**AİLELER İÇİN DİKKAT EKSİKLİĞİ**

**ÇOCUĞUNUZDA "DİKKAT EKSİKLİĞİ" VARSA...**

Eğer oğlunuz yedi yaşındayken koşarak size gelip "Anne,anne kulağıma patlamamış mısır kaçtı, orada patlamış mısır olur mu?" diye sorarsa paniğe kapılmayın; hastanede, çocuğunuzla yeterince ilgilenmediğiniz fikrine nereden kapıldığı belli olmayan bir doktor onu patlamadan çıkaracaktır.

Çocuğunuz okul henüz bir ay önce başladığı halde sekiz tane kurşun kalem, üç silgi, bir pantolon, iki değişik ayakkabının teki, bir kazak ve bütün harçlığını kaybettiyse paniğe kapılmayın; bunların hepsi dükkanlardan alınabilir, önemli olan kendini kaybetmeden eve varabilmesidir.

Evin köpeği deli gibi koltuğun yastıklarını kazıyorsa köpeğinizin çıldırdığını düşünerek paniğe kapılmayın; yastıkları kaldırırsanız orada iki gün önce oğlunuza eğer yemezse sokağa gitmeyeceğini ilan ettiğiniz kahvaltıyı bulacaksınız.

On beş günlük yarı yıl tatilinin son gecesi saat 10:00 da eğer çocuğunuz, iki sayfalık bir hikaye yazması gerektiğini hatırlarsa paniğe kapılmayın. Onu, ertesi sabah okula vaktinde yetişebilmesi için yatağına yollayın, iki sene önce yazmış olduğu bir yazıyı bulup iki sene sonra nasıl yazacağını düşünerek baştan yazın. Böylece paniğe kapılmadığınız gibi yaratıcılığınızı da canlı tutabilirsiniz.

Okul yönetimi çocuğunuzun sürekli konuşarak sınıf huzurunu bozduğunu söylerse paniğe kapılmayın. Onlara, canları her çektiğinde çocuğunuzu size şikayet edebileceklerini söyleyin ama bu arada en az iki hocanın ev telefonunu temin etmeyi unutmayın. Cumartesi ve Pazar hocaları, çocuğunuzun ev huzurunu bozduğunu söylemek için mutlaka arayın.

Çocuğunuza dişini neden fırçalaması gerektiğini anlatırken, aniden "Anne, dedem neden haberleri seviyor?" diye sorarsa şaşırmayın çünkü siz onunla konuşurken onun hızla çalışan küçük (!) beyni dedesinin evindeki diş macununu tüpünün de aynı olduğunu, dedenin evine yazın gittiğinde aynı diş macunu tüpünü gördüğünü, aynı tüpü gördüğü geçen yaz gittiği dedesinin evinde haber programları ilgiyle izlendiği için çizgi film kanalını değiştirmek zorunda kaldığını hatırlamıştır. Sakın paniğe kapılmayın; neden dişini fırçalaması gerektiğini gelen üç yılda her akşam iki kere söylerseniz ilgisini çekebilirsiniz.

Çocuğunuz eğer okuldayken, dikkatini toplayıp hatırlamasına yardımcı olacak ilacını içmeyi unutuyorsa da sakın paniğe kapılmayın. İlacını, ilacını içmeyi hatırlamak için içmeyi hatırlaması gerektiğini hatırlamayı her şeye karşın en iyi kendisi hatırlayacaktır. Sakın ona hatırlatmayı unutmayın.

**Eğer çocuğunuzda dikkat eksikliği (hiperaktivite) sendromu varsa  
Hayatınız diğer anne babalarınkinden değişik olacak**

Diğer anne babalar doktora gitmekten söz ettiklerinde…..   
…….siz psikoloğa gitmeyi düşüneceksiniz…   
  
Diğer anne babalar öğretmen veli görüşmesinden söz ettiklerinde…..  
…….siz daha erken gidip hocanın gönlünü alsam diye düşüneceksiniz….   
  
Diğer anne babalar çocuklarının karşılık verdiğinden yakındıklarında…..   
…….siz haftasonunu müthiş bir olay olmadan geçirebildiğiniz için sevineceksiniz…..   
  
Sağlıklı yaşam sürdürme konusunda böbürlenen anneler organik yiyeceklerden söz ederken….   
…….siz hangi ilacı kullansam çocuğuma daha yararlı olur diye düşüneceksiniz……   
  
Diğer babalar çocukları sevimli bir harekette bulundu diye gülümsediklerinde……  
…….siz bir komedyenle aynı evde yaşadığınız için gözlerinizden yaş gelene kadar güleceksiniz……   
  
Diğer anne babalar çocukları bir soruyu doğru cevapladı diye sevinirken……   
……..siz kendi çocuğunuzun nasıl futboldan başlayıp, serçelerin uçuşunu bilimsel olarak anlattıktan sonra konuşmasını bilgisayar programları ile nasıl bitirdiğini izleyip hayretler içinde kalacaksınız……   
  
Diğer anne babalar çocuklarında gördükleri en ufak yaratıcılığa şaşırıp kalırken……  
……..siz fazla tepki göstermeyeceksiniz - çünkü sizin çocuğunuz onu iki yıl once düşünmüş olacak…..   
  
Diğer anne babalar çocukları "çocukların yapması gereken" şeyleri yaptıklarında hiç heyecanlanmazken……   
……..siz gülümseyeceksiniz, çünkü siz çocuğunuzun "çocukların yapması gereken" şeylerden tek birini yapmak için ne kadar çaba gerektiğini hatırlayacaksınız….

**DİKKAT EKSİKLİĞİ SENDROMU GÖRÜLEN BİR ÇOCUĞUN BABASI NE YAPMALIDIR?**

**Edward H.Jacobs**

Kadın ve erkek arasındaki farklılıklar, anneliğin ve babalığın farklı olmasına yol açar! Bu yüzden de annelerin ve babaların farklı yetenekleri ve farklı zayıf noktaları vardır. Kadınlar ve erkekler değişik düşünürler, değişik anlaşırlar ve insanlarla kurdukları ilişkiler değişiktir. İşte bu yüzden anne babaların çocuklarıyla oynadıkları oyunlar değişiktir, konuşma tarzları değişiktir ve disiplin yöntemleri değişiktir. Çocuklarla duygusal yakınlık kurma yeteneği annelerin tekelinde değildir. Yalnızca babaların tarzı değişiktir.

**BABALAR DAVRANIŞ SORUNLARINI DAHA AZ CİDDİYE ALIRLAR**

Babalar da çocuk sahibi olma stresini aynı ölçüde yaşadıkları halde anneler çocuklarının sorunlarını babalardan daha ciddi olarak algılama eğilimindedirler. Anneler tıpkı bir erken uyarı sistemi gibi çocuklarının hayatlarında bir terslik olduğunu daha çabuk anlarlar. Çocukların annelerine mesaj göndermek için uyguladıkları davranışlar vardır, diğer çocuklara vurmak, sınıfta oturmamak ya da kötü notlar almak gibi. Başka zamanlarda anne her nasılsa bunu kendi kendine hisseder. Babalar, annelerin bu rahatsızlığını, kaygılarını görmezden gelme eğilimindedirler.

Babalara göre çocukların azgın ve yaramaz olması tipik erkek çocuk davranışlarıdır. Bunun bir diğer nedeni de çocukların babalarının yanında annelerinin yanında olduklarından daha edepli davranmalarıdır. Babalar annelerin gözlemlediği yoğunlukta bir huzursuzluğa hiçbir zaman şahit olmazlar. Annelerin anlattığı öfke nöbetleri ve terbiyesizlik eğer babaların yanında cereyan ederse o zaman da bunun üstesinden annelerden daha başarılı bir şekilde gelirler.

1995 yılında DEHS olan yeniyetmelerin anne babaları arasında yaptığı bir araştırmada Edwards gençlerin anneleri ile babalarından daha fazla zıtlaştıkları görülmüştür. Annelerin, yeniyetme çocukları ile yaşadıkları sorunlar daha sık ve DEHS olmayan gençlerin annelerine göre daha yoğundur. Annelerin yeniyetme çocukları alevli tarışmalara girme oranları daha yüksektir ve bu tartışmaların annelerin ruhi sağlığı üzerindeki etkisi daha fazladır.

Barkley, 1981 yılında yaptığı açıklamada çocukların daha fazla zaman geçirdikleri ebeveynle çatışmaya girme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu söylemiştir. Toplumda bu ebeveyn daha ziyade anne olduğu için çocukların davranış bozukluklarının anneleri ile birlikteyken ortaya çıkmasına şaşmamak gerekir. İşte bu yüzden babanın gözlemlediği çocuk annenin gözlemlediği çocuktan çok farklıdır.

**BABALARIN İLETİŞİM KURMA YÖNTEMLERİ DAHA FARKLIDIR**

Kadın ve erkek çoğunlukla birbirleri tarafından anlaşılamamaktan yakınırlar. Anlaşılamadığına inanan insan kendini şaşkın ve yorgun hisseder. Kadın ve erkek farklı diller konuşurlar, kadın ve erkeğin iletişim yöntemleri ve çözümleme araştırmaları her iki cins arasındaki iletişim engeline ışık tutmuştur. (Tannen 1990)

Erkekler bir çizgi doğrultusunda, mantık analizlerine ve somut verilere dayanarak düşünür ve sorunlarını böyle çözümlerler. Onlara göre sorunlar mümkün olduğu kadar çabuk çözülmesi gereken problemlerdir. İki nokta arasındaki en kısa yol düz bir çizgidir.

Bu nedenle erkekler enstrümental sorun çözücülerdir. Bu yöntem insanlarla ilgili sorunlar için de geçerlidir. Erkeklere göre çözümler basit denklemlerdir ve denklemin çözümüne gden en doğru yol en direkt ve kısa yoldur.

Babalar davranış yönlendirmesinde çok başarılıdırlar. Aile yaşamını yanlış etkileyen davranışları genellikle görür, çocuklara bunu değiştirmelerini söyler ve çocukların da kendilerini dinlemesini isterler. Hedef bir kez belirlendikten sonra babalar hedefe ulaşma yöntemini seçme şansı verir ve irade gücüne dayandırırlar. Çocukların seçim yapabileceklerine ve kendi davranışları için sorumluluk taşıyabileceklerine inanırlar. Bu inanç erkek öğretmenlerde görülür.

Bu bakış açısı davranış yönlendirmesi ve ebeveynin çocuklarında geliştirmeyi istedikleri davranışlar üzerinde odaklanmayı sağlar. Ama hedefe ulaşılamadığında ya da işler zorlaştığında hedeften vaz geçmeye ve kimi zaman da büyük ölçüde hayal kırıklığına neden olur. İşler istenildiği kadar "çabuk" sonuç vermediğinde suç, değişiklik istemedikleri için çocuğun ya da annenin omuzlarına yüklenir.

Babaların burada gözden kaçırdığı nokta çocukların davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilmek için gerekli olan azim onların planladıklarından daha fazladır. Örneğin, sosyal yakınlaşmanın sağlanabilmesi çok detaylı bir organizasyon gerektirir. Biz bunu otomatik olarak karşımızdakinin sözlerini, ses tonunu, jestlerini ve vücut dilini değerlendirerek yapıyoruz. Saniyenin binde biri kadar bir sürede karşımızdaki insanın beklentilerimize uyup uymadığına karar veriyor ve onun için besleyeceğimiz duyguları geliştiriyoruz.

Erkeklerin genellikle düştükleri hata sorunun duygusal yanını yok sayarak onu olmasını istedikleri gibi basit bir şekile dönüştürmeye çalışmaktır. Duygular çözüme giden yoldaki engellerdir ve hedefe kolay ve çabuk ulaşmak için bir kenara itilmelidir.

Diğer yandan kadınlar, sorun çözümünü daha karmaşık bir hale getirecek olan kendi duygularına ve diğer kişinin subjektif duygularına ve deneyimlerine önem verirler. Kadınlar otomatik olarak kendilerinin ve karşılarındakilerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar ve tüm bunlar hedefe giden plana uymaktan daha fazla önem taşırlar. Duyguları ve subjektiviteyi problem çözümüne katmak olasılıkların büyük ölçüde artmasına neden olur. Bu iki malzemeyle pişirilecek bir yemeğe, beş malzeme daha katarak bunların ölçülerini, pişme sıcaklığını, diğer malzemelerle karıştığında vereceği tepkiyi ayarlamaya benzer. Planlama daha uzun sürer, işlem daha karmaşıktır ve yanlış yapma olasılığı daha fazlalaşır. Ama daha lezzetli ve daha güzel bir yemek pişirmek olasılığı da fazlalaşır.

Bütün bu farklılıklar anne babaların çocuklarıyla kurdukları iletişimde farklılıklara yol açar. Araştırmacılar babaların çocuklarına duygusal destek sağlamaktan ziyade daha somut özelliklere önem verdiklerini annelerinse çocuklarına daha destekleyici ve cesaret verici davrandıklarını ortaya koymuşlardır.(Lamb 1981, Starrels 1994) Babalar ve kızları üzerinde yapılan araştırma, kız çocukların anne babalarına onların kendine davranışları doğrultusunda tepki verdğini ortaya koymuştur. Kızlar babaları ile birlikteyken tek bir işe odaklanabilmekte anneleri ile birlikteyken daha kişisel bir bağ kurabilmektedirler. (Lamb 1981)

Bu bilginin çocukları ile ödev yapacak anne babalar için yararı çok büyüktür. Babalar ödev yaparken yapılanmakta daha etkilidirler. Açık ve sağlam hedefler saptamakta ve çocuğu birlikte kararlaştırdıkları yolda adım adım götürmekte daha etkindirler. Ancak eğer çocuk bir sapmaza girer ve duygusal olarak sıkıntıya düşerse ya da bunalırsa ya da öğretmenden korktuğu için yaptığı ödeve tepki gösterirse babanın düz ve doğru yoldan böylesi bir sapmaya tolerans göstermesi zordur. Çocuğunun belirlenen işe odaklanabilmesi için öncelikle duygusal sorunlarını çözmesi gerektiğini anlayamaz. Oysa anne bu duygusal sorunları halletmekte zorlanmayacak ve hatta bunun için hedeften uzaklaşmayı bile göze alacaktır.

|  |  |
| --- | --- |
| **NASIL DISIPLIN?**  **Kararli:** Hareketlerin sonuçlari açikça anlatilmali ve istenmeyen davranislar ortaya çiktiginda önceden açiklanan kurallarin disina kesinlikle çikilmamalidir.  **Adil:**Ceza her zaman istenmeyen davranisin ölçüsüne göre olmalidir. Ayni istenmeyen davranislar tekrarlandiginda bunun sonuçlari, çocuga önceden anlatilmali ve beklenmeyen durumlar yaratilmamalidir. Agir ceza hiçbir kosulda gerekli degildir; 5 dakika yaptigi isten uzaklastirma ve bir yerde oturma cezasi süreklilik gösteren istenmeyen davranislar için çok yararli bir yöntemdir. | **Arkadasça:** Çocukla kararli fakat arkadasça bir tavirla konusarak, davranislarinin yarattigi sonuçlari açiklanmali ve aldigi cezanin adil olduguna onun da inanmasinin sizin için önemli oldugunu görmesi saglanmalidir. Herseyden önemlisi onlari iyi çocuk oldugunda "yakalamayi" ihmal etmemelisiniz ! |

ANNE BABALAR hayatınızı güzelleştirmek ister misiniz?

1. Çocuk olmanın nasıl birşey olduğunu hatırlayın. (iyisiyle - kötüsüyle) O yaştayken siz neler hissederdiniz?

2. Anne babanız sizinle ilgilenemeyecek kadar meşgul olduğunda ne düşünürdünüz? Çocuğunuza zaman ayırın, böylece hayatlarını şekillendirirlerken onların yanında olur ve ellerinden tutarsınız.

3. Yalan söylediğinizde ve anne babanızda yalanınızı yakaladığında onların size nasıl davranmasını istemiştiniz? Peki ya anne babanız size yalan söylediğinde?........

Çocuğunuza dürüst ve açık davranın

4. Anne babanız birbirleriyle tartıştıklarında üzülür müydünüz?

5. Sizi yanlarında özel bir yere götürdüklerinde nasıl mutlu olmuştunuz?

6. Anne babanızla yemek yediğiniz sofraları hatırlayın. İyi günleri (nedenlerini) ve kötü günleri (nedenlerini) hatırlıyabiliyor musunuz?

7. Yatma zamanlarınızı hatırlıyor musunuz?

8. İlk kez kız ya da erkek arkadaşınızla dışarı çıktığınızda ne kadar heyecanlandığınızı hatırlıyor musunuz?

9. Çocuk ve yeniyetme çağlarınızda yaşadığınız cinsel tecrübelerinizi ve duygularınızı hatırlıyor musunuz?

10. En kötü öğretmenlerinizi hatırlamaya çalışın, şimdi çocuğunuzun şikayetlerini anlayabiliyor musunuz?

11. En iyi öğretmenlerinizi hatırlayın, böylece ona okulun ne kadar güzel bir yer olduğunu anlatabilirsiniz.

12. Çocuklarınıza öyle davranın ki büyüyüp evden gittikten sonra sizi görmek için geri gelsinler!

13. Onlara bağırmayın. Size bağırıldığında neler hissettiğinizi aklınıza getirmeye çalışın.

14. Her gün çocuğunuza "özel bir zaman" ayırın; 15-20 dakika yalnızca onların sizinle birlikte yapmak istedikleri bir şey yapın.

15. Onlarla konuşurken yumuşak bir ses tonu ile konuşun sizi daha iyi duyacaklardır.

16. Verdiğiniz sözleri her ne pahasına olursa olsun tutmaya çalışın.

17. Ona, "seni seviyorum" demekten utanmayın, çekinmeyin.

18. Onu her gün en az bir kez kucaklayın.

19. Sizin için zor olsa da(!) dinledikleri müziği dinleyin.

20. Televizyonda her gösterilen programı seyretmesine izin vermeyin. Seyredebileceği programları siz saptayın.

21. Ailecek oynanan oyunlara zaman ayırın.

22. Aileniz için bir anayasa hazırlayın ve şu maddelere yer verin;

DOĞRU SÖYLE

BAŞKALARINA SAYGILI OL

ANNE BABAYLA TARTIŞMA

BAŞKALARININ MALINA SAYGILI OL

ANNE BABANIN SÖYLEDİKLERİNİ HEMEN YAP

(şikayet etmeden ve öfkeyle kendini yere atmadan)

BİR YERE GİTMEDEN ÖNCE ANNE BABADAN İZİN AL

KULLANDIĞIN EŞYALARI İŞİN BİTTİKTEN SONRA YERİNE KOY

ÇEVRENDEKİLERE YARDIMCI OL

23. Koyduğunuz kurallara uyan çocuğunuzu takdir etmeyi sakın ihmal etmeyin. Farkına varılmayan iyi davranışlar tekrarlanmamaya mahkumdur.

24. Çocuğunuzun iyi davranışlarını, kötü davranışlarına oranla on kez daha fazla görün. Böylece onların kendilerini aşağı gören bir yetişkin yerine iyi yanları ile gurur duyan bir yetişkin olmalarını sağlarsınız.

25. Bir şeyi on kere söylemeyin, bir kez söylediğinizde yapılmasını sağlayın.

26. Çocuğunuzu asla öfkeliyken disipline etmeyin. Öfkeniz geçene kadar bekleyin.

27. Disiplin, çocuğunuzu cezalandırmak için değil öğretmek için bir araçtır.

28. Yalancılık ve hırsızlık suçları ile hiç vakit kaybetmeden ilgilenin.

29. Ne yapacakları, giyecekleri ve yiyecekleri konusunda emir vermekten ziyade seçenekler önerin. Onun yerine karar verirseniz, karar vermeyi öğrenmesini bekleyemezsiniz.

30. Çocuğunuzun okulu ile yakın ilişki içinde olun. Öğretmeni ile tanışın, sınıf aktivitelerine yardımcı olun. Anne babalar genellikle sınıfta yaşanan kötü olayları en son öğrenen kişilerdir, okul ile yakın ilişki bu durumu önler.

31. Karşılıklı güven, geçmişte yaşanan tecrübelere dayanır. Çocuğunuza, kazanacağı özgürlüklerin ne kadar güvenilir bir birey olduğu ile doğru orantıda olduğunu açıkça anlatın.

32. Anne babalar birarada olmaya ve konuşmaya ihtiyaç duyarlar. Çocuklar anne baba otoritesini ikiye böldükleri zaman kendileri zararlı olacak bir güce sahip olurlar. Çocuğunuza verebileceğiniz en güzel hediye eşinizi sevmektir.

33. Çocuklar onlara yakıştırdığımız etiketlerle yaşarlar, onlara lakap takarken ya da aile arasında isim yakıştırırken cok dikkatli olmalısınız.

34. Bir çocuğun kendine olan güveninin gelişmesi yaptığı ödevlerin kalitesinden daha önemlidir.

35. Merakları doğrultusunda bir ustalık kazanmasına yardımcı olun.(spor, müzik vs.) Kendine güven kişinin kendisini "usta" hissetmesi ile bağlantılıdır.

36. Çocuklar toplumsal değerleri anne babalarını izleyerek öğrenirler, onlara örnek olmaya çalışmalısınız.

37. Çocuğunuzu cinsellik ve uyuşturucular konusunda kendiniz eğitin, sakın sorumluluğu okula bırakmayın. Bizim gençliğimiz ile onlarınkinin çok farklı olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız.

38. Hatalarından ders çıkarmalarına yardımcı olun; onları aşağılayarak ya da azarlayarak değil, kendinizi onların yerine koyarak onlarla konuşun.

39. Çocuklarınıza kendi kendileri için en iyisini beklemeyi öğretin.

40. Başına gelenler için başkalarını suçlamamayı erken yaştan itibaren aşılayın. Onun savaşlarını onun için savaşmayın ama savaşmadan anlaşabilme yolları olduğunu anlatmaya çalışın.

41. İş yapmak her çocuk için yararlıdır. Odasını ya da çantasını onun için toplamamalı ve asla çantasını taşımamalısınız.

42. Kardeşler arası sevgi bağlarının kurulmasında saygı çok önemlidir, çocuklarınıza başkalarının haklarına saygılı olmaları gerektiğini anlatın.

43. Çocuğunuzla aranızdaki sorunları çözümlemekte zorlanırsanız, sorunları görmezden gelmek yerine bu işin eğitimini almış profesyonellere danışmalısınız.

44. Hata yaptığınız zaman özür dilemekten çekinmeyin.

45. İyi anne baba olmak öğrenilmesi gereken bir sanattır, öğrenebileceğiniz herşeyi öğrenin.