

DEHB ile BÜYÜYEN

ÇOCUKLAR İÇİN ALIŞTIRMALAR

60 Çocukların Kendini Kontrol Etmeleri, Odaklanmaları
ve Başarmaları için Eğlenceli Alıştırmalar



Çeviren: Şeyma Tahan

KELLI MILLER

LİSANSLI KLİNİK SOSYAL HİZMET UZMANI

DEHB ile Büyüyen Çocuklar için Alıştırmalar

DEHB *ile* BÜYÜYEN



ÇOCUKLAR İÇİN ALIŞTIRMALAR

KELLI MILLER, LCSW, MSW

RESİMLEYEN **SARAH REBAR**

sola
kidz

Translated from the English language edition of Thriving with ADHD for Kids, originally published by Callisto Media Inc. This edition arranged through Kayi Literary Agency. First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media Inc. Copyright © 2018. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Callisto Media Inc. tarafından “Thriving with ADHD for Kids” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064629

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Zehra Emre

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Thriving with ADHD for Kids

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

En sevdiğim ‘tatlı tavuklar’, Remy ve London’a.



**Bu kitabı yazmak ve her gün daha iyi bir anne ve daha nazik bir insan olmak için ilham
kaynağımsınız. Remy ve London, dünyaya çok şey sunuyorsunuz.**

**Hiç şüphe yok ki dünyanın geri kalanına sizi ne kadar özel kıldığını öğretmek için ikiniz de
DEHB ile doğdunuz. İkinizi de seviyorum.**

İçindekiler



X EBEVEYNLER İÇİN GİRİŞ

xii ÇOCUKLAR İÇİN GİRİŞ

Kısım Bir: DEHB ve Ben

2 BÖLÜM BİR: DEHB'imi Anlamak ve Tanımak

- 7 ALIŞTIRMA 1: Belirtilerim Neler?
- 8 ALIŞTIRMA 2: DEHB: Doğru mu Yanlış mı?
- 9 ALIŞTIRMA 3: DEHB: Açılımı Nedir?
- 10 ALIŞTIRMA 4: Bundan Korkmuyorum!
- 11 ALIŞTIRMA 5: DEHB'in Olumlu Yanına Bakmak

14 BÖLÜM İKİ: Güçlü ve Zayıf Yanlarım

- 18 ALIŞTIRMA 1: Başkaları Beni Nasıl Görüyor?
- 19 ALIŞTIRMA 2: Yaratıcı Otoportre
- 20 ALIŞTIRMA 3: İsmim, Benimle İlgili Ne Anlatıyor?
- 22 ALIŞTIRMA 4: Otokolaj
- 23 ALIŞTIRMA 5: Muhteşemlik Kutusu
- 24 ALIŞTIRMA 6: Başarısızlıktan Başarıya
- 25 ALIŞTIRMA 7: Başarısızlıktan Sonra Ünlü Olanlar: Eşleştirme Oyunu
- 26 ALIŞTIRMA 8: Özsaygı Geliştirmek

Kısım İki: DEHB Benim Patronum Değil!

30 BÖLÜM ÜÇ: Duyguları Yönetmek: Sinir, Hayal Kırıklığı ve Öfke Patlamaları için Beceriler

- 31 ALIŞTIRMA 1: Tetikleyicilerimi Gözlemliyorum
- 34 ALIŞTIRMA 2: Öfke: Doğru mu Yanlış mı?
- 36 ALIŞTIRMA 3: Duygunun Yerini Belirle
- 38 ALIŞTIRMA 4: Asansör Nefes

- 39 ALIŖTIRMA 5: ‘Ben’ Cümleleri
- 40 ALIŖTIRMA 6: Esnek Düşünme
- 42 ALIŖTIRMA 7: Empati

46 BÖLÜM DÖRT: Odaklanma, Dikkat ve (Çok Sıkıldığında Bile) Dinleme için Beceriler

- 47 ALIŖTIRMA 1: Özel Dedektif
- 50 ALIŖTIRMA 2: Demir At!
- 51 ALIŖTIRMA 3: Teneffüs Aktiviteleri
- 52 ALIŖTIRMA 4: Acil Odaklanma Kartları
- 54 ALIŖTIRMA 5: Ödev Kavanozu
- 55 ALIŖTIRMA 6: Faydalı mı Zararlı mı?

58 BÖLÜM BEŖ: Kendine Hâkim Olmak, Dürtüleri Yönetmek ve Doğru Kararlar Vermek

- 60 ALIŖTIRMA 1: Karar Zarı
- 62 ALIŖTIRMA 2: Duygular Bingosu Oyunu
- 64 ALIŖTIRMA 3: Olumlu Polisi
- 65 ALIŖTIRMA 4: Etki-Tepki
- 66 ALIŖTIRMA 5: Tercihler ve Sil Bařtanlar
- 68 ALIŖTIRMA 6: Yürü, Ben!
- 70 ALIŖTIRMA 7: Kontrol Merkezi

Kısım Üç: Dünyada DEHB ve Ben: Evde, Okulda ve Arkadařlarla Başarı

76 BÖLÜM ALTI: Alışkanlıklar ve Rutinleri Basitleřtirmek ve Eğlenceli Hâle Getirmek

- 77 ALIŖTIRMA 1: Yatmadan Önce Yapılacaklar Listesi
- 78 ALIŖTIRMA 2: Sabah Haritası
- 80 ALIŖTIRMA 3: Kendine Not
- 82 ALIŖTIRMA 4: Zihinde Canlandır
- 84 ALIŖTIRMA 5: Suda Süzölme: Bir Yatma Zamanı Ritüeli

88 BÖLÜM YEDİ: Arkadaşlar, İletişim ve Düşüncelerini Açıkça İfade Etme

- 89 ALIŞTIRMA 1: Empati Resmi: Bölüm 1
- 90 ALIŞTIRMA 2: Empati Resmi: Bölüm 2
- 91 ALIŞTIRMA 3: Arkadaşlık: Doğru mu Yanlış mı?
- 92 ALIŞTIRMA 4: 3 Doğru, 1 Yanlış
- 93 ALIŞTIRMA 5: Kibar/Talepkâr
- 94 ALIŞTIRMA 6: İyi Hissetme Eylemleri
- 95 ALIŞTIRMA 7: İhtiyacım Olanı Nasıl İstemeliyim?
- 96 ALIŞTIRMA 8: Sandviç Yöntemi
- 97 ALIŞTIRMA 9: İyi Hissettirme Meydan Okuması

100 BÖLÜM SEKİZ: Plan Yapmak için Plan: Ödev, Projeler ve Uzun Vadeli Planlar

- 101 ALIŞTIRMA 1: Ne Tip Bir Öğrenciyim?
- 102 ALIŞTIRMA 2: Haftalık Ev Ödevi Çizelgesi
- 104 ALIŞTIRMA 3: Önceliklerim
- 106 ALIŞTIRMA 4: Hayalinde Canlandır
- 107 ALIŞTIRMA 5: 3-Adım Planlama
- 108 ALIŞTIRMA 6: Engel Labirenti
- 110 ALIŞTIRMA 7: Çapraz Bulmaca

114 BÖLÜM DOKUZ: Hazırım!

- 115 ALIŞTIRMA 1: Olumlu Geleceğim
- 116 ALIŞTIRMA 2: Gelecekteki Bana Mektup
- 117 ALIŞTIRMA 3: Başarıya Uzanan Merdiven
- 118 ALIŞTIRMA 4: Başarı Tarifi
- 119 ALIŞTIRMA 5: Sıçrama Engelleri
- 120 ALIŞTIRMA 6: Oyunlara Devam!

122 EBEVEYNLER VE ÇOCUKLARLA İLGİLENENLER İÇİN KAYNAKLAR

125 ÇOCUKLAR İÇİN KAYNAKLAR

126 DİPNOTLAR

127 TEŞEKKÜR

Giriş

EBEVEYNLER İÇİN



BU KİTABI OKUYORSANIZ BÜYÜK İHTİMALLE DEHB’li bir çocuğun ebeveyni, akrabası, öğretmeni, danışmanı, vasisi ya da terapistisiniz. DEHB hakkında bilgi edinmek ve çocuğunuz, öğrenciniz ya da danışanınıza nasıl yardım edebileceğinizi öğrenmek istediğiniz için sizi kutlarım. DEHB hakkında proaktif olmanız harika. Önem verdiğiniz çocuk adına muazzam bir değişiklik yapıyorsunuz.

Adım Kelli Miller ve lisanslı klinik sosyal hizmet uzmanıyım. DEHB’li çocukların yanı sıra onlardan sorumlu kişilerle de çalışıyorum. Aynı zamanda DEHB’li iki çocuk annesiyim. Evet, bir değil iki DEHB’li çocuk! Zorlukları, hayal kırıklıklarını ve acıları anlıyorum. Mutfakta yere çöküp çaresizlikten hıçkıra hıçkıra ağlamıştım. Öfke nöbetleri geçirmiştim. Çocuklarımın her ikisi de ‘Uluslararası Pankek Evi’nden kapı dışarı edilmişti.

Eskiden bu durumla savaşıyordum; kendime, “Neden benim yavrum da kontrollü, sakin, söz dinleyen şu oğlan ya da kız gibi usulca oturamıyor?” diye soruyordum. Ama teşhisin ardından gariplikleri anlayıp kabul etmeye başladığımda aslında DEHB’li çocukların ne kadar özel olduğunu öğrendim. DEHB’li çocukların yetenekleri eşsizdir. Yaratıcılıkları, duyarlılıkları ve mizah anlayışları kimseninkine benzemez. Dünyaya bakışları benzersizdir. Geçmişe dönüp baktığımda DEHB’li çocukların en iyi öğretmenlerim olduğunu içtenlikle söyleyebilirim.

Amacım çocuğunuzun DEHB’in bir ‘kusur’ olmadığını ve doğru yöntemlerle DEHB’in aslında bir kazanç olabileceğini anlamasını sağlamak. Bu kitapta ‘güç temelli yaklaşım’ denilen bir terim kullanıyorum. Bu terim, özgüvenlerini inşa etmek için temel teşkil ediyor ve her çocuğun bireysel güçlerine odaklanmak istediğim anlamına geliyor. Diğer bir deyişle, çocuğunuzun yanlıştan ziyade doğru ne yapabileceğinin üzerinde duruyorum. Bir düzeyde, DEHB’li çocuklar sınırlarının farkındadır ve dünyaya zaten olumsuz öz-benlikle adım atmış olabilirler. Bu bakış açısı çocukların gelişmesine yardımcı olmaz. Onlara destek olmalı ve DEHB ile hayatı dopdolu nasıl yaşayacaklarını göstermeliyiz. Bu becerileri, özellikle erken yaşta öğrenmek çok faydalı olabilir.

Ebeveyn ya da uzman olarak zamanımızın sınırlı olduğunu ve çocukların öfke toleransının düşük olabileceğinin farkındayım, bu nedenle ‘tek başlarına’ yapabilsinler diye alıştırma elimden geldiğince kolay tutmaya çalıştım. Bununla beraber, malzemeleri en aza indirmeye ve alıştırma çeşitlendirmeye gayret ettim. En önemlisi de çocuklarım ya da hastalarımın etkili olan alıştırma yer verdim. Bazı çocuklar kitabı destek almadan kullanacaktır. Bazı çocuklar ise takım çalışmasından fayda görecektir, dolayısıyla alıştırma birlikte yapabilirsiniz. Nihayetinde bazı alıştırma çocuğunuza çok basit gelirken bazıları zorlayıcı olabilir. Sorun yok. Çocuğunuzun kişiliği ve yaşına bağlı olarak alıştırmanın tamamı anlaşılabilir. Önemli olan çocuğunuzun etkinlikleri yaparken güçlendiğini hissetmesidir. Yaklaşımınız ne olursa olsun, çocuğunuz, öz-denetimden düzene, ödevlerin yapılmasından arkadaş edinmeye kadar, ne konuda desteğe ihtiyacı varsa DEHB’in pek çok yönü konusunda onlara yardım etmek için tasarlanmış alıştırma dolu bir kitaba sahip olacak.

Bazen verilen ödevleri yapmak için yardım ya da desteğinize ihtiyaç duyabilir. Onu görüp neden ödevlerini ayakta yaptığını ya da banyonun aynasına notlar yapıştırdığını merak edebilirsiniz. ‘Ev Ödevi Kavanozları’ için sizden ödül de isteyebilirler. Bununla beraber çocuğunuz, alıştırma onunla yapmanızı ya da kitap ve düşünceleriyle baş başa bırakılmayı isteyebilir; her ikisi de kendisini keşfettiği için doğaldır. Önemli olan daha başarılı olmak için okumaları ve çalışmalarıdır!

Lütfen dikkat: Bu kitap, çocuğunuz için en etkili eksiksiz tedavi programının tamamlayıcı bir araçtır.

[illegible]

DEHB, doğuştan gelen bir durumdur. Senin suçun değildir ya da yaptığın bir şeyden kaynaklanmaz. Ebeveynlerinin davranış biçimiyle, kuralların olmamasıyla veya yedikleriyle ilgisi de yoktur. Sen böylesin ve muhteşemsin.

Ayrıca yalnız da değilsin. Dünyanın her yerinde milyonlarca DEHB'li çocuk var. DEHB'li pek çok çocuk, büyüüp çok başarılı oldu. Aslında dünyanın en iyi Olimpiyat yüzücülerinden biri olan Michael Phelps DEHB'lidir. Amerikalı jimnastikçi Simone Biles de. Ünlü müzisyen Adam Levine'in de DEHB'i var. Extreme Makeover Home Edition'ın yıldızı Ty Pennington'ın da.¹ Son olarak da şuna bir bak: Dav Pilkey adında bir çocuk DEHB ile büyüdü. Okulda hep sorun yaşadı ve süper kahramanlar düşünüp çizerek bunu aştı. Dav, Captain Underpants (Kaptan Düşükdön) kitap serisini ortaya çıkardı!

DEHB'li yüzlerce CEO (icra kurulu başkanları ya da şirketlerin patronları), öğretmen, doktor, itfaiye görevlisi, mühendis, ressam, gazeteci ve hatta terapist var. Hatta en zeki insanlardan biri olan Albert Einstein'ın da DEHB'i olduğunu söyleyenler bulunuyor. Tıpkı DEHB'li olmayan diğer çocuklar gibi başarılı olabilir, muhteşem, dolu dolu bir hayat yaşayabilirsin. Ben de sana yardım etmek istiyorum!

Birlikte, çok eğlenerek yeni beceriler ve yöntemler keşfedeceğiz. Muhtemelen öğrendiğinin farkına bile varmayacaksın. Ama bu becerileri denedikçe kısa süre içinde DEHB'i yönetme konusunda yeni yollar geliştirdiğini göreceksin. Bu kitaptaki önerileri okuyup takip ederek daha iyi hissedecek, kendinin daha fazla farkında olacak ve kendine nasıl yardım edeceğini öğreneceksin. Hem okulda hem de evde daha özgüvenli ve daha az öfkeli olmanı istiyorum. Hazır mısın? Haydi başlayalım!

Şunu açıklığa kavuşturalım: SEN MUHTEŞEMSİN.



HERKESİN, onları daha da özel kılan nitelikleri vardır. Senin ve dünya genelindeki diğer milyonlarca çocuk için bunlardan biri: DEHB. DEHB'İN belirtileri senin öfkeli, yalnız ve hatta güçsüz hissetmene neden olabilir. İyi haber şu; doğru beceriler ve bilgi ile DEHB'in sana patronluk taslaması yerine sen DEHB'inin patronu hâline gelebilirsin. Hayatını kontrol eden DEHB değil, sensin!

DEHB ile Büyüyen Çocuklar için Alıştırmalar, DEHB'ini kontrol etmek için sana yeni yollar sunacak. Eğlenceli alıştırmalarla kendini ve DEHB'ini daha iyi anlayacaksın; daha özgüvenli ve kontrollü hissetmek için hemen kullanmaya başlayabileceğin basit yöntemler öğreneceksin.

DEHB VE BEN: DEHB'in hangi türüne sahip olduğunu, belirtilerini, DEHB'in aslında nasıl fayda sağlayabileceğini ve ne üzerinde çalışman gerektiğini öğrenerek DEHB'ini tanıyacaksın.

DEHB, BENİM PATRONUM DEĞİL!

Başa çıkması zor duygulardan biri olan öfkenin üstesinden gelmeni, dikkatini korumanı, dürtülerini kontrol etmeni ve mantıklı kararlar vermeni sağlayacak yüzlerce faydalı beceri edineceksin.

DÜNYADA DEHB VE BEN: Evdeyken, okuldayken ya da arkadaşlarınla birlikteyken, bir sabah rutini oluşturmak, ev ödevi çizelgesi yapmak ve çok üzgün olduğunda bile kendini ifade etmek gibi günlük hayatında uygulayabileceğin eylem odaklı dersler bulacaksın.

DEHB İLE BAŞARMAK: Hem kendini hem de çevreni düzenleme yöntemleriyle her türlü duygu ya da engelin üstesinden gelme becerilerine sahip olacaksın, böylece enerjini hayattaki eğlenceli şeylere verebileceksin.

KELLİ MILLER;

Lisanslı Klinik Sosyal Hizmet Uzmanı

