

"DEHB için "Bilinçli Farkında Ebeveynlik"te Mark Bertin, ebeveynler ve klinisyenler için temel bir rehber sunuyor. DEHB'li çocukların ebeveynleri ve klinisyenler, Bertin'in kendilerinden bir şeyler bulabilecekleri yazı stilinden, örneklerinden, araştırmasından ve gerçekleştirmesi kolay öneri ve tavsiyelerinden yararlanacak. En önemlisi, Bertin ailelere ve klinisyenlere umut veriyor."

—**Stephanie Moulton Sarkis, PhD, NCC, LMHC**, psikoterapist ve *10 Simple Solutions to Adult ADD* (www.stephaniesarkis.com) dâhil DEHB üzerine beş kitabın yazarı.

"DEHB için Bilinçli Farkında Ebeveynlik" nadir bir harmanlamayı sunmaktadır: DEHB'nin ne olduğu (ve olmadığı) konusunda kısa ve doğru bir kılavuz, çocukları için davranış yönetimi ve beceri geliştirme araçları konusunda aileler için kanıta dayalı bir kaynak ve hem ebeveynleri sakinleştiren hem onları konuya odaklayan ve çocukları için düşünceli stratejiler modelleyen dikkatli uygulama türlerine (meditasyon dâhil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere) giriş niteliğinde bir kaynaktır. Ergenlik yılları, okullarla çalışma ve ilaçla ilgili kararlar gibi zor ve önemli konular doğrudan ele alınmaktadır. Duyarlı, okunması kolay ve derin olan bu kitap, zorlayıcı çocuklarını büyütmek için hem eylem hem düşünme ümidinde bulunan her yerde ailelerde yankı uyandıracak niteliktedir."

—**Stephen Hinshaw**, Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley'de psikoloji profesörü, Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco'da psikiyatri profesörü ve *The ADHD Explosion: Myths, Medication, Money ve Today's Push for Performance*'ın yazarı

"Bu yenilikçi kitap, DEHB hakkında bilinenlerin en iyilerini, yürütme işlevindeki eksiklikleri ve ihtiyaç duydukları bilime dayalı yönetim stratejileri türlerini ve bunlarla birleştirmek için olası ilaçları ve farkındalığı ebeveynlik gibi günlük yaşam durumların dâhil etmek için en son uygulamaları bir araya getiriyor. DEHB'li çocukların ebeveynleri sadece çocuklarını yönetmekle değil, aynı zamanda tipik ebeveynlere göre çok daha yüksek düzeyde ebeveynlik stresi, depresyon, anksiyete ve evlilik anlaşmazlığı ile mücadele ediyor. Farkındalık uygulamalarının, DEHB için daha geleneksel davranışsal ve tıbbî tedavilerle birlikte bu kombinasyonu hem stresi azaltma hem gelişmiş ebeveyn-çocuk ilişkileri açısından ebeveynler için son derece yararlı olacaktır."

—**Russell A. Barkley**, PhD, klinik psikiyatri ve pediatri profesörü, Medical University of South Carolina

“DEHB teşhisi konan çocuklara ebeveynlik yapmak için pratik, uygulamalı bir araç seti olan Mark Bertin'in kitabı, birçok kişiye harika bir destek olacaktır. Mark, kitabında aile yaşamının iniş ve çıkışlarında gezinmeye yönelik farkındalık pratiği getirmek için açık ve basit yollar sağlamaktadır. Yaşam, doğası gereği mükemmel olamazken, çocuğunuzu iyi ve mutlu bir şekilde yaşaması için yetiştirme işini yapmanın mümkün olduğuna dair değerli bir bakış açısı sunuyor.”

—**Sharon Salzberg**, *Lovingkindness and Real Happiness* kitabının yazarı

“Sonunda, DEHB'yi anlayan ve ebeveynlerin bunu etkili bir şekilde yönetmek için neye ihtiyaç duyduğunu anlatabilen bir çocuk doktoru. Bu çalışma kitabı, dünyanın en iyi ofis ziyareti gibi ancak bu sefer, yanınızda eve götürebilir ve ihtiyacınız olduğunda kullanabilirsiniz.”

—**Elaine Taylor-Klaus**, CPCC, PCC, ebeveynlik koçu, ebeveyn eğitimsi ve ImpactADHD.com'un kurucu ortağı

“Mark Bertin, ebeveynlere, DEHB'li bir çocuğu veya genci yetiştirmenin zorlu yolculuğunda yol almaları için şefkatli bir rehber sunuyor. Onlara, kendilerine dikkat ve merhametle bakarak başlamalarını hatırlatıyor, bu da onların, çocuklarının yararı için, tüm bilgeliklerini ve sevgi dolu varlıklarını paylaşmalarına olanak tanıyor. Bu kitabı, takip ettiğim DEHB ile yaşayan tüm ailelere gönülden tavsiye edeceğim, böylece “sadece onunla yaşamaktan” daha fazlasını yapabilecekler ve başarılı olabilecekler. “

—**Dzung X. Vo**, MD, çocuk doktoru ve ergen tıbbı uzmanı, *The Mindful Teen* kitabının yazarı

“DEHB için Bilinçli Farkında Ebeveynlik, kaybolmuş ve bunalmış ebeveynlere bir armağandır. Bertin, DEHB’li bir çocukla hayatın görünen kaosunda sakinliği bulmak için mücadele eden ebeveynlere onu yönetmek için kısa ve öz araçlarla birlikte, açık, şefkatli, kapsamlı ve pratik bir rehber sunmaktadır. ”

—**Christopher Willard**, PsyD, Child’s Mind and Growing Up Mindful kitabının yazarı, Cambridge Health Alliance / Harvard Medical School

“Bu kitap, DEHB olan çocuğunuzu yeni ve anlayışlı bir şekilde anlamanın nihai altın madenidir. Bertin, bu kitabında, farkındalık uygulamasının, bir ebeveyn olarak çocuğunuza DEHB deneyimini gerçekten anlama merceğinden bakma şeklinizi nasıl değiştirdiğini açıklıyor. Tepki vermek yerine hareket etmeyi, yargılamak yerine anlamayı ve kafanızı duvara vurmak yerine sakin kalmayı öğreneceksiniz. En önemlisi Bertin size zorlu davranışlarla başa çıkmanız için özel, takibi kolay araçlar sunmaktadır. Her şey dikkatli olmaya ve DEHB beynini ve bundan kaynaklanan davranışları anlamaya bağlıdır. Zorlu çocuklarını yönetmenin daha iyi bir yolunu arayan ebeveynler ve bu çocuklarla çalışan profesyoneller için harika bir kitap. Bunu müşterilerime tavsiye edeceğim! ”

—**Terry Matlen**, ACSW, www.ADDconsults.com yöneticisi ve The Queen of Distraction and Survival Tips for Women with AD / HD kitabının yazarı

"DEHB'li bir çocuğun ebeveyni olarak ve DEHB ile yaşayan birçok çocuğu ve aileyi destekleyen bütüncül bir doktor ve farkındalık koçu olarak bu kitabı paha biçilmez bir kaynak buluyorum. Her bölüm basit, yapılabilir ve dönüşümsel farkındalık uygulamaları, pratik, ulaşılabilir eylem öğeleri, gerçekçi bir bakış açısı, uzun vadeli bir görüş ve en önemlisi, DEHB ile yaşayan çocuklar ve ebeveynler için umut ve şefkat sunuyor."

—**Amy Saltzman**, MD, Eğitimde Farkındalık Derneği Direktörü ve A Still Quiet Place’in yazarı

"DEHB'ye sahip olmak, sadece davranışlarının sonuçlarından muzdarip olan çocuk için zor olmakla kalmaz, aynı zamanda aile üzerinde büyük stres yaratabilir. Ebeveynler, çocuklarının neden bu şekilde davrandığını anlamazlar ve emin olmadıkları için genellikle her zaman yardımcı olmayacak şekilde tepki verirler. İşte Mark Bertin'in DEHB için "Bilinçli Farkında Ebeveynlik" adlı yeni kitabı burada devreye giriyor. Ebeveynler, sayfalarında gezindikçe DEHB'yi daha iyi anlayacaklar ve çocuklarının davranışlarına şefkatle ve belli bir yapıda odaklanmış ve farkında bir yaklaşım kullanarak nasıl tepki verecekleri ile ilgili gerekli araçları bulabileceklerdir. DEHB için bilinçli farkında ebeveynlik ebeveynlerin, DEHB'li bir çocuğa sakin, nazik ve tutarlı bir şekilde ebeveynlik yapmanın zorluklarını aşmak için kendilerine bakma ihtiyacının altını çiziyor. Güven verici bir tarzda yazılmış ve sınırların belirlenmesinden iletişimi geliştirmeye veya ev ödevlerinden en iyi şekilde yararlanmaya kadar sayısız konuyu kapsayan kullanımı kolay çalışma sayfalarıyla dolu, bu harika kitapta sunulan hediyeleri DEHB olan tüm çocukların ebeveynlerinin alabilmelerini diliyorum! Onlar ve çocukları bununla daha iyi olur."

—**Patricia O. Quinn, MD**, gelişimsel çocuk doktoru, Washington, DC, *Putting on the Brakes: Understanding and Taking Control of Your ADD or ADHD and Understanding Girls with ADHD* Yardımcı Yazarı ve *Attention, Girls! A Guide to Learn All About Your AD/HD* kitabı yazarı.

"Ebeveynlik çok zorlu bir rol ve hatta çocuklarınıza DEHB teşhisi konduğunda bu görev daha da zorlu olmaktadır. Mark Bertin, DEHB olan çocukların daha başarılı ve dayanıklı olmalarına yardımcı olmak için çok sayıda strateji sunan gerçekten dikkate değer bir kitap yazdı. Çok önemlisi, anahtar bir konuyu ele alıyor yani ebeveynler kendi beklentileri, baskıları ve stresleriyle gerçekçi bir şekilde başa çıkmayı öğrenmedikçe, DEHB'li çocuklarının karşılaşacakları birçok gelişimsel talebi karşılamalarına yardım ederken o kadar etkili olmayacaklardır. Bertin, çok empatik, okunması kolay bir tarzda, ebeveynlerin kendi yaşamlarında uygulayabilecekleri farkındalık teorisine dayanan pratik teknikler sunmakta. Bu kitap ebeveynler için harika bir kaynak (ve profesyoneller için de ekleyebilirim) ebeveynlerin kendi hayatlarını ve çocuklarının hayatlarını zenginleştirirken tekrar tekrar okuyacakları bir kaynak."

—**Robert Brooks, PhD**, *Raising Resilient Children* and *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal Strength in Your Life* yazarlarından biri

MARK BERTIN

Sakinleşmek, Stresi Azaltmak ve
Çocukların Gelişimine Yardımcı
Olmak için Bir Rehber

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu için Bilinçli Farkında Ebeveynlik

Çeviri Editörleri

Eyüp Sabri ERCAN

Öznur BİLAÇ

Ali Evren TUFAN

Meryem Özlem KÜTÜK

Meryem AKÇAYOĞLU

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Orijinal ISBN
978-1-62625-179-3

ISBN
978-625-7409-91-9

Orijinal Adı
Mindful Parenting for ADHD

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

Editör
Dr. Mark BERTIN

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu için Bilinçli
Farkında Ebeveynlik

Yayıncı Sertifika No
47518

Baskı ve Cilt
Göktuğ Matbaacılık

Çeviri Editörleri
Eyüp Sabri ERCAN
ORCID iD: 0000-0002-9844-8342
Öznur BİLAÇ
ORCID iD: 0000-0001-8369-6215
Ali Evren TUFAN
ORCID iD: 0000-0002-2918-7871
Meryem Özlem KÜTÜK
ORCID iD: 0000-0002-2918-7871
Meryem AKÇAYOĞLU
ORCID iD: 0000-0002-4761-4160

Bisac Code
PSY022010

DOI
10.37609/akya.485

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbî çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbî danışmanlık veya tıbbî tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşurmaz. Bu ürün profesyonel tıbbî kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Hâlk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İçindekiler

Önzöz

Teşekkür

Giriş

• Bilinçli Farkındalık ve Aileniz	2
• DEHB Tedavisini Desteklemek için Bu Kitabın Kullanımı	3
1 Çocuğunuzun DEHB'sini Yönetmek için Bilinçli Bir Yolda İlk Adımlar	5
• Değerlendirmenin Yararlarını Anlamak	6
• Egzersiz: Pozitif Olanı Vurgulamak	7
• DEHB Olmak Ne Anlama Geliyor?	8
• DEHB Tanısı Koymak ya da bu tanıyı dışlamak	11
• Egzersiz: DEHB Etkilerini Değerlendirmek	15
• Bilinçli Farkındalığın Rolü	17
• Uygulama: Beslenmede Bilinçli Farkındalık	20
• Hemen Bugünden İtibaren DEHB'ye Bilinçli Farkındalığa Dayanan Bir Yaklaşım Geliştirin	22
• Eylem Planı: DEHB Yönetimi İçin Bilinçli Farkındalık Yoluna Giriş	23
2 Yürütücü İşlev Gözüyle DEHB'ye Bakmak	25
• DEHB ve Beyin Yönetim Merkezi	26
• Yürütücü İşlev Nasıl Gelişir?	27
• Alıştırma: Varsayımları Bırakma	28
• Pratik Ebeveynlik: Çocukları Yürütücü İşlev Gözüyle Görmek	29
• Diğer Bir Engel: Görev Tamamlama Noktasına Gelememek	35
• Pratik: Durmayı öğrenmek	35
• Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ve Odadaki Fil	36

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu için Bilinçli Farkında Ebeveynlik

• Alıştırma: Problem Çözmede Yürütücü Fonksiyonları Hedeflemek	38
• Strese Bilinçli Bir Yaklaşım	40
• Alıştırma: Nefesin Farkına Varılması	41
• Resmi Olmayan (İnformal) Bilinçli Farkındalık Alıştırması	42
• Alıştırma: Günlük Aktivitelerde Resmi Olmayan Bilinçli Farkındalık	42
• Eylem Planı: Çocuğunuzun Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna Artmış Bir Farkındalık Getirmek	43
3 Kendinize Bakmanızın Çocuğunuz İçin Neden Önemli	45
• DEHB'nin Ebeveynler Üzerindeki Etkisi	46
• Kendinize Bir Mola Verin	48
• Bakım Verene Bakmak	49
• Alıştırma: Hayatınızı Düzene Koyma	50
• Değişime Doğru Küçük ve Kesin Adımlar Atın	51
• Alıştırma: Davranışların Aciliyetine Göre Liste Yapma	52
• DEHB Olup Olmadığınızı Değerlendirmek	55
• Dikkat Önemlidir	58
• Dikkat Sizin Stresten Kurtulmanıza Nasıl Yardım Edebilir?	58
• Alıştırma: Stres Deneyiminizle İlgilenmek	59
• Pratik: Dikkati Yaşam Sevincine Yöneltmek	60
• Özbakım için Zaman Yaratmak	62
• Eylem Planı: Bakım verenin Bakımı	63
4 Değişim Sizinle Başlar!	65
• Zor Deneyimler için Yeni Bir İlişki Geliştirmek	66
• Hoş Olmayan Deneyimleri Nasıl Büyütürüz?	67
• Uygulama: Hoş Olmayan Deneyimlerin Detaylarını Keşfetmek	68
• Dizginleri Ele Geçirmek	69
• Uygulama: 15 Nefes	70
• Bağımsızlığı Teşvik Etmek	71
• Yürütücü İşlev Yönetim Araç Seti	72
• Mükemmeliyetçiliği Bırakmak	78
• Uygulama: Hava durumunu İzleme	80
• DEHB'nin Yüzeyinde Dalgalanma	81
• Alıştırma: Davranışsal ve Akademik Zorlukları Yeniden Çerçeveleme	81
• Eylem Planı: Sistemi Dışsallaştırmak	84

5	Dikkatlice Dinleyin ve DEHB'nin İletişim Üzerindeki Etkilerini Farkedin	85
	• Orta Yolu Bulmak	86
	• DEHB İletişimi Nasıl Etkiler	87
	• Konuşmanızın Çetelesini Tutun	89
	• Eylemler Kelimelerden Daha Yüksek Sesle Konuşur: Çocuğunuza İletişim Sorunlarında Yardım Etmek	90
	• İletişimin Onarılması	91
	• Alıştırma: İletişimde Başarıya Odaklanma	92
	• Bilinçli Farkındalık ve İletişim	93
	• Alıştırma: Bir Arkadaşınıza İletişim Önerileri Verdiğiniz Hayal Etme	96
	• Bilinçli İletişimi Desteklemek için Bir DEHB Planı Kullanma	97
	• Alıştırma: İletişim Tarzınızı Gözlemlemek	98
	• Eylem Planı: Bilinçli İletişimin Uygulanması	100
6	Başarıyı Hedeflenen Övgü ve Ödüller ile Birlikte Vurgulamak	101
	• Ebeveyn ve Çocukları Güçlendirmek	103
	• Davranış Eğitimine Başlarken	104
	• Alıştırma: Şükran Günlüğü Tutmak	107
	• Alıştırma: Ödül Sistemi Oluşturma	108
	• Destek Ödül Sistemleri	113
	• Övgü ve Ödüllere Bilinçli Farkındalık Geliştirmek	113
	• Kendinizi Biraz Rahatlatın	114
	• Alıştırma: Kendinize Gerçek Bir Mola Verin	115
	• Eylem Planı: Davranışsal Planlama ile Olumlu Yönleri Vurgulamak	116
7	Zorlayıcı Davranışların Üzerine Gitmek	119
	• Sınırları Belirlemenin Temeli	120
	• Zorlu Davranışları Sonlandırmak İçin Davranışsal Temeller	121
	• Sınır Koymakta Anahtar Araç: Mola	125
	• Sınır Koyarak Davranışı Değiştirme	126
	• Ev Dışında Davranış Sınırlarını Belirleme	130
	• Alıştırma: Kendinizi Odaklayın	130
	• Sınırlarla ilgili Genel Engeller	132
	• Alıştırma: Sınırlar Koymak İçin Bilinçli Farkındalık	134
	• Bilinçli Farkındalığın İki Kanadı	135
	• Eylem Planı: Zorlayıcı Davranışları Ele Alma	136

8	DEHB Okula Gidiyor	139
	• Yürütücü İşlev Sınıf Performansını Nasıl Etkiler	141
	• Okulda “Yapmalı” Yoktur — Yalnızca “Yapabilir” veya “Yapamaz” Vardır	142
	• Yürütücü İşlev ve Eğitim Politikası	143
	• Sistemi Nasıl Etkileyebileceğinizi Anlama	145
	• Akademik Plan Oluşturma	147
	• Ev Ödevlerinden En İyi Şekilde Yararlanma	150
	• Lise Planlaması ve DEHB	154
	• Bilinçli Farkındalığa Geri Dönüş	156
	• Alıştırma: Farkındalık Hareketi	158
	• Eylem Planı: Çocuğunuzun Akademik Olarak Başarılı Olmasına Yardımcı Olmak	159
9	DEHB’de İlaç Tedavisi Kararlarını Değerlendirme	161
	• Bilinçli Farkındalık ve Belirsizlik	163
	• Bilinçli Farkındalığı Karar Verme Sürecine Getirmek	163
	• DEHB’de İlaç Tedavisiyle ilgili Kaygılar	165
	• Gerçekler ve Efsaneler	166
	• İlaç Tedavisinin Olası Faydaları	167
	• DEHB için İlaç Tedavisi Tipleri	168
	• Yan Etkilerden Kaçınma	169
	• DEHB’nin İlaç Tedavisini Yönetmek	170
	• Bilinçli Farkında Onarım	175
	• Bilinçli farkındalık ve Şefkat	176
	• Pratik: İyiilik Meditasyonu	177
	• Hareket Planı: Tedavi Kararlarının Düzenlenmesi	179

10	İşe Yarar Rutinler Oluşturma	181
	• DEHB ve Günlük Yaşam	182
	• Her şey sırayla: Sabah Rutininin Önemi	183
	• Yemek yeme ve Egzersiz	184
	• Bir İhtimal Uyku	186
	• Uygulama: Beden İzlemi Meditasyonu	189
	• Teknolojiyi kullanmak mı yoksa teknoloji tarafından kullanılmak mı?	190
	• Kancaları Serbest Bırakma	195
	• Alıştırma: Kancayı Serbest Bırakma	198
	• Eylem Planı: Günlük Rutinlerin Kurulması ve Sürdürülmesi	199
11	Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık	201
	• Erişkinler ve Çocuklarda Bilinçli Farkındalık Araştırmaları	202
	• Çocuklara Bilinçli Farkındalığı Anlatmak	203
	• Alıştırma: Nefesle Şefkat	212
	• Bilinçli Farkındalık, Beyin ve Aile Mutluluğu	213
	• Eylem Planı: Bilinçli Farkındalık Pratiğini Geliştirmek ve Sürdürmek	214
	Kaynaklar	217
	• Ölçekler	217
	• Kitaplar	217
	• Uygulamalar	219
	Referanslar	221

Önsöz

Geçmiş yılların aksine, artık DEHB hakkında daha çok şey biliyoruz. Bu alanda bilim oldukça gelişti, kabul gören tedavi protokolleri ve öğretmenlerin DEHB'li öğrencilerin özgün ihtiyaçlarını karşılayacak yöntemleri bulunmakta.

Ancak sizin için, çocuğuna nasıl yardımcı olacağını tam da burada ve şimdi anlamaya çalışan bir ebeveyn için, ne yapacağını bilmek oldukça zor olabilir. Bazı davranışlar ele alınmalı, diğerleri ise göz ardı edilmelidir. Bazen çocuğunuz sizin müdahâlenize ihtiyaç duyar, bazen de sorunlarını kendi başına çözmesi gerekir. Ebeveynler soğukkanlılığını koruduğunda işler neredeyse her zaman daha iyi gider ancak bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır.

Klinik Psikoloji Doktoru Russell Barkley'in ünlü bir sözü, DEHB'nin ne yapılacağını bilmekle alakalı bir bozukluk olmadığını özetlemektedir: "DEHB bildiklerinizi yapmayla alakalı bir bozukluktur (2010)". Bu söz DEHB hastaları için kesinlikle geçerlidir gerçi ancak aile üyeleri için de geçerli olduğu bilinmelidir. Bir ebeveyn olarak sizin için, ideal yanıtın ne olacağını bilerseniz bile, bu yanıtı veremediğinizi hissetmek oldukça kolay olabilir. Ne yazık ki ebeveynler çoğu zaman en iyi yanıtı nasıl vereceklerinden emin olamıyorlar.

Bu kitap size hem ne yapacağınızı bilmede hem yapılacakları uygulamada yardımcı olacaktır. Dr. Bertin, daha bilinçli kararlar verebilmeniz için DEHB'nin tüm ayrıntılarını açıklama konusunda harika bir iş çıkarmıştır. Bu kitap, benzeri diğerlerinden içerdiği kavramları ideal koşullarda değil, gerçek hayatın karmaşık akışında uygulamaya odaklanması ile kesin olarak ayrılmaktadır. Bu amaçla, Dr. Bertin, olmak istediğiniz türden bir ebeveyn olmanızı sağlayacak basit ama güçlü bilinçli farkındalık teknikleriyle size rehberlik etmektedir bu her ne kadar mükemmel olmasa da çocuğunuzun gelişmesi için yeterince iyidir.

Genel olarak ebeveynlik, esnek beklentilere, sabıra ve bazen hareket hâlindeyken rotayı değiştirmeye istekli olma konusunda hızlandırılmış bir kurstur. DEHB'li çocuklar genellikle tutarsız ve öngörülemez davrandıklarından, sizin bir yandan tutarlı ve öngörülebilir olmak, diğer yandan A planının işe yaramadığını fark etmek ve B planı-

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu için Bilinçli Farkında Ebeveynlik

na geçmeye istekli olmak arasındaki dengeyi korumak için daha da dikkatli olmanız, çocuğunuzun ne bekleyeceğini bilebilmesini sağlayabilir. Yakında, şaşırarak da fark edebileceğiniz gibi, daha dikkatli ve amaçlı olmak size hem bir plana bağlı kalmak hem belli bir plandan diğerine ne zaman geçeceğinizi bilebilmek açısından yardımcı olacaktır.

Nispeten konuşursak, idaresi kolay bir çocuğu yetiştirmek kolaydır. Ebeveynlerini kendilerinin en iyi yönlerini denkleme getirmesi için zorlayanlar daha zorlu çocuklardır. Bu kitap sadece daha iyi bir ebeveyn olmanıza değil, aynı zamanda genel olarak daha iyi bir insan olmanıza da yardımcı olacaktır. Kitabın üzerinde çalışırken, varsayımlarınıza meydan okuyun. Daha değerli alışkanlıklarınızı devam ettirirken, daha az üretken olanların yerine gerçekte kim olmak istediğinizle daha uyumlu davranışlar koyun. Bunu çocuğunuzla zorlandığınız anlarda yapabilirsiniz, hayatınızın geri kalanında da yapabilirsiniz.

Ari Tuckman, PsyD, MBA

Teşekkürler

Melissa Kirk, Jess Beebe ve New Habbinger Publications'taki herkese destekleri, zamanları ve iç görülü geri bildirimleri için teşekkür ederim. Ayrıca Cynthia Braun, Candida Fink, Elio Gizzi, Jill Green, Janice Kaplan, Carol Mann, Oren Mason, Amy Saltzman, Steve Salzinger, Jennifer Swanson, Ari Tuckman, Chris Willard, Debora Yost ve Lidia Zylowska dâhil olmak üzere hem katkıda bulunan hem aklımı koruma-yardımcı olan sayısız arkadaşına ve meslektaşına minnettarım. Hayatımda okuduğum ve karşılaştığım birçok farkındalık öğretmenine özel minnettarlık duyuyorum. Son olarak aileme ve ebeveynlerime şimdiye kadar bana rehberlik ederken bitmeyen destekleri, mizah duyguları ve bilgelikleri için teşekkür ederim.

Bu kitabın bazı bölümleri Huffington Post ve Psychology Today'deki blog yazılarımdan uyarlanmıştır. Her iki internet sitesindeki personele ve çalışmalarımı destekleyen diğer birçok gruba teşekkür ederim.

Referanslar

- Alizadeh, H., and C. Andries. 2002. Interaction of parenting styles and attention deficit hyper activity disorder in Iranian parents. *Child and Family Behavior Therapy* 24: 37–52.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arnold, L., J. Swanson, L. Hechtman, B. Vitiello, B. Molina, P. Jensen, S. Hinshaw, and T. Wigal. 2008. The MTA: Understanding the 36month followup findings in context. *Attention*, April: 20–25.
- Atkins, M. S., W. E. Pelham, and M. H. Licht. 1985. A comparison of objective classroom measures and teacher ratings of attention deficit disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology* 13(1): 155–167.
- Barkley, R. 2006. *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford.
- Barkely, R. 2010. *Taking Charge of Adult ADHD*. New York: Guilford.
- Barkley, R. A. 2014. Sleep problems and ADHD—An overview. *ADHD Report* 22: 6–11.
- Barnett, W. S., K. Jung, D. J. Yarosz, J. Thomas, A. Hornbeck, R. Stechuk, and S. Burns. 2008. Educational effects of the Tools of the Mind Curriculum: A randomized trial. *Early Childhood Research Quarterly* 23: 299–313.
- Beck, J., M. Gerber, S. Brand, U. Puhse, and E. Holsboer-Trachsler. 2013. Executive function performance is reduced during occupational burnout but can recover to the level of healthy controls. *Journal of Psychiatric Research* 47: 1824–1830.

- Biederman, J., S. V. Faraone, E. Mick, T. Spencer, T. Wilens, K. Kiely, J. Guite, J. S. Ablon, E. Reed, and R. Warburton. 1995. High risk for attention deficit hyperactivity disorder among children of parents with childhood onset of the disorder: A pilot study. *American Journal of Psychiatry* 152: 431–435.
- Bloch, M. H., and A. Qawasmi. 2011. Omega3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attentiondeficit/hyperactivity disorder symptomatology: Systematic review and metaanalysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 50: 991–1000.
- Breznitz, Z. 2003. The speech and vocalization patterns of boys with ADHD compared with boys with dyslexia and boys without learning disabilities. *Journal of Genetic Psychology* 164: 425–452.
- Brinkman, W. B., S. N. Sherman, A. R. Zmitrovich, M. O. Visscher, L. E. Crosby, K. J. Phelan, and E. F. Donovan. 2009. Parental angst making and revisiting decisions about treatment of attentiondeficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics* 124: 580–589.
- Brown, P. L. 2007. In the classroom, a new focus on quieting the mind. *New York Times*, June 16.
- Brown, T. E. 1996. *Brown Attention-Deficit Disorder (ADD) Scales*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Brown, T. E. 2006. Inside the ADD mind. *ADDitude Magazine*, April/May.
- Carlson, L. E. 2012. Mindfulnessbased interventions for physical conditions: A narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN Psychiatry* 2012: 651583.
- Chödrön, P. 2006. *Practicing Peace in Times of War: A Buddhist Perspective*. Boston: Shambhâla Publications.
- Chonchaiya, W., and C. Pruksananonda. 2008. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica* 97: 977–982.
- Christakis, D. A., J. Gilkerson, J. A. Richards, F. J. Zimmerman, M. M. Garrison, D. Xu, S. Gray, and U. Yapanel. 2009. Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: A populationbased study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 163: 554–558.
- Christakis, D. A., F. J. Zimmerman, D. L. DiGiuseppe, and C. A. McCarty. 2004. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics* 113: 708–713.
- Clark, R., P. Kirschner, and J. Sweller. 2012. Putting students on the path to learning: The case for fully guided instruction. *American Educator*, Spring: 6–11.
- Cohen, N. J., R. Menna, D. D. Vallance, M. A. Barwick, N. Im, and N. B. Horodezky. 1998. Language, social cognitive processing, and behavioral characteristics of

- psychiatrically dis turbed children with previously identified and unsuspected language impairments. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 39: 853–864. 222
- Conners, C. K. 1998. *The Conners ADHD Rating Scales*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Courage, M. L., A. N. Murphy, S. Goulding, and A. E. Setliff. 2010. When the television is on: The impact of infantdirected video on 6 and 18montholds' attention during toy play and on parentinfant interaction. *Infant Behavior and Development* 33: 176–188.
- Czerniak, S. M., E. M. Sikoglu, J. A. King, D. N. Kennedy, E. Mick, J. Frazier, and C. M. Moore. 2013. Areas of the brain modulated by singledose methylphenidate treatment in youth with ADHD during taskbased fMRI: A systematic review. *Harvard Review of Psychiatry* 21: 151–162.
- Davidson, R. J., J. KabatZinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65: 564–570.
- DeLoache, J. S., C. Chiong, K. Sherman, N. Islam, M. Vanderborght, G. L. Troseth, G. A. Strouse, and K. O'Doherty. 2010. Do babies learn from baby media? *Psychological Science* 21: 1570–1574.
- Dempsey, A., J. Dyehouse, and J. Schafer. 2011. The relationship between executive function, AD/HD, overeating, and obesity. *Western Journal of Nursing Research* 33: 609–629.
- Dendy, C. A. Z., and A. Zeigler. 2003. *A Bird's-Eye View of Life with ADHD: Advice from Young Survivors*. Cedar Bluff, AL: Cherish the Children.
- Desbordes, G., L. T. Negi, T. W. Pace, B. A. Wallace, C. L. Raison, and E. L. Schwartz. 2012. Effects of mindfulattention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, nonmeditative state. *Frontiers in Human Neuroscience* 6: 292.
- Dickstein, S. G., K. Bannon, F. X. Castellanos, and M. P. Milham. 2006. The neural correlates of attention deficit hyperactivity disorder: An ALE metaanalysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47: 1051–1062.
- Drayton, A. K., M. N. Andersen, R. M. Knight, B. T. Felt, E. M. Fredericks, and D. J. Dore Stites. 2014. Internet guidance on time out: Inaccuracies, omissions, and what to tell parents instead. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 35: 239–246.
- Eyberg, S., and B. Funderburk. 2011. *Parent-Child Interaction Therapy Protocol*. Gainesville, FL: PCIT International.
- Fiese, B., and M. Schwartz. 2008. Reclaiming the family table: Mealtimes and child health and wellbeing. 2014. Available at <http://www.yaleruddcenter.org/resources/upload/docs>

/what/reports/reclaimingfamilytable.pdf. Accessed November 2, 2014.

Flook, L., S. B. Goldberg, L. J. Pinger, and R. J. Davidson. 2014. Promoting prosocial behavior and selfregulatory skills in preschool children through a mindfulnessbased kindness curriculum. *Developmental Psychology*, epub ahead of print.

Flook, L., S. L. Smalley, M. J. Kitiil, B. M. Galla, S. KaiserGreenland, J. Locke, E. Ishijima, and

C. Kasari. 2010. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology* 26: 70–95.

Garrison, M. M., and D. A. Christakis. 2012. The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics* 130: 492–499.

Gentile, D. A., R. A. Reimer, A. I. Nathanson, D. A. Walsh, and J. C. Eisenmann. 2014. Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics* 168: 479–484.

Gilger, J. W., B. F. Pennington, and J. C. DeFries. 1992. A twin study of the etiology of comorbidity: Attentiondeficit hyperactivity disorder and dyslexia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31: 343–348.

Gorrindo, T. 2010. Teach teens (and yourself!) how to W.A.I.T. Available at <http://ap-healthy-minds.blogspot.com/2010/08/postingsomethingtoyoursocial.html>. Accessed November 2, 2014.

Gottman, J. 2012. The positive perspective: Dr. Gottman's magic ratio! Available at <http://www.gottmanblog.com/2012/12/thepositiveperspectivedrgottmans.html>. Accessed November 2, 2014.

Goyal, M., S. Singh, E. M. Sibinga, N. F. Gould, A. RowlandSeymour, R. Sharma, et al. 2014. Meditation programs for psychological stress and wellbeing: A systematic review and metaanalysis. *JAMA Internal Medicine* 174: 357–368.

Gunaratana, B. 2014. Bringing the benefits of meditation in daily life. Available at http://bhavanasociety.org/resource/question_benifits_of_meditation_in_daily_life. Accessed November 2, 2014.

Hakanen, J. J., and W. B. Schaufeli. 2012. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A threewave sevenyear prospective study. *Journal of Affective Disorders* 141: 415–424.

Hâlperin, J. M., O. G. Berwid, and S. O'Neill. 2014. Healthy body, healthy mind? The effectiveness of physical activity to treat ADHD in children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 23: 899–936.

Harstad, E., and S. Levy. 2014. Attentiondeficit/hyperactivity disorder and substance abuse. *Pediatrics* 134: e293–e301.

- Harstad, E. B., A. L. Weaver, S. K. Katusic, R. C. Colligan, S. Kumar, E. Chan, R. G. Voigt, and W. J. Barbaresi. 2014. ADHD, stimulant treatment, and growth: A longitudinal study. *Pediatrics* 134: e935–e944.
- Hastings, N., and J. Schwieso. 1995. Tasks and tables: The effects of seating arrangements on task engagement in primary classrooms. *Educational Research* 37: 279–291.
- Haydicky, J., C. Shecter, J. Wiener, and J. Ducharme. 2013. Evaluation of MBCT for adolescents with ADHD and their parents: Impact on individual and family functioning. *Journal of Child and Family Studies*, August: 1–19.
- Hinshaw, S. P., and R. M. Scheffler. 2014. *The ADHD Explosion: Myths, Medication, Money, and Today's Push for Performance*. New York: Oxford University Press.
- Hoffman, H. 2004. *Struwwelpeter: Merry Tales and Funny Pictures*. Salt Lake City: Project Gutenberg.
- Johnson, J. G., P. Cohen, S. Kasen, and J. S. Brook. 2007. Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 161: 480–486.
- KabatZinn, J. 1991. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
- Kaplan, B. J., S. G. Crawford, G. C. Fisher, and D. M. Dewey. 1998. Family dysfunction is more strongly associated with ADHD than with general school problems. *Journal of Attention Disorders* 2: 209–216.
- Kessler, R. C., L. Adler, R. Barkley, J. Biederman, C. K. Conners, O. Demler, et al. 2006. The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry* 163: 716–723.
- Kim, O. H., and K. P. Kaiser. 2000. Language characteristics of children with ADHD. *Communication Disorders Quarterly* 21: 154–165.
- Kirkorian, H. L., T. A. Pempek, L. A. Murphy, M. E. Schmidt, and D. R. Anderson. 2009. The impact of background television on parentchild interaction. *Child Development* 80: 1350–1359.
- Lazar, S. W., C. E. Kerr, R. H. Wasserman, J. R. Gray, D. N. Greve, M. T. Treadway, et al. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 16: 1893–1897.
- Leung, M. K., C. C. Chan, J. Yin, C. F. Lee, K. F. So, and T. M. Lee. 2013. Increased gray matter volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8: 34–39.
- Lewis, B. A., E. J. Short, S. K. Iyengar, H. G. Taylor, L. Freebairn, J. Tag, A. A. Avrich, and C.

- M. Stein. 2012. Speechsound disorders and attentiondeficit/hyperactivity disorder symptoms. *Topics in Language Disorders* 32: 247–263.
- Lieberman, M. D., N. I. Eisenberger, M. J. Crockett, S. M. Tom, J. H. Pfeifer, and B. M. Way. 2007. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 18: 421–428.
- Lillard, A. S., and J. Peterson. 2011. The immediate impact of different types of television on young children’s executive function. *Pediatrics* 128: 644–649.
- Mar, R., K. Oatley, and J. Peterson. 2009. Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes. *Communications* 34: 407–428.
- Marlowe, S. 2013. *No Ordinary Apple: A Story About Eating Mindfully*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Mazurek, M. O., and C. R. Engelhardt. 2013. Video game use in boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics* 132: 260–266.
- McCarthy, S., N. Cranswick, L. Potts, E. Taylor, and I. C. Wong. 2009. Mortality associated with attentiondeficit hyperactivity disorder (ADHD) drug treatment: A retrospective cohort study of children, adolescents, and young adults using the general practice research database. *Drug Safety* 32: 1089–1096.
- McInnes, A., T. Humphries, S. HoggJohnson, and R. Tannock. 2003. Listening comprehension and working memory are impaired in attentiondeficit hyperactivity disorder irrespective of language impairment. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31: 427–443.
- Millichap, J. G., and M. M. Yee. 2012. The diet factor in attentiondeficit/hyperactivity disorder. *Pediatrics* 129: 330–337.
- Mindell, J. A., B. Kuhn, D. Lewin, L. Meltzer, and A. Sadeh. 2006. Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep* 29: 1263–1276.
- Moffitt, T. E., L. Arseneault, D. Belsky, N. Dickson, R. J. Hancox, H. Harrington, et al. 2011. A gradient of childhood selfcontrol predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 108: 2693–2698.
- Morrow, R. L., E. J. Garland, J. M. Wright, M. Maclure, S. Taylor, and C. R. Dormuth. 2012. Influence of relative age on diagnosis and treatment of attentiondeficit/hyperactivity disorder in children. *Canadian Medical Association Journal* 184: 755–762.
- MTA Cooperative Group. 1999. A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attentiondeficit/hyperactivity disorder. The MTA Cooperative Group. Multimodal Treatment Study of Children with ADHD. *Archives of General Psychiatry* 56: 1073–1086.

- Mueller, C. M., and C. S. Dweck. 1998. Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personal and Social Psychology* 75: 33–52.
- Muniz, E. I., E. J. Silver, and R. E. Stein. 2014. Family routines and socialemotional school readiness among preschoolage children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 35: 93–99.
- Neff, K. D. 2003. The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity* 2: 223–250.
- Neff, K. D. 2009. Selfcompassion. In *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, edited by M. R. Leary and R. H. Hoyle, 561–573. New York: Guilford.
- Neff, K. D., and S. N. Beretvas. 2012. The role of selfcompassion in romantic relationships. *Self and Identity* 12: 78–98.
- Nhat Hanh, T. 2011. *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- NunezSmith, M., E. Wolf, H. M. Huang, P. G. Chen, L. Lee, E. J. Emanuel, and C. P. Gross. 2010. Media exposure and tobacco, illicit drugs, and alcohol use among children and adolescents: A systematic review. *Substance Abuse* 31: 174–192.
- Polanczyk, G., M. S. de Lima, B. L. Horta, J. Biederman, and L. A. Rohde. 2007. The world wide prevalence of ADHD: A systematic review and metaregression analysis. *American Journal of Psychiatry* 164: 942–948.
- Powers, R. L., D. J. Marks, C. J. Miller, J. H. Newcorn, and J. M. Hâlperin. 2008. Stimulant treatment in children with attentiondeficit/hyperactivity disorder moderates adolescent academic outcome. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology* 18: 449–459.
- Reach Out and Read. 2014. Research findings: A proven early literacy intervention. Available at <http://www.reachoutandread.org/whywework/researchfindings>. Accessed November 2, 2014.
- Robinson, T. N., M. L. Wilde, L. C. Navracruz, K. F. Haydel, and A. Varady. 2001. Effects of reducing children's television and video game use on aggressive behavior: A randomized controlled trial. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 155: 17–23.
- Saltzman, A. 2014. *A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Scheffler, R. M., T. T. Brown, B. D. Fulton, S. P. Hinshaw, P. Levine, and S. Stone. 2009. Positive association between attentiondeficit/ hyperactivity disorder medication use and academic achievement during elementary school. *Pediatrics* 123: 1273–1279.

- Schoenberg, P. L., S. Hepark, C. C. Kan, H. P. Barendregt, J. K. Buitelaar, and A. E. Speckens. 2014. Effects of mindfulnessbased cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attentiondeficit/hyperactivity disorder. *Clinical Neurophysiology* 125: 1407–1416.
- Sciberras, E., K. Mueller, D. Efron, M. Bisset, V. Anderson, E. Schilpzand, B. Jongeling, and J. Nicholson. 2014. Language problems in children with ADHD: A community-based study. *Pediatrics* 133:793.
- Singleton, O., B. K. Hölzel, M. Vangel, N. Brach, J. Carmody, and S. W. Lazar. 2014. Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulnessbased intervention is correlated with improvement in psychological wellbeing. *Frontiers of Human Neuroscience* 8: 33.
- Spencer, T. J., A. Brown, L. J. Seidman, E. M. Valera, N. Makria, A. Lomedico, S. V. Faraone, and J. Biederman. 2013. Effects of psychostimulants on brain structure and function in ADHD: A qualitative literature review of magnetic resonance imaging–based neuroimaging studies. *Journal of Clinical Psychiatry* 74: 902–917.
- Stahl, B., and E. Goldstein. 2010. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Berkeley, CA: New Harbinger.
- Stony Brook University. 2014. What is keeping your kids up at night? Powering down at night will help young students power up during the day. Available at <http://www.newswise.com/articles/view/622849/?sc=dwhr&xy=5031942>. Accessed November 2, 2014.
- Swing, E. L., D. A. Gentile, C. A. Anderson, and D. A. Walsh. 2010. Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics* 126: 214–221.
- Wolraich, M. L., E. W. Lambert, A. Baumgaertel, S. GarciaTornel, I. D. Feurer, L. Bickman, and M. A. Doffing. 2003. Teachers' screening for attention deficit/hyperactivity disorder: Comparing multinational samples on teacher ratings of ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31(4): 445–455.
- Zentall, S. S., K. TomWright, and J. Lee. 2013. Psychostimulant and sensory stimulation interventions that target the reading and math deficits of students with ADHD. *Journal of Attention Disorders* 17: 308–329.
- Zylowska, L., D. L. Ackerman, M. H. Yang, J. L. Futrell, N. L. Horton, T. S. Hâle, C. Pataki, and S. L. Smalley. 2008. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders* 11: 737–746.

Mark Bertin, MD, Pleasantville NY'de özel muayenehanede çalışan bir gelişimsel davranışsal çocuk doktorudur. New York Tıp Koleji Windward Teacher Training Enstitüsü Fakültesinde ve Common Sense Media'nın yayın kurulunda yardımcı doçenttir. Çocuk gelişimi, bilinçli farkındalık ve aile konularındaki bloğu huffingtonpost.com, psychologytoday.com, mindful.org ve başka yerlerde mevcuttur. Çevrimiçi bilinçli farkındalık sınıfları ve diğer kaynaklar hakkında bilgi için www.developmentaldoctor.com adresini ziyaret edin.

Önsöz yazarı **Ari Tuckman, PsyD**, DEHB'nin tanı ve tedavisinde uzmanlaşmış, West Chester, PA'da tanı ve tedavide uzmanlaşıp özel muayenehanede çalışan bir klinik psikologdur.

