalı ve küçük düşürücü duruma gelmemelidir.

- Dersi bölmeden çocuğun dikkatini amacıyla, göz teması kurmak veya öğretmenle "gizli" işaretler üzerinde anlaşmak (örneğin "Dikkat et!" uyarısı için) yardımcı olabilir.
- Tahta sorumluluğunu çocuğa vermek gibi küçük görevlerle çocuğun hareket etme dürtüsünü giderilebilir. Çocuk bu görevle yerinden kalkabilir ve tahtayı silmek gibi hareketler yapabilir. Birçok çocuk için öğretmenle olan ilişkisi büyük önem taşır.
- Çocuğun güçlü yönleri de fark edilmeli ve övülmelidir.
- Öğretmen çocuğun ayrımcılığa maruz kalmasını önlemelidir. Bu nedenle, öğretmenle konuşmak önemlidir. Bu broşürün sonraki bölümünde bu konu ile ilgili daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Öğretmenle konuşmak

Çocuğunuzun günlük okul yaşamında DEHB'nin bir sonucu olarak herhangi bir problem yaşamamasını sağlamak için öğretmenle görüşmek çok önemlidir. Öğretmenle, sakin ve rahat hissettiğiniz ve zamanınız kısıtlı değilken görüşün. İki arada bir derede yapılan konuşmalar çok telaşlı geçer ve bu konular için yeterli değildir.



Sorunları görmek ve ele almak

Sorunlar, konuşmada mümkün olduğunca kesin bir şekilde belirlenmelidir, böylece daha sonra birlikte ele alınabilirler. Sorunlar ne kadar erken tespit edilirse, durum kötüleşmeden önce o kadar iyi önlem alınabilir. Aşağıdaki noktalar durumu netleştirmeye yardımcı olabilir:

- Çocuk okulda nasıl davranıyor?
- Çocuk öğretmene nasıl ve hangi durumda tepki veriyor?
- Arkadaşları var mı? Sınıf arkadaşlarıyla ilişkisi nasıl?
- Evde hangi stratejiler yardımcı olur?
- Herhangi bir performans sorunu var mı? Varsa bu sorunlar tam olarak hangi konuda?
- Öğretmen hangi stratejileri faydalı buluyor?
- Öğretmen çocukta hangi güçlü ve zayıf yönleri görüyor?



İlişkiyi canlı tutmak

Ne yazık ki, öğretmenler ve ebeveynler arasındaki ilişki her zaman uyumlu ve işbirliğine dayalı olmayabilir. Aynı zamanda bu ilişkilerde karşılıklı suçlamalar ve anlayış eksikliği de görülebilir. Kendinizi karşınızdaki kişinin yerine koymak önemlidir. Öğretmenle konuşurken şunu aklınızda bulundurun:

- Öğretmen DEHB konusunda sizin kadar bilgi ve tecrübe sahibi olmayabilir. Öğretmene, görüşmeden önce konu hakkında bilgi edinmesini sağlayabilecek materyaller önerilebilir misiniz?

- Bir ebeveyn olarak çocuğunuzu özellikle sert eleştirilerden korumak isteyebilirsiniz. Olumsuz yorumları temelde bir saldırı olarak değil, sorunları görünür kılan bir yardım olarak görebilirsiniz.

Çocuğunuz okulda evdekinden çok farklı davranabilir, bu nedenle öğretmen tarafından tanımlanan sorunlar ve bakış açıları sizin için yeni olabilir.

- Olası çözümler üzerinde birlikte çalışın ya da çözüm önerilerinde siz bulunun.
- Kendinizi iyi bir şekilde ifade ettiğinizden emin olun. Çocuğunuzun ilerleme göstermesi iki tarafı da memnun edecektir.
- Öğretmenler en başta konuya açık bir tavırla yaklaşmayabilirler. Ancak bir öğretmen yeni kurallara ve yöntemlere açıksa, başarılı olursa diğer öğretmenleri yakalayacaktır.



Hiçbir şey işe yaramıyorsa

Gösterdiğiniz çabalara rağmen öğretmenler bir türlü iyi iletişim kuramıyorsanız, rehber öğretmen, okul müdürü veya okul psikoloğu gibi kişilerle iletişime geçebilirsiniz. Daha yüksek bir otorite olarak, okul ofisi veya okul müfettişliği ile de iletişime geçilebilir. Ancak, öğretmen veya okul ile çatışmalı bir ilişkinin genel atmosfer üzerinde olumlu bir etkisi olmadığını unutmamalısınız. Durum

üçüncü şahısların arabuluculuğuyla bile çözülemezse, okul değişikliği tavsiye edilebilir. Hiçbir koşulda çocuğunuz için yeterli olmayan desteği kabul etmemelisiniz: Bu, daha sonra geri döndürülmesi zor olan zararlara yol açabilir.



Haklar ve yükümlülükler

Öğretmene ne söylemem gerekiyor? Ebeveynler yasal olarak öğretmene hastalık hakkında bilgi vermek zorunda değildir. Bununla birlikte, öğretmenin çocuğa ve onun sorunlarına ancak çocuğun özgüllüğünün de farkında olması durumunda uygun şekilde yanıt verebileceği unutulmamalıdır. Ek olarak, sorunların gizlenmesi öğrenci ve öğretmen arasındaki ilişkiyi ve not verme süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

Gizlilik yükümlülüğü

Çocuğa konulan teşhis bilgisi öğretmenle paylaşırsa, öğretmen gizliliği korumakla yükümlü olur. Ne diğer öğrencilere ne de diğer öğretmenlere velilerin izni olmadan bilgi verilemez.

Teşhis yardımı

Tıbbi teşhis için talep edilse bile öğretmenler, öğrencilerinin davranışları hakkında anket doldurmakla yükümlü değildir. Ancak, öğretmenler bunu elbette gönüllü olarak yapabilirler.

Öğretmene bunun sizin veya çocuğunuz için ne kadar önemli olduğunu ve öğretmenin de doğru bir teşhisten ne yarar sağlayacağını açıklarsanız, öğretmen sizi daha kolay bir şekilde destek verebilir.



İlaçlar

Bir çocuğun ilaç almasının gerekli olup olmadığı, sadece bir uzman, yani bir doktor tarafından verilebilecek tıbbi bir karardır. Öğretmenler veya müdürler, sınıf gruplarında veya "okullarında" tıbbi olarak reçete edilen ilaçların kullanımını genel olarak yasaklayamaz.

İlaç kullanımı

Çocuğa DEHB teşhisi konmuşsa çocuğun ilaçlarını okul saatinde ya da bir sınıf gezisi sırasında alması gerekebilir. Pek çok anne-baba, çocuklarına ilaç verme konusunda endişelidir ve öğretmenin yardımını ister.

Bununla birlikte, öğretmenler genel olarak yasal durum hakkında emin olamayabilir. Eyalet düzeyindeki düzenlemeler nedeniyle, bu soruya genel olarak geçerli bir cevap vermek mümkün değildir.

Çocuklara ilaç verme durumu, zorunlu eğitimin yerine getirilmesi, öğretmenlerin tıbbi olarak eğitilmiş personel olmaması ve genellikle ilaç vermelerine izin verilmemesi gerçeğiyle çalışmaktadır. Özel durumlar söz konusuysa mevcut hukuki durumu Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na sorabilirsiniz. Öğretmenlerden çocuğa ilacı almasını hatırlatmasını veya kol saatlerinin veya hatırlatma özellikli tablet kutularının alarımını açmasını rica edebilirsiniz.



Okul seçimi

Öngörülebilir zorluklar nedeniyle, okula başlamak veya ortaokula geçiş, DEHB'li bir çocuğun hayatında belirleyici ve bazen zor bir noktadır. Bu nedenle birçok ebeveyn, çocuklarının ne zaman okula başlaması gerektiği ve hangi okul türünün en iyisi olduğu konusunda dikkatlice düşünür.



Okula kayıt

Çocuk okula başlamadan önce sorun biliniyorsa ve çocuk normal bir eğitim alabilecek durumda olsa bile çocuğun okula başlamasının bir yıl ertelenmesinin gerekip gerekmediği sorulmalıdır. Okula geç başlamanın olumlu yanı, çocuğun bireysel gelişim için daha fazla zamanının olmasıdır. Öte yandan, çocuk sınıf arkadaşlarından çok daha büyük olacağından, ilkokulda sınıf tekrarı gibi durumlar meydana gelirse çok daha az vakit kalacaktır. Okul geçişlerinde özellikle çocukların eksikliklerini görmezden gelmeyen ve bu eksiklerin yavaş bir şekilde okula tanıtılmasını sağlayan anaokulları bir çözüm olabilir.



Okul

Her okul farklıdır

Okula başlamadan önce, çocuğun hangi okula gitmesi gerektiği sorusu ortaya çıkar. Seviye ve eğitim şekli olarak aynı olan okullar bile bazen büyük ölçüde birbirinden farklıdır. Bu nedenle okulla ilgili belirli bilgiler edinmek için bir öğretmenle ya da okul müdürü ile görüşmek iyi bir yöntemdir.

Alternatif okullar

Birçok ebeveyn, Montesori veya Waldorf okulları gibi alternatif okul biçimlerinin DEHB'li çocukları için daha uygun olup olmadığını göz önünde bulundurur. Aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır.

Alternatif okul türlerinde görülen olumlu özellikler:

- Performans ve not konularında daha az baskı.
- Çocuğun bireyselliğine daha fazla önem verilmesi.
- Sosyal yeterlilik becerilerine daha fazla önem verilmesi.

Alternatif okul seçenekleri için geçerli olabilecek kritik noktalar:

- Bireysel inisiyatif ve kendi kendine öğrenme daha sık desteklenir ve belirli yapılar ve kurallar daha az görülür.
- Okul türüne bağlı olarak, daha geniş sınıf grupları vardır.
- Okuldaki performans zayıflıkları, notların yetersizliği nedeniyle gözden kaçabilir.



İleri eğitim

İlkokuldan sonra, çocuk için hangi okul türünün en iyisi olduğunun belirlenmesi gerekir. Ortaokul seçenekleri iyi değerlendirilmeli ve okulun sahip olduğu avantajlar ve dezavantajlar uygun güvenilir kişilerle görüşülmelidir.

Çocuğun başarabilecekleri nelerdir?

Okul seçiminde göz önünde bulundurulması gereken konular şunlardır: Çocuğun maksimum performansına erişmesini sağlayacak bir okul seçilirse, çocuk başarılı olduğu takdirde mümkün olan en yüksek dereceye erişebilecektir. Öte yandan, minimum başarı için azami çabayı sürdürmek, genel olarak okuldan hoşlanmama ve hayal kırıklığını artırabilir.

Farklı imkânları değerlendirin

Çocuğunuz "sadece" ortaokul diploması ile mezun olup mesleki eğitime başladığında hem siz hem de çocuğunuz bundan memnun olup sevinebilirsiniz. Çocuğunuz daha sonra akşam okulları ile daha yüksek bir eğitim derecesine de erişebilir.

DEHB'ye özel okullar

Son yıllarda, konsepti tamamen bu çocukların tipik davranışlarına yönelik olan DEHB'li çocuklar için bir dizi özel okul veya yatılı okul açılmıştır. Bu okullar genellikle özel okullar olduklarından ek maliyetler söz konusu olabilir. Bu özel normal ya da yatılı okulların ücretleri, Gençlik Kurumu tarafından karşılanabilir. Bölgenizdeki teklifler ve DEHB hastaları ve yakınları için bölgesel kendi kendine yardım gruplarındaki yetkililerden fonlara nasıl başvuracağınız hakkında sık sık bilgi alabilirsiniz. DEHB ve okul konusunda daha fazla bilgi ve yardım alabileceğiniz web sitesi: www.takeda-adhs.de.

SPOR VE BOŞ ZAMAN

Spor

Her çocuğun boş zamanlarını düzenleme şekli doğal olarak kişisel tercihlerine ve ilgi alanlarına bağlıdır. Çocuk bir etkinlikten hoşlandığında motive olacak ve gerekli kurallara ve gerekliliklere uyma olasılığı da artacaktır. Burada DEHB'li çocuklar için daha uygun aktiviteler bulabilirsiniz.



Bireysel spor dalları

DEHB'li birçok çocuk, judo gibi katı ve net kuralları olan sporlarda başarı gösterebilir. Çocuğun büyük bir hayvan sevgisi varsa, ki DEHB'li çocuklarda genellikle görülür, çocuğun hayvanlarla temas ettiği sporlar özellikle uygundur. Bazı çocuklar, örneğin hızlı düşünme ve tepki gerektiren sporları da tercih eder ve bu sporlara ilgisini kaybetmez. Buna rağmen bazı çocuklar balık tutma gibi çok yapılandırılmış, sessiz etkinlikleri tercih edebilirler.

- Koşu/Atletizm
- Bisiklet sürme
- Yüzme
- Tırmanma
- Trampolen
- Binicilik/Atlı cimnastik
- Okçuluk
- Yelkencilik
- Balık tutma
- Eskrim

Çocuğunuz için "doğru" sporu ararken, çocuğunuza daha uygun olan spor dalını denetmeniz gerekebilir. Başlangıçta gerekli malzemeleri ödünç olabileceğiniz deneme derslerini tercih edebilirsiniz. Uygun olabilecek sporlara örnekler:



Grup aktiviteleri

DEHB'li çocuklar genellikle bir grubun düzgün bir parçası olamaktan muzdariptir. Kâr amacı gütmeyen kurumlar ya da kulüpler, çocukların farklı isteklerinin karşılanmasına yardımcı olabilir. Bireysel teklifler sunan kurum ya da kişiler bölgeden bölgeye değişiklik gösterebilir. Çocuğunuzun yaş grubu için sunulan seçenekleri öğrenmek için doğrudan grupla görüşmek iyi bir tercih olacaktır. Çocuğunuzun ya da kişinin web sitesinde iletişim kurabileceğiniz size en yakın irtibat noktasını bulabileceğiniz listeler ya da arama seçenekleri vardır.



Oyuncaklar

Birçok gereksinimin aynı anda karşılanması gerektiği için çok kurallı uzun oyunlar genellikle DEHB'li çocuklar için zordur. Çocuk için iyi bir egzersiz olsa da çocuk bundan bunalabilir. Bu nedenle, çocuğunuzun gelişimine bağlı olarak, oyunun ne kadar karmaşık ve kural açısından ağır olabileceğini göz önünde bulundurun.

DEHB'li bazı çocuklar yapı parçaları gibi inşaat oyunlarını severler. Buradaki avantajlardan biri, oyunun "doğal" kuralları takip etmesidir: Örneğin, çok kabaca inşa edilmiş bir kule hemen devrilir. Rol oyunları da çocuklar arasında popülerdir. Bebekler, Barbie bebekler ya da oyuncak arabalar, rol yapmayı destekleyen oyuncak türleridir.



Dijital dünya

DEHB'li birçok çocuk televizyonu veya bilgisayar oyunlarını sever. Ekranın sürekli değişmesi, birçok "girdi" ihtiyacını ve dürtüselliklerini tatmin eder. Öte yandan, TV ve bilgisayarlar çocuk için bir uyarıcı hale gelebilir, çocuğu "kışkırtabilir" çocuğunuzun bütün zamanını ekran karşısında geçirmesine neden olabilir. Medya tüketimi birçok ailede ek bir tartışma konusudur. Burada önemli olan bu ekran karşısında geçirilen vaktin dozunu ayarlamaktır. Medya kullanımı için sabit kurallar ve sınırlı süreler belirlerseniz, çocuğunuzun bu alana ilgisini olumlu yöne çekebilirsiniz. Bir yandan, çocuğunuzun motivasyonunu öğrenme etkileriyle birleştirmek için "ek faydalar" içeren programlar kullanılabilir. Öte yandan, çocuk bu yolla önemli beceriler kazanır: Bilgisayar becerileri günümüzde okulda ve iş hayatında önemli bir yere sahiptir.



Yaratıcı aktiviteler

DEHB'li çocuklar genellikle ebeveynleri tarafından hayalperest ve yaratıcı olarak tanımlanır. Çocuğunuzun bu yönü, resim dersleri aldirmek, sanat okuluna göndermek gibi yöntemlerle boş zaman aktivitelerinde de kullanılabilir.

Dersler sayesinde çocuğunuzun ilgisi güvence altına alınır ve bu alanda bir başarı duygusu elde etmesi sağlanır. Çocuğunuzun yaratıcı yönünü geliştirmesi için seçenekler:

- Müzik okulları/Müzik dersleri
- El sanatları dersleri
- Sanat okulları/Sanat dersleri
- Koro/Vokal dersleri



Geziler

DEHB'li bir çocukla günlük geziye çıkmak çok hassas bir planlama gerektirir: Çocuk sıkılırsa veya tam tersine çok fazla etkiden bunalırsa, güzel bir yolculuk büyük bir fiyaskoyla sonuçlanabilir.

Daha öncesinde dikkatli bir şekilde düşünün:

- Plan nedir?
- Çocuk günün tüm noktalarına ilgi duyuyor mu?
- Çocuk bu oyunu aralıksız ne kadar sürdürebilir?
- Bekleme sürelerini kısaltmaya ne yardımcı olabilir? Kitap ya da yolda oynayabileceği oyuncaklar mı?
- Çocuğun yeni uyaranlara maruz kalmadığı molalara ihtiyacı var mı? Bu molalar ne zaman gerekli?
- İşler planlandığı gibi gitmezse alternatif bir plan var mı? Gezi başlamadan önce, çocuk için kesin kurallar ve sonuçlar belirlemeli ve aynı zamanda çocukla birlikte bu kuralların üzerinden geçmelisiniz. Aktivite seçimi de çok önemlidir. Çocuğunuzu heyecanlandıracak ve onu bunaltmayacak yerler seçin.

Örnek olabilecek örnekler:

- İnteraktif müzeler: Tüm çocuk ve genç müzelerinin bir listesine Federal Çocuk ve Gençlik Müzeleri Birliği'nden erişebilirsiniz.
- Hayvanat bahçeleri.
- Planetaryumlar ve gözlemevleri.
- Mağara/Maden turları.

Kendine dikkat etmek

Kendinize zaman ayırmak, kendinizi şımartmak gibi aktiviteler, DEHB'li bir çocuğa bakarken çok zor hale gelebilir. Yine de, birkaç dakikalığına kendinize vakit ayırmaya çalışın. Sonuçta çocuğunuzla sakin ve güçlü bir şekilde gündelik yaşamın üstesinden gelmek için sizin de enerjiye ihtiyacınız vardır. Bunun için bütün gününüzü vermenize gerek yok. Çoğunlukla yarım saat bile enerjinizi toplanmanız için yeterli olabilir.

- Bekleyen işlere öncelik verebilirsiniz: Çamaşırların mutlaka bu gece mi yıkanması gerekiyor yoksa yarın yıkansa da olur mu?
- Kendiniz için belirli zamanlar oluşturmak için eşinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi çocuk bakımına dahil edin.
- Destek gruplarında başka ailelere yardım etmeye gönüllü kişiler bulabilirsiniz.



DEHB bilgilendirme broşürlerimiz



Ayrıntılı bilgileri bulabileceğiniz web sitesi:

www.takeda-adhs.de

veya Facebook/Instagram'da

ADHS und Ich



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin
www.takeda.de

