**DİKKAT DAĞINIKLIĞI YAŞAYAN ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİNE ÖNERİLER**

* 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, dikkat eksikliği konusunda en iyi çözüm yollarından biridir.
* 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.
* Model olun: Nasıl davranılması gerektiği 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.
* 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.
* 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.
* Tutarlı olun: Muhakkak surette yapabileceğiniz sözler verin. Söylediğinizi yapın.  Önceleri tam istediğinizi yerine getirmese bile bir iki haftada olumsuz davranışlar tutarlılığınız sonucunda değişmeye başlar. Fiziksel cezalardan kaçının çünkü bu onları  daha kötü hale sokar.
* Onlara  kaliteli zaman ayırın: Bu tür çocuklar boş zamanlarını değerlendirmede zorluk yaşayabilirler. 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.
* Kitap okuma alışkanlığı kazanması konusunda destek olun: Kitap okumak çocuklarımızın dikkatini uzun süre sürdürebilme kabiliyetini artırır. Kitap okuyan çocuklarda kolay kolay dikkat eksikliği yaşanmaz.
* Günlük tutmak için özendirin: Günlük tuttuğunda yaşadığı günü tekrar gözden geçirmiş olacak, dikkati ve hafızası güçlenecektir. Ayrıca yatmadan önce gününün nasıl geçtiği ile ilgili onu dinlemeye özen gösterin.
* Sorumluluk verin: Uygun zamanlarda uygun ev işlerini yapma sorumluluğu verin. ‘Yaşı küçük, kıyamam’ gibi yaklaşımlar sorumluluk alma bilincini ve cesaretini azaltır.
* Spora yönelmesini sağlayın: Spor, fazla enerjinin atılmasını, stresin azalmasını, beyin için gerekli olan bazı hormonların salgılanmasının artmasını sağlar. Bu hormonların etkisiyle dikkat dahil bütün zihinsel yapı özelliklerinin (hafıza, dikkat, kavrama hızı, problem çözme hızı, muhakeme gibi ) geliştiği görülmektedir.
* İyi bir kahvaltı hazırlayın: İyi bir kahvaltı günün iyi geçirilmesinde önemli rol oynar. Doğal yiyecekler tercih edin. Katkı maddeli, boyalı  ve şekerli besinler bu çocukları olumsuz  etkiler. Mümkünse şekeri (doğal olmayan) hayatınızdan çıkarın. Çünkü doğal olmayan şeker dikkat gelişiminde beynin önündeki en büyük engeldir.
* Çocuğunuzun düzenli uyumasına dikkat edin: Beyin uyku esnasında gün boyu aldığı bilgileri hafızaya yerleştirir. Eğer az uyursa yada verimsiz uyursa beyin öğrenilenleri organize edemez.
* TV, bilgisayar ve video oyunları oynama süresini azaltmaya çalışın: Bunlarla uzun süre vakit geçirilmesi bazı akademik, davranışsal, göz ve dikkat sorunlarına yol açabilmektedir.
* Odaklanması için fonda müzik kullanabilirsiniz: Bu tür çocuklar ders çalışırken müzik dinlemeyi sever. Dikkati dağıtacak müziklerden ziyade ritim ve konsantrasyon sağlayacak müziklerin tercih edilmesi daha uygundur.
* Bilgiye dikkat çekmek için renkleri kullanın: Renkli materyaller kullanmak, kitap okurken renkli kalemlerle üstünü çizmek, not almak bu çocukların dikkatini toplamalarına yardımcı olabilmektedir.
* Hareket etmesi için fırsatlar oluşturun: Evde sıkıldığı zaman oyun oynayacağı bir alan belirleyin. Eğer sert, hareketli  oynamayı seviyorsa balonla beraber oynamayı önerin.Balonla oynamak topla oynamaktan daha fazla enerji sarf ettirir, aynı zamanda balonla oynamak dikkat ve koordinasyon becerisinin de gelişmesini sağlar.
* Çocuğunuzun kendinden küçük birilerine bir şey öğretmesini sağlayın: Bu fırsatlar çocuğunuzun sorumluluk alma bilincini geliştirir.
* 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 geliştirir.
* Kendinize dikkat edin: Çocuklar sizi yorabilir. Bazen yaptığınızın farkında olmayabilirsiniz. Sinirli, gergin ve sabırsız zamanlarda kontrollü davranmaya çalışın.
* Odaklanma tekniklerini öğretin: Örneğin sevdiği bir fotoğrafı, haritayı, resmi vs. inceleyin, daha sonra kapatın ve resim hakkında sorular sorun. Tekrar gösterin ve kapatın. Uzun süreli dikkat ve akılda tutma becerilerini geliştiren strateji oyunları oynayın.
* İlgilerini belirleyin ve onları geliştirici faaliyetler yapın: Örneğin resim yapmayı çok seven bir çocuğa farklı boyalar ve resim kağıtları verebilirsiniz. Ya da spora meraklıysa spor dergilerini okuyup anlatmasını, sporla ilgili konuşmasını isteyebilirsiniz.
* Bu tür çocuklar daha çabuk unuturlar o yüzden yapılmasını istemediğiniz davranışı yazı ya da 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.
* Çocuğunuzla anlaşma yapın: Bazı çocuklar bundan hoşlanırlar. Ne yapıp yapmayacağı ile ilgili kontrat imzalayın. (Örn/ Konu: Öfke , Davranış: Öfkelenmeden, sinirlenmeden, kızmadan önce 10’a kadar sayacağım. Sakinleştikten sonra söyleyeceklerimi söyleyeceğim gibi.)
* Çocuklarınızın her istediğini yerine getirmeyin: Bebekliğinden beri her istediği yapılan, bir dediği iki edilmeyen çocuklar sürekli heyecan ararlar, yeni şeyler isterler, sürekli değişiklik, sürekli yeni uyaranlar ile beyinlerini avuturlar. Böyle yetiştirilen çocuklar için kısa zamanda doyumsuzlaştıklarından derslerinde de yeterince gayretli olamazlar. Dolayısıyla ilk sıkılma anında dikkatlerini bırakıp dersten kopabilmektedirler.
* Çocuğunuzla iletişiminizin iyi olması için çaba gösterin. Çocuğunuzun verdiğiniz sorumlulukları yerine getirmesini sağlayabilmenizde iletişiminizin iyi olması büyük avantaj sağlar.
* 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.

*Tüm bunların yanında ona sevginizi ve güveninizi gözlerine bakarak, onu severek ve tüm içtenliğinizle söyleyerek vermek en büyük ŞİFA'dır.*

**Kaynaklar:**

**Şimşek, Ramazan; Dikkat Dağınıklığı Önleme El Kitabı, İstanbul, 2010, Hermes Yay. (İmleç Kitap), II. Baskı**

**Gülü, Erdinç; Çocuklarda Dikkat Eksikliği, İstanbul, 2012, Hayat Yayınları, I. Baskı**

**REHBERLİK SERVİSİ**