

# DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuz ile konuşurken göz teması kurun ve sürdürün,
- Çocuğunuza kısa ve açık ifadeler kullanın, isteğinin anlaşıldığından emin olun,
- Yaklaşımlarınızda tutarlı olmaya gayret edin,
- Her seferinde bir tek görev verin, çoklu ve karışık taleplerden kaçının,
- Bir isteği yerine getirdiğinde çocuğunuzu ödüllendirin,
- Gerekiyorsa çocuğunuza olumlu bir yaklaşım ile tekrarlarda bulunun,
- Çocuğunuza ödevlerinde bir yol gösterici olarak yardım sağlayın, çalışmalarını takip edin,
- Kısa aralıklarla sıkılmadan çalışmasını sağlayın,
- Sabırlı davranmaya gayret gösterin,
- Unutkanlığını azaltmak için bir not defterinden nasıl yararlanabileceğini öğretin,
- Kurallarınızı açık ve kesin olarak koyun ve uygulamaya çalışın.
- Öğretmeni ile müfredat programı ve gerekli görülen ödevler konusunda öğretmeniniz ile işbirliği sağlayın.
- Özellikle akademik olmayan alanlarda çocuğunuzun başarılarını vurgulayın ve kutlamak için fırsatlar yaratın.
- Çocuğunuzu fiziksel enerjisini kullanabileceği bir spor faaliyetine yönlendirin.
- Ev ortamını çocuğunuzun enerjisini boşaltabilmesine uygun olarak düzenlemeye çalışın. Örneğin koridoru mümkün olduğunca eşyalardan arındırarak koşabilmesi, oynayabilmesi, basket atabilmesi için imkan tanıyın

