



Bilgilen:
Çocuklar için DEHB hakkında
bilinmesi gerekenler



Merhaba ve hoş geldiniz,

Hekimin sana “DEHB” hastası olduğunu anlattı mı? Eminiz ki şu anda aklında bir sürü soruların vardır.

Bu broşürde bu soruların bir kaçını cevaplamak istiyoruz. Öncelikle DEHB hastalığını özetlemekle başlayalım. DEHB hakkında kiminle en iyi şekilde konuşabileceğini açıklıyoruz. Buna ek olarak ailenle birlikte geçirdiğin günlük hayatınla ve okulla ilgili de ipuçları topladık.

Ayrıca, kendi serbest vaktini makul ve çok çeşitli şekilde düzenlemene yardımcı olabilecek ve seni teşvik edecek birkaç ipucu da derledik.

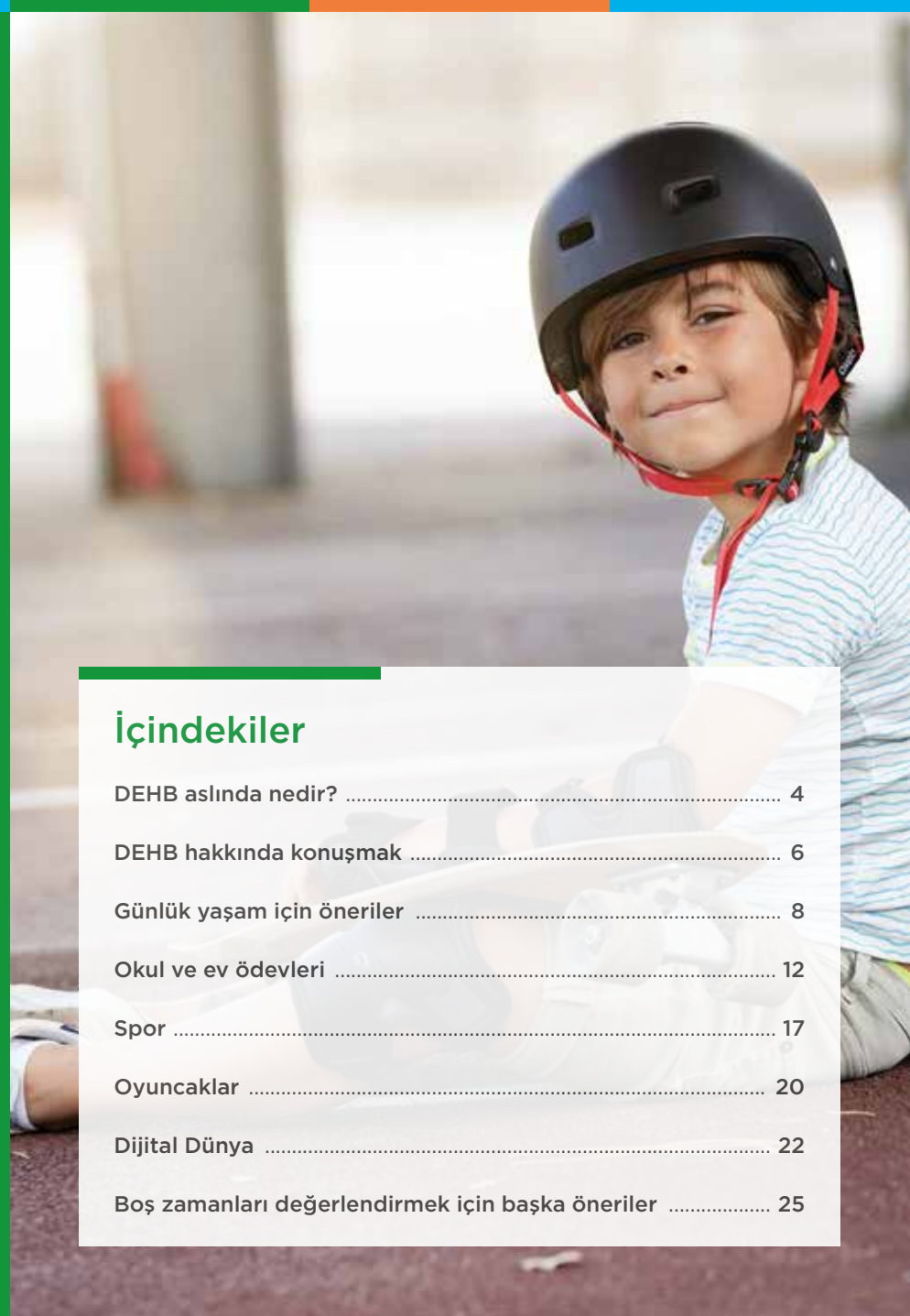
Spordan farklı grup aktivitelerine kadar, eğlenceli, arkadaş edinmeye yardımcı ve yeteneklerini daha da geliştirmene yardımcı olacak öneriler bulabilirsin.

Ergenlik çağındaysan, bu yaştaki kişiler için bir broşürümüz daha var. Haydi bir göz at!

Broşür dizimizi ve daha fazlasını internet sayfamızda bulabilirsin: www.takeda-adhs.de.

İçindekiler

DEHB aslında nedir?	4
DEHB hakkında konuşmak	6
Günlük yaşam için öneriler	8
Okul ve ev ödevleri	12
Spor	17
Oyuncaklar	20
Dijital Dünya	22
Boş zamanları değerlendirmek için başka öneriler	25



DEHB NEDİR?

DEHB bir kısaltmadır: Açılımı ise Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğudur.

DEHB sıklıkla çocuklarda görülmesine rağmen bazen yetişkinlerde de görülebilen davranış biçimlerinin geneline verilen addır. Bu gibi insanlar çok dikkatsiz veya aşırı aktif olurlar, bu kişiler için huysuz tanımı kullanılabilir. Ara sıra hepimizi böyle olabiliriz, lakin DEHB'li insanlarda bu davranış biçimleri sorun çıkaracak derecede belirgin şekillerde görülür.

Eğer sana DEHB teşhisi konulduysa yalnız olmadığını bil: DEHB nispeten birçok çocukta görülebilir. Her sınıfta bir çocukta DEHB olduğu varsayılmaktadır.



Tipik belirtileri nelerdir?

DEHB kendisini ağırlıklı olarak üç davranış şeklinde belli eder: Bu belirtilerin neler olduğunu burada açıklayacağız.

Dikkatsizlik, insanın kendisini konsantre etmekte ve konuya odaklanmakta zorluk çekmesi anlamına gelir. Dikkatsizliğe örnek olarak:

- ev ödevi yaparken veya oyun oynarken odaklanmada zorluk çekmek,
- çoğunlukla iyi dinleyememek, Eşyaların yerlerini unutmak veya kaybetmek,
- sıklıkla hayallere dalmak, çabuk dikkati dağılmak ve dikkat edememek.

Hiperaktivite her zaman hareketli olmak, hiç rahat oturamamak ve temel olarak durmadan kıpırdamak demektir. Hiper aktiviteye örnek olarak:

- okulda ders saatinde yerinde duramamak,
- tehlikeli olsa bile her yere tırmanmak,

- sessiz bir şekilde oyun oynamamak veya kitap okuyamamak.

Atılganlık, bir şeyi düşünmeden yapmakve beklemenin çok ağır gelmesi demektir. Atılganlığa örnek olarak:

- konuşanların lafını bölmek, çok fazla ve çok çabuk konuşmak;
- soru henüz sorulmadan cevapları ortaya atmak;
- oyunları sonuna kadar oynamadan, oynamaya başladıktan kısa bir süre sonra başka bir şeye başlamayı istemek.

Eğer, “Bunu biliyorum! Bu bende de var, bazen rahat oturamıyorum” dediyse bu direkt sende DEHB olduğu manasına gelmez. Herkes ara sıra kendini rahatsız, odaklanamaz veya aceleci hissedebilir. DEHB’li bir çocuk veya yetişkinin farkı ise, bu kişilerin kendini bazen değil nerdeyse her zaman böyle hissetmesidir.

DEHB hakkında konuşmak



...doktorunla

Sende DEHB olup olmadığının kontrol edilmesi gerektiğinde doktor başta muhtemelen çok konuşacaktır: Seninle, ebeveynlerinle, hatta belki de öğretmen veya eğiticinle.

Senden küçük görevleri yerine getirmen, soru formları doldurman veya doktorla oyunlar oynaman istenebilir. Bu görevlerin hepsi, seni tanıyıp, senin neleri çok iyi yapabildiğini ve nerelerde zorluk çektiğini öğrenmek içindir.

Korkmana gerek yok, soruların “doğru” veya “yanlış” cevabı yoktur ve hatta not bile verilmez. Bu görevler sana biraz sıkıcı gelirse ya da veya kendini gözetleniyor hissedersen: Her zaman davrandığın gibi davranıp soruları doğruca cevapla. Neticede doktor seni gerçekte nasılsan öyle tanımak istiyor.

Doktorla görüşürken aklına gelen bütün soruları sormaktan sakın çekinme! Doktor, bir uzman olduğu için senin sorularının çoğunu cevaplayabilir. Özellikle de söz konusu sen ve senin sağlığınla ilgiliyse aptalca bi soru diye bir şey yoktur. Doktorlar da insandır ve bu görüşmenin senin için ne kadar önemli olduğunu ve senin heyecanlı olabileceğini bilirler!



...ebeveynlerinle

Doktorunla konuşmuş olsan da, sonradan aklına mutlaka sorular veya merak ettiğin meseleler gelecektir. Bu durumda ilk muhatapların ebeveynlerin olacaktır: Ebeveynlerin, seninle en çok vakit geçiren kişilerdir ve kesin DEHB konusuyla ayrıntılı olarak ilgilenmiştir. Ancak bazen kendi ebeveynleriyle konuşmak insana aşırı zor gelebilir. O sırada aranızda anlaşmazlık çıkabilir, onlara her şeyi anlatmak istemeyebilirsin ya da kendi sorunları onları boğmak istemeyebilirsin. Bu durumda önemli olan, güvendiğin ve DEHB konusundan daha çok anlayan başka bir yetişkin seçmektir. Bu da bir amca/dayı, bir hala/teyze veya en basiti çok sevdiğin yetişkin bir arkadaş olabilir.



...yabancılarla

Kime DEHB'den bahsedebilirsin? DEHB tanısı kesinleşmişse, bu mesele seni ve senin ebeveynlerini meşgul edecektir. Önemli olan, bu hastalıktan başkalarına bahsedilmesi gerekiyorsa bu konuda senin mutlaka söz hakkının olmasıdır. Neticede bu seni ilgilendirir! Başkalarına da “sır vermek” bir avantaj sağlar, yani hangi durumlarda sana neyin daha iyi geleceğini bilmek, onlarda daha iyi anlaşmanı sağlayabilir.



Arkadaşlarla...

Sana teşhis konduğunu öğrenir öğrenmez, arkadaşlarınla ve sınıf arkadaşlarınla DEHB hakkında konuş. Arkadaşlarından farklı olduğun için aranızda bazen anlaşmazlıklar yaşanabilir. Bunun senin elinde olmadığını ve çok gayret ettiğini anlamaları için onlara yardımcı ol. Bu tabii ki ancak onlarla DEHB hakkında açıkça konuşursan mümkün olur.

GÜNLÜK YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Kendi hayatının kontrolünü ele geçir

Dağınık profesör mü yoksa kaos kraliçesi mi? Ortalık biraz fazla mı dağınık? Günlük planlar sana, karmaşıklığı kontrol altına alman için destek olabilir.

Planlar, zamanlar, sabit kurallar – Bütün bunlar kulağa çok yorucu geliyor olabilir. Ama bunlar her zaman yorucu olmak zorunda değil. Aksine: Ne yapman gerektiğine dair bir plan yaparsan, stres ve moral bozukluğundan çoğunlukla korunmuş olursun ve hatta sonunda güzel şeyler için daha fazla zaman vakit olur.



Günlük plan nasıl hazırlanır?

Bu gibi günlük planları en iyisi ebeveynlerinle birlikte hazırlamak. Planlarda, yapman gereken tüm görevler ve tüm iyi zamanlarla neyin ne zaman yapacağını yazar. Yani buluşmak için sözleşmek, oyun oynamak ve diğer güzel işler için. Planın mutlaka yazılı olması gerekmez. Günlük planı resim şeklinde yapmak veya süslemek belki de senin daha çok hoşuna gidebilir.



Bu şekilde çok düzenli olabilirsin

Bir kaç pratik ipucuyla unutkanlığın ve düzensizliğin önüne küçük adımlarla geçebilirsin:

- Acele etmen gereken işleri düzenleme: örneğin spor çantası önceden doldurup hazırlayabilirsin.
- "Sabit yerler" belirleme: Her önemli eşyanın kendine has bir yeri olsun.



Kendine vakit kalır

- Kontrol listesi hazırlama: Unutmamak için kapılara en önemli eşyaların adının yazdığı kağıtlar yapıştırmak.

Tüm bu hazırlıkların bir avantajı, güzel olan işler için de vakit kalmasıdır. Bu sayede zorunlu görevleri yapman çok uzun sürmez ve arkadaşlarınla vakit geçirmek gibi aktiviteler için zaman kalır.

Başlangıçta kendi plan ve listelerine uymak belki zor gelebilir. Pes etmezsen karşılığını her zaman alırsın: Pes etmeden devam edersen, ebeveynlerinle ve kendinle ilgili birçok moral bozukluğunu, öfkeyi ve bir sürü stresi engelleyebilirsin!



Evde kavga çıkarsa ne yapmalı?

Evde bir kavga çıktığında, çabucak ebeveynlerinin şikâyet edip kızdıklarını sanabilir ve seni artık gerçekten sevmediklerini düşünebilirsin. Ebeveynlerin sana “Bunun yapma, şunu yap” gibi sözlerle sürekli emir verip duruyor olabilir. Ancak unutmamalısın ki, aynı şekilde senin ebeveynlerin için de bu duruma

ayak uydurmak kolay olmayabilir. Ebeveynlerin senin için ne kadar güzel şeyler yaptıkların sık sık gözünün önüne getir, örneğin Spora götürmek, seninle oynamak, akşamları sana bir hikaye okumak ve muhakkak daha bir çok şey. İleride sana zor durumda yardımcı olmak için birkaç fikir vereceğiz.



Birbirini tekrar sevmek için ip uçları

- Annenin en sevdiği/Babaların sevdiği şeyi yazmak veya çizmek: Ebeveynlerinin çok güzel yaptıkları ve bunun için onları çok sevdiğin beş şeyi yaz, sakla ve kızgınlık anında o listeye bak.
- Mutlu anları sakla: Herkesin birlikte mutlu olduğu bir fotoğraf as.
- “Seni seviyorum”: Ara sıra birbirine sevimli bir kelime söylemek, her iki tarafı da harika hissettirir!
- Yazı yazmak sabır öğretir: Eğer bazı kelimeler ağzından çıkmı-

yorsa bunları bir mektuba yaz ya da resmini yap.

- Küçük şeylerle mutlu ol: Ebeveynlerine hoş bir davranışla sürpriz yap, örneğin odanı topla.

- Sana yardım ediyorum: Bulaşık yıkamak ya da evi süpürmek gibi gündelik işleri yapmayı bir kere de sen teklif et.
- Ebeveynler de insan: Onların da kötü bir günü olabilir veya keyfi yerinde olmayabilir.



Sevgili kardeşler

Kız veya erkek kardeşinin bazen hiç olmamasını mı istiyorsun? Korkma: Kardeşlerin birbirlerini ara sıra hiç sevmiyormuş gibi hissetmeleri tamamen normal bir şeydir, Ama bir arada anlaşmazlık yaşandığında, bunu birbiriyle konuşmak önemlidir. Evin atmosferinin sürekli gergin olması bile insanın sinirlerini bozabilir.

Şu sorular hakkında bir fikir yürütmek iyi olacaktır:

- Aranızdaki en büyük kavga konuları nelerdir? Bu durumlardan kaçınabilir misin?
- Kardeşlerinde sevdiğin özellikler nedir?

- Kardeşlerin senle ilgili neleri severler? Sen bu tatlı taraflarını daha sık gösterebilir misin?
- Dürüst olalım: Ne yaptığında kardeşlerinin tepesi atıyor? Bu davranışları yapmayabilir misin?
- Özellikle de seni sinir ettiklerinde kardeşlerinden uzakta durabilirsin.

OKUL VE EV ÖDEVLERİ

Okula gitmeyi birçok çocuk sevmez. Ama DEHB'li çocuklar için okula gitmek daha da zordur. Sakin oturmak, uzun uzadıya dikkat etmek veya odaklanmak zorlarına gittiği için DHEB'li çocuklar okulda sorunlar yaşar. Okulda arkadaşlarından daha kötü olduğunu düşünüyor musun? Onlardan daha kötü not mu alıyorsun, başın belaya onlardan çok daha fazla mı giriyor? DEHB'yle mücadele etmenin en önemli yöntemlerinden birisi okula iyi hazırlanmaktır.



Hazırlık için ipuçları

- Okul çantasını bir gün önceden hazırlamak: Bu sayede sabahları hemen hazırlanabilirsin.
- Her ders için farklı renkte kılıf: Böylece neyin neye ait olduğunu ve neyi ne zaman yanında bulundurman gerektiğini hemen bilirsin.
- Her dersin malzemeleri tek bir klasörde: Bir dersin tüm dosyalarını (kitap, defter vs.) bir klasöre koy. Böylece her şey elinin altında olur.
- Okul çantana sadece okulla ilgili eşyalarını koy. Böylece her şeyi daha iyi bulursun ve çanta da o kadar ağır olmaz.
- Ev ödevi defteri tut: Böylece hangi ödevleri henüz yapmadığını bilirsin.

Kendi başına hazırlanamayacağını düşünüyorsan, ebeveynlerinden de yardım iste.



Okul için ipuçları

Okulda derslerini daha kolay takip edebilmen için de birkaç ipucu vereceğiz. Okuldan bir arkadaşınla masada birlikte oturmak daha iyi olsa da: Birlikte oturduğunuzda dikkatini birçok şeyin dağıtacağını biliyorsun. Masada tek başına oturman senin için daha iyi olabilir. Arkadaşlarınla teneffüste veya okuldan sonra da buluşabilirsin.

Evindeki çalışma masanda olduğu gibi, okul masanda da sadece o an lazım olan eşyalar olmalı. Diğer her şey okul çantasında olmalı.



Öğretmenlerle davranış için ipuçları

Sevdiğin öğretmenlerin dersinde, sevmediğin öğretmenlerin derslerine kıyasla daha iyi performans gösterdiğini hiç fark ettin mi? Derslerde daha iyi olmak için sadece öğretmenlerle iyi geçinmek yeterli değildir. Okulda bir çok şey öğretmenlerle birlikte yapıldığında daha kolay hale gelir.

Öğretmenin, sana DEHB teşhisi konduğunu bilmesi çok önemlidir. Bazı şeyleri yapmanın senin için ne kadar zor olduğunu bilirse öğretmenin de buna göre davranabilir.

Öğretmenin sana yardım etmesine izin ver.

Öğretmenin senin durumunu bilirse sana daha iyi yardımcı olacak şekilde davranabilir. Öğretmenine şu önerileri sunabilirsin:

- Gizli işaretler üzerine anlaşıp: Bu sayede öğretmenin, dikkatin dağıldığında ya da sessiz olman gerektiğinde bütün sınıf fark etmeden seni uyabilir.

- Ek görevler üstlenmek: Sürekli rahat durmak sana zor geliyorsa tahtayı silmek gibi arada bir ayağa kalkabileceğin ufak görevler alabilir misin diye öğretmene sorabilirsin.

Öğretmenler de insan

İşler senin istediğin gibi gitmiyorsa olaylara bir de şöyle bakmayı dene:

- Öğretmenin ilgilenmesi gereken çok şey var: Öğretmenin sadece seninle değil senin sınıf arkadaşlarının da ilgilenmesi gerek. Bu yüzden her zaman bütün dikkatini senin istediğin gibi sana veremeyebilir.
- İnsan herkesten aynı seviyede hoşlanmayabilir: İnsanlar bazen karşılıklı sempati duyar, bazen de duymaz. Sevmediğin öğretmenlerine de gayret ettiğini göstermelisin.



Okulda konuşabileceğin kişiler

Ebeveynlerin ve sınıf öğretmenin yanı sıra sana yardım edebilecek başka kişiler de var. Genel olarak: Güvendiğin ve kendini açmak istediğin birisiyle konuş. Bu kişi yine bir rehber öğretmen veya sosyal görevli de olabilir. Rehber öğretmenler öğrenciler tarafından seçilir. Bu öğretmenler adından anlaşılacağı gibi çocukların çok daha iyi anlaşabildikleri ve güvendikleri öğretmenlerdir. Rehber öğretmenle veya sosyal görevliyle, notların, sınıf arkadaşların, öğretmenlerin ya da sana yük olan tüm sorunların hakkında konuşabilirsin. Bazı okullarda okul psikologları da bulunur. Psikoloğa gitmenin, “deli” olmakla veya çok ağır sorunları olmakla hiçbir alakası yoktur. Bir okul psikoloğu çok iyi bir şekilde okul döneminde ortaya çıkabilecek sorunları çok iyi bilir ve bu sorunları çözmeye destek olabilir.

- Öğretmenlerin de doğru davranması gerekir: Öğretmen haksızlık yapar veya senin DEHB hastalığını alay konusu haline getirirse buna katlanmaya mecbur değilsin. Böyle bir durumla karşılaşırsan bir yetişkinden yardım iste.
- Öğretmenler de insan: Öğretmenlerin de morali bozuk olabilir ve hata yapabilirler, tıpkı senin gibi.

Panik yapma, başaracaksın!

Eğer bir yerde DEHB sebebiyle özel problemlerin olduğunu düşünürsen, sakın pes edip “Ben bunu yapamayacağım,” deme. Aksine; Tam de böyle anlarda özel taktiklerle kendi DEHB’ini oyuna getirebilir ve gerçekten neler yapabileceğini kendine gösterebilirsin. Birçok noktada ebeveynlerinin desteği önemlidir. Öğretmenler ve uzmanlar da iletişim kurabileceğin kişilerdir ama büyüdükçe bazı şeyleri kendi kendine de yapabileceğini bilmelisin.



Ev ödevleri için ip uçları

- Ev ödevlerini günlük plana yaz: Bu şekilde ev ödevlerini rutin haline getirebilirsin.
- Ev ödevleri defterine önceden yaz: Bu sayede okulda sadece öğrendiğin yeni bilgileri eklemek kalır.
- Ev ödevleri defterini öğretmene imzalatır: Bu sayede içindeki “durmak bilmeyen hissi” tatmin etmiş olursun.
- Çalışma masanı düzenli tut: Masada üstündeki kaos kafanın içinde de kaosa sebep olur!
- Çalışma masandaki eşyalar için sabit yerler belirle: Lazım olan her şeyinin sabit bir yeri olsun.
- Gereksiz eşya olmasın: Çalışma masanda sadece o an senin için gerekli şeyler olsun.
- Soğuk kanlı ol: Stresli bir ortamda söylenen kötü sözler istemeden söylenmiş olabilir. Bu hem senin için, hem de ebeveynlerin için geçerlidir.

SPOR

Spor yapmak, DEHB hastalıklı çocukların çoğuna hastalıklarıyla baş etmelerine yardımcı olur. Eminiz ki sen de serbest vakitlerinde severek spor yapıyorsun veya oyun oynuyorsundur. Burada boş vakitlerinde neler yapabileceğine dair önerileri bir araya getirdik. Bu aktivitelerde eğlenebilir, yeni arkadaşlar da edinebilir ve güçlü yönlerini keşfedip geliştirebilirsin.



Yalnız kalmayı mı tercih edersin...

Sevdikleri spor dalını seçerken herkes başka bir yol takip eder. Sonuç olarak denemek okumaktan daha iyi olabilir yani en iyisi her bir spor dalını deneyip, sana uyup uymadığına bakabilirsin.

Dövüş sporları

Aksiyon ve beden teması seviyorsan doğru yerdesin. İkili çalışmalarda partnerin hızlı hareketlerle dengesini bozmak gibi öğrenilen tekniklerin provası yapılır. Ama dikkat! Bu karşıdakini dövmeceğin anlamına gelmez: Judoda katı kurallar geçerlidir ve karşıdaki kişi rakibin değil, partnerindir. Burada mesele, kendi bedenini daha iyi tanıyıp daha da iyi kontrol edebilmeyi öğrenmektir.

Koşu

Koşu sadece koşmak anlamına gelmez. Temiz havadaki hareketlilik zihni boşaltır. İnsan isterse arada bir kendini iyice yorabilir. En güzeli de koşmak için bacaklarından başka hiçbir şeye ihtiyacının olmamasıdır. Ebeveynlerinle birlikte de koşabilirsin. Bu sayede spor yapmak güzel bir aktivite haline gelebilir.

Yüzme

Su senin elementin mi? Su içinde olmayı ve yüzmeyi seviyorsan, bunu düzenli bir spor haline de getirebilirsin. Bir kulüpte yüzülebilir veya tek başına da yüzebilirsin, sen nasıl istersen.

Ata binmek/atlı cimnastik

Hayvanları seviyorsan ata binmek veya atlı cimnastik tam sana göre olabilir. Ata binmede önemli olan atı farklı tekniklerle “yönlendirmeyi” öğrenmektir. Atlı cimnastikte atın sırtında jimnastik hareketler yapılır. Ata binme ve atlı cimnastik sporlarında atın bakımını da üstlenmek gerekir. At ilgi, beslenme ve bakım ister.

Rahatlama yöntemleri

Rahatlama kursu bir spor dalı değildir ama yine de “sakinleşmek” için iyi bir yöntemdir. Çocuklar için otojen eğitim 15-20 dakikalık hayali seyahatlere benzetilebilir. Rahat bir vaziyette yavaş yavaş gevşemeyi ve güzel bir şey hayal etmeyi öğrenirsin. Aynı şekilde oltaıyla balık tutmak gibi vakit geçirmek veya çocuk yogası da rahatlamak için güzel yöntemler olabilir.



...yoksa tam bir ekip oyuncusu musun?

Grup sporları

Takım oyunları daha mı çok hoşuna gidiyor? Bir takımla spor yapmak çok özel bir deneyim olabilir. Beraber kazanılır ve beraber kaybedilir, spor tutkusu grubu birbirine kenetler.

DEHB hastalığı olan bazı çocuk ve gençler özellikle çok değişik spor dallarını severler. Hentbol, futbol, voleybol veya hokey gibi spor dalları, grup sporlarına örnek verilebilir.

Grup sporlarını gerçekten sevip sevmediğini anlamak ya da bir takım içinde spor yapmaktan hoşlanıp hoşlanmadığını anlamanın en güzel yolu, o sporun bir saatliğine denemektir. Yaşadığın şehrin sana sunduğu imkânları öğrenmek için kulüplere başvurabilirsin.

OYUNCAKLAR

Toplum oyunları can sıkıntısına karşı birebirdir. Klasik masa oyunlarında, kart oyunlarından, çok ya da az kişiyle oynanan oyunlardan hoşlanmak zevk meselesidir. Oyunlarda önemli olan öğrenmektir. Sana birkaç oyun önerisinde bulunmak istiyoruz:

Jenga veya sallanan kule

Bu oyunlarda el becerisi önemlidir: Eli titremeden en yüksek kuleyi kim yapabilir?

Differix

Bu kart oyununda, mümkün olan en fazla sayıda kartı keşfetmek içinküçük ayrıntılara dikkat etmek gerekir.

Memory

Memory® oyununda önemli olanı bir hafızaya sahip olmaktır: Hangi kartın başka bir kartın eşi olduğunu hatırlayabilir? Memory oyununu tek başına da oynayabilirsiniz!

Meyve Bahçesi

Bu oyunun özelliği ise tüm oyunucuların birbirine karşı değil, birlikte oynamalarıdır. Bu oyundaki rakip ise Puzzle şeklinde sürekli ortaya çıkan arsız bir kargadır. Sen ve oyun arkadaşların, karganın resmi bitmeden meyve ağaçlarından tüm meyveleri toplamayı başaramazsanız, siyah kuş kazanır.

Noel veya doğum günü için ne dileyeceğini şimdiden düşünmeye başladın mı? Peki, şu fikirlere ne dersin?

Hula Hoop

Çemberi döndürmeyi başarabilir misin? Yoksa çemberi döndürürken yukarı aşağı indirip kaldırmak senin için çocuk oyuncağı mı?

Kılık değiştirmek

Ne olmak istersin? Süperkahraman, korsan veya prenses? Birçok rol için, kılık değiştirmeyi daha da heyecanlı yapan muhteşem kostümler veya makyaj setleridir.

Takoz Oyuncak

İnşa etmeyi seviyorsan bu takoz oyuncaklar tam senlik. Değişik temalar ve inşaat fikirlerin bulmakta hayal gücüne sınır yok.

DİJİTAL DÜNYA



Oyunlar ve Uygulamalar

Beyin Koşusu Oyunları

Burada farklı görevlerde beyninin ne kadar uyanık olduğunu test edebilirsin.

Sor bakalım... Tüm aile için farebulmacası

Bu oyunda fare takımı, fil takımı veya ördek takımı olarak karşılıklı veya beraber birçok heyecanlı soruyu cevaplayabilirsiniz.

Comic Life

Comic Life ile kendi fotoğraflarından kendi çizgi romanını yapabilirsin.

GarageBand

Kendi müziğini beste! Tüm enstrümanlara kendi melodilerini tanımlayabilir ve şarkılarını daha sonra hep birlikte çalabilirsin. Böylece tamamen saba ait şarkılar besteleyebilirsin.

The Legend of Zelda – Ocarina of Time

Efsanevi fantastik serüveni - Link'e birlikte bilmeceler çöz ve maceralara atıl. Mistik müziklerle muhteşem manzaralı bir zamanda bir yolculuk.

tiptoi®

tiptoi®, kitaplardan dinleme oyunlarına ve oyuncaklara kadar hangi yaşta olursan ol sana bir sürü seçenek sunar. tiptoi®-kalemiyle değişik sayfalara, figürlere ve resimlere dokunabilirsin ve fıkra, bilgi ve orijinal sesler dinleyebilirsin. Kendi kendine kalmak hoşuna gitmiyorsa da sıkılmak zorunda değilsin.

“Ekrandan gözünü alamayan”, bilgisayarda ya da Playstation’da saatler geçiren çocuklardan mısın? Televizyonun başında geçirdiğin uzun zamanlar yüzünden ebeveynlerinden biriyle mutlaka kavga etmişliğin mi var? Kavgaların nedeni, etrafında olan biteni fark etmediğin için sana seslenildiğinde cevap verememiş olman mı? Bu, televizyonun ve bilgisayar oyunlarının kötü olduğu manasına gelmez ama bu cihazların başında geçirdiğin vakte dikkat etmen gerekir. Hatta bazı oyunlardan bir şeyler bile öğrenebilirsin. Sana bir kaç oyun ve program tavsiye etmek istiyoruz. Tabii ki bizim önerilerimizden çok daha fazlası var.



Televizyon programları

Die Sendung mit der Maus

Kaşar peynirin delikleri nasıl oluşuyor? Diş macunundaki renkli şeritleri kim yapıyor? Ebeveynlerinizin bilmediği bir şeyi öğrenmek isterseniz “Die Sendung mit der Maus” hikâyeleri size çok yardımcı olacak. Die Sendung mit der Maus’ta daima gülecek bir şeyler bulabilirsiniz. Farenin muhteşem bir internet sayfası da var: www.wdr-maus.de, haydi bir göz at.

Willi wills wissen

Muhabirler meraklıdır. E tabii Willi de! Willi, meslekleri, yerleri ve süreçleri keşfetmek için Bavyera ve Almanya’yı keşfe çıkıyor.

Wissen macht Ah!

“Wissen macht Ah!” açığözlülerin ve açığözlü olmak isteyenler favori programı. Bu programda öğrendiğiniz bilgilerle çok bilmişleri bile kıskançlıktan çatlatabilirsiniz.

Löwenzahn

Programın başrol oyuncusu Fritz Fuchs doğa, çevre ve teknoloji hakkındaki heyecan verici soruların derinlerine iniyor.

pur+ und Checker Can/Tobi

Bu programda gündelik eşyalar, spor dalları, yaşam ortamları ve bir çok şey tetkik edilip iyice test edilir. Can, Tobi ve Julian hızlı ve merak uyandırıcı bir şekilde yarım saatlik programı yönetirler.

BOŞ VAKİTLERİ DEĞERLENDİRMEK İÇİN DAHA FAZLA ÖNERİ

Sen de bir grupta birlikte bir girişimde bulunup aynı zamanda iyilik yaparak başkalarına yardım etmek ister miydin? Bu müthiş bir his olabilir.



Grup etkinlikleri

Birçok kulüp veya dernek, özel çocuk veya genç gruplarına katılma imkanı sunar. Yaşadığın yere göre sunulan imkânlar farklılık gösterebilir.

Bunlara ek olarak, ilgini çekebilecek başka alternatifler de mutlaka vardır. Kendi okuluna ya da belediyeye sorabilirsiniz.

- **İzciler:**
www.pfadfinden.de
- **Kızıl Haç Gençliği:**
www.jugendrotkreuz.de
- **Emekçi Samariter Gençliği:**
www.asj.de
- **Johanniter Gençliği:**
www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/johanniter-jugend-miteinander-fuereinander
- **İtfaiye Gençliği:**
www.jugendfeuerwehr.de
- **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V.:**
www.dlrg.de
- **THW Gençliği:**
www.thw-jugend.de



Yaratıcı etkinlikler

Boyamayı veya şarkı söylemeyi sever misin veya rol yapmak hoşuna gider mi? Yaratıcı hobiler sana göre olabilir.

Sahip olduğun neredeyse her yetenek için, bu yeteneği değerlendirip pratik yapabileceğin uygun bir grup vardır.

Gruplarla ilgili ayrıntılı bilgiye belediyelerden, belediye binasındaki vatandaş danışmanlık bürolarından erişilebilir. İlk olarak ebeveynlerinden, istediğin grubu bulmak için yardım isteyebilirsiniz.

Bazı ip uçları:

- Şarkı söylemeyi seviyorsan bir müzik okulu, müzik öğretmeni bulabilir ya da bir koroya katılmayı deneyebilirsin.

- Rol yapmayı seviyorsan yakınında bir tiyatro grubu arayabilirsin.
- Boyama veya faaliyet mi yapmayı seviyorsun? O zaman resim veya faaliyet kursları hoşuna gidebilir.

Umarız bu broşürde verdiğimiz ipuçlarıyla, DEHB ile olan yaşantını biraz daha kolay şekillendirme ve serbest vakitlerini daha keyifli ve çeşitli hale getirmene yardımcı olmuşuzdur. Çeşitli etkinlikleri denemede eğlenmen dileği ile.

Bilmek istediğin başka şeyler de mi var?
www.takeda-adhs.de
adresine tıkla!

DEHB konusu hakkında bilgilendirme broşürlerimiz



Ayrıntılı bilgilere buradan erişebilirsin:

www.takeda-adhs.de

veya Facebook/Instagram üzerinden

ADHS und Ich



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

