



GÜNEBAKAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
OCAK 2022
VELİ BÜLTENİ

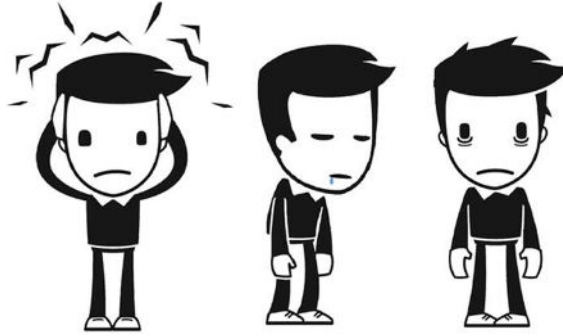


DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI



Çocuklar, gelişim dönemlerdeki sorunların çözümünde engellerle karşılaşırlarsa, olağan olarak nitelendirilen bu sorunların çözümü sonraki gelişim dönemlerine ve ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlara uyum ve davranış bozuklukları denir.

Davranış bozuklukları çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı, iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Hırçınlık, sinirlilik, saldırganlık, inatçılık, yalan, çalma, küfür gibi davranışlar davranış bozukluklarına girer.



Davranış Bozukluklarına Sebep olan Etmenler

İstenmeyen davranışlar olarak da adlandırdığımız davranış bozukluklarının duygusal sebepleri olarak çocukların kendilerini ifade edememeleri, dikkat çekmek istemeleri, kendilerini yetersiz hissetme, inatlaşma ve güç gösterisi olarak gösterilebilir.

Dikkat çekmek: Çocuğa gerekli sevgi ve ilgi gösterilmediğinde ya da yeterli zaman ayrılmadığında çocuk dikkat çekmek için davranış bozukluklarına yönelir.

İntikam alma isteği: Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen çocuk ana-babasından intikam almak ister, aşırı otoriter ve baskıcı tutum, katı disiplin ana-babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırıcı bir bireyin oluşmasına neden olur.

Yetersizlik: Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur. Anne-babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Saldırganlık

Saldırganlık, çocuğun genellikle kendi akranlarına ve başkalarına vurması, ısırması, tekmelemesi, eşyaları fırlatması ve tükürmesi gibi zarar vermeyi hedefleyen davranışlarda bulunmasıdır. Saldırganlık çocuklarda belli dönemlerde normal bir tepki biçimi olarak kabul edilebilir.

Saldırganlığın Nedenleri

- Saldırgan davranışların yetişkinler tarafından ödüllendirilmesi ve pekiştirilmesi. Bu durum genellikle geleneksel kültürde çok görülür. Geleneksel kültürde erkek çocuğun saldırganlığı onaylanır. (Örneğin; Kavga eden çocuğa ailesi tarafından "aferin" veya "seni döveni sen de döveceksin" denmesi)
- Çocuğun yetişkinlerden gerekli anlayışı, sevgiyi ve kabulü görmemesi.
- Televizyon ve bilgisayar oyunları, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi.
- Ana-babanın aşırı otoriter ve baskıcı tutumları, buna bağlı olarak yaşanan iletişim problemleri.
- Çocuğun ana-babasından dayak yemesi.
- Biyolojik olarak çocuğun beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi gibi fizyolojik sorunlar yaşaması.



Saldırgan Davranışlar Konusunda Aileye Öneriler

- ✓ Öncelikle ana-baba olarak çocuğa saldırganlık modeli olmayın.
- ✓ Saldırgan davranışlara tolerans göstermeyin.
- ✓ Saldırgan davranışları kesinlikle dayakla cezalandırmayın! Dayak atılan çocukta düşmanlık duyguları gelişir ve pekişir.
- ✓ Çocuk sinirliken onunla tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin ve daha sonra yaptığı davranış ile ilgili konuşun.
- ✓ Çocuğa sosyal gelişimine uygun çeşitli sorumluluklar verin. Böylece çocuğa başarıma duygusunu yaşatmış olursunuz.
- ✓ Çocuğa yaptığı bu davranışların dezavantajlarını gösterin. Saldırgan davranış göstererek isteklerini elde edemeyeceğini ona anlatın.
- ✓ Çocuğun olumlu davranışını gördüğünüzde pekiştirin. Örneğin; arkadaşıyla oynarken, kavga etmediğinde ve bağırmadığında bunu sözel olarak ödüllendirin. Olumsuz davranışlarını görmezden gelin.
- ✓ Çocuğun sportif faaliyetlerde bulunmasına ve belirli bir süre dışarıda oynamasına izin verin. Bu enerjisini boşaltmasını sağlayacaktır.
- ✓ Çocuğun sergilediği saldırgan davranış başkalarının güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durup çocuğa baskı yapmayın.
- ✓ Kızgınlıktan kurtulması için alternatifler bulun.
- ✓ Çocuğunuzun gelişim dönemlerini ve bu dönemdeki ihtiyaçlarını iyi bilerek yerine getirin.
- ✓ Ana-baba olarak saldırgan davranışlar karşısında sakin davranın; sert, duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanın ("Böyle davrandığın için üzuldüm".)
- ✓ Çocuğa şiddet içeren televizyon programları seyrettirmeyin.
- ✓ Çocuğunuzla mümkün olduğunca daha çok ve kaliteli zaman geçirin.

Çalma

Çalma, çocuğun kendine ait olmayan bir eşyayı, bir nesneyi izinsiz olarak alıp ona sahip olmasıdır.

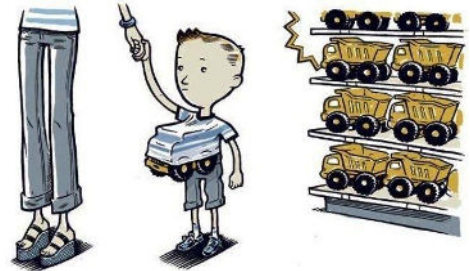
3-4 yaşındaki bir çocuğun başkasına ait bir oyuncuğı almasının çalma olup olmadığına karar vermek için çocuğun bulunduğu dönem özelliklerini iyi bilmek gerekmektedir. Çalma davranışı okul çağlarında sıkça görülür. Önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Bir çocukta 10 yaşından sonra da çalma davranışı devam ederse bu önemli bir problemin göstergesidir ve mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

Nedenleri

- Çocuğun temel ihtiyaçların önemsenmemesi ve karşılanmaması.
- Çocuğun sevgi, ilgi ve anlayıştan mahrum olması. Örneğin; Çocuk, anne-babasının ilgisini çekmek için çalabilir. Yapılan araştırmalarda çalma davranışında bulunan çocukların ailelerinin genellikle alkolik ya da suçlu ana-babalar olduğu belirlenmiştir.
- Çocukta sahip olma düşüncesinin gelişmemiş olması.
- Çocuğun başkasına duyduğu kızgınlığı ifade etmek veya intikam almak istemesi. Örneğin; Anne-babasına kızgın bir çocuğun, onlardan intikam almak için bir şey çalarak ailesini zor duruma düşürmek ve üzme istemesi.
- Anne-babanın çocuğun yaptığı bu davranış karşısında tepkisiz kalması veya bu durumdan zevk alması. Bu durum çocuğu cesaretlendirir ve çocuk çalmaya devam eder.
- Çocuğun özdeşleşmek için kendine kötü bir örnek seçmiş olması.
- Çocuğun çalma davranışını anne-baba ile hesaplaşmasının bir yolu olarak görmesi.
- Yeni doğan kardeşe duyulan kıskançlık veya öfke.
- Özellikle pasif veya başarısız bir çocuğun kendisini akran grubuna kabul ettirme isteğı. Örneğin; Babasının cüzdanından para alarak arkadaşlarına hediye alması gibi.

Çalma Konusunda Aileye Öneriler

- ✓ Çocuğunuza başkalarının eşyalarına önem vermeyi, dürüstlüğü öğretin ve bunu yaşantınıza geçirin.
- ✓ Anne-baba olarak çocuğunuza iyi örnek olun. Siz başkasına ait bir eşyayı izinsiz alırsanız çocuğunuzun da alabileceğini unutmayın.
- ✓ Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını karşılayın. Yaşına ve ihtiyaçlarına uygun miktarda harçlık verin.
- ✓ Çocuğun kendisine ait eşyalarının olmasını sağlayın. Bu onun mülkiyet bilincini geliştirecektir
- ✓ Çocuğun almış olduğu eşyayı sahibine özür dileyerek geri vermesini sağlayın. Aldığı eşya zarar görmüşse yenisini alın ve parasını da çocuğun harçlıklarından ödetin. Yalnız çocuğun harçlığını tamamen kesmeyin.
- ✓ Fiziksel ceza kesinlikle uygulamayın.
- ✓ Çocuğunuza genel olarak "kötü çocuk" damgasını vurmeyin. Çalmış olabilir ama bu onun her yönüyle kötü bir çocuk olduğunu göstermez.
- ✓ Çocukla davranışının nedenini mutlaka konuşun.
- ✓ Çocuğunuza ihtiyacı olduğunda ödünç eşya almanın yollarını öğretin.
- ✓ Çocuğunuzun eşyalarını kullanmak veya almak istediğinizde mutlaka ondan izin isteyin.



Yalan

Yaşantımızda yalanı hiç sevmediğimizden ve yalanın ne kadar kötü olduğundan bahsederiz. Ancak bazen karşımızdaki insanları kırmamak, bazen başkalarının hayranlığını kazanmak bazen de kendimizi savunmak için bir şekilde yalan söyleyebiliriz.

Genel olarak yalan, başkalarını kandırmak ya da yanıltmak amacıyla söylenen sözlerdir. Çocuklarda 7 yaşından önce söylenenler yalan olarak kabul edilmez. Çünkü bu yaş dönemindeki çocukların inanılmaz bir hayal dünyaları vardır ve gerçeğe gerçek olmayana ayırt edemezler. Anlattıkları şeyler bazı ebeveynler tarafından yalan kabul edilir. Hâlbuki çocukların söyledikleri ve anlattıkları kandırma ve yanıltma amacı taşımaz.

Nedenleri:

- Baskıcı ve otoriter anne-baba tutumları.
- Anne-babanın olumsuz model olması.
- Ailenin, çocuğa üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklemesi.
- Aile kurallarının çok katı olması.
- Çocuğa şiddet uygulanması.
- Ailenin çocukla olan iletişiminin bozuk olması.
- Çocuğun sık sık eleştirilmesi ve başkalarıyla kıyaslanması.
- Çocuğun mükemmelliğe zorlanması.
- Çocuğun başkalarının hayranlığını kazanmak istemesi. Örneğin; Arabaları olmadığı halde arkadaşlarına arabalarının olduğunu söylemesi gibi.
- Bazen de çocuğun özlemlerini dile getirmek istemesi. Örneğin; Babası ölen bir çocuğun babasının seyahate çıktığını söylemesi.
- Çocuğa aşırı karışıldığı ve baskı yapıldığı zaman çocuk yalan söyleyebilir
- Toplum içinde çok heyecanlanan bir çocuk, bildiği bir şiiire bilmiyorum diyerek yalana başvurabilir.



Yalan Konusunda Aileye Öneriler

- ✓ Eğer anne-baba olarak yalan söylerseniz, çocuğunuzda yalan söyleyecektir.
- ✓ Çocuğunuza üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar vermeyin.
- ✓ Yumuşak ve hoşgörülü olun.
- ✓ Kurallarınızı çocuğunuzun yaşamını fazla sınırlandırıcı ve baskıcı olabilecek şekilde koymayın.
- ✓ Çocuğunuzun başkalarına karşı kullanmayın. Örneğin; Bir babanın telefon çaldığında kendisi için "yok" dedirtmesi.
- ✓ Asla çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayın.
- ✓ Çocuğunuzla iletişiminiz olumlu olsun. Böylece çocuğunuz yalana başvurmak zorunda kalmaz. İsteklerini, beklentilerini, sıkıntı ve kaygılarını sizinle rahatça paylaşabilir.



Küfür

İnsanların genellikle kızgınlık, öfke veya engellenmelerle karşılaştıklarında kullandıkları kötü kelimelere denir. Küfür, bazen insanlara beddua kelimeleri, bazen cinsel içerikli kelimeler, bazen kişinin zekâsıyla ya da hayvan isimlerini içeren kelimeler kullanılarak yapılır.

Nedenleri

- Anne-baba veya etrafındaki yetişkinleri model alması.
- Yetişkinlerin ilgisini çekme isteği.
- Büyüdüğünü ispat etme çabası.
- Kızgınlık ve öfke durumlarında.
- Küfür eden akranları arasında kabul görme isteği.



Aileye Öneriler

- ✓ Çocuğunuzun küfür etmesine tanık olduğunuzda birden aşırı tepki vermeyin. Bir süre duymazlıktan gelin.
- ✓ Çocuğunuza kızgınlığını daha olumlu nasıl ifade edebileceğini öğretin. Yani küfürlü kelimelerin yerine uygun ve kabul edilebilir kelimeleri kullanmasını sağlayın. Kullandığında bunu pekiştirin.
- ✓ Çocuğunuzun size karşı kızgınlığını ifade etmesine izin verin. Böylece gittikçe daha az küfürlü kelimeleri kullanacaktır.
- ✓ Küfür içeren televizyon programlarından uzak tutun.

Tikler

Tikler, vücuttaki herhangi bir kas grubunda yinelenen, istem dışı yapılan hareketlere denir. Genellikle iç gerginliğin dışı vurumudur.

Tik Çeşitleri:

- Göz kırpmak
- Kaş oynatmak
- Tuhaf sesler çıkartmak
- Geniz ve gırtlak temizleme hareketleri
- Ağız ve dudak hareketleri
- Boyun ve omuz hareketleri
- Burun çekmek ve burun kanatlarını oynatmak
- Hızlı hızlı nefes almak veya nefes tutmak
- Parmak çıtlatmak
- Baş oynatmak, baş sallamak gibi daha birçok tik vardır.



Nedenleri :

- Çocuğun yeterli ilgi ve sevgi görmemesi.
- Çocuktan bulunduğu gelişim döneminin üzerinde davranışların beklenmesi.
- Çocuğun anne-baba tarafından sürekli horlanması ve aşağılanması.
- Aile içi iletişimin bozuk olması.

Tik Konusunda Ailelere Öneriler:

- ✓ Çocuğa karşı kesinlikle olumsuz ve sert tepkide bulunmayın.
- ✓ Çocukta tik görüldüğünde sürekli ikaz etmeyin. Aksi takdirde çocukta gerginlik artar ve tikler çoğalabilir.
- ✓ Çocuğunuzun tiki ile alay etmeyin ve eleştirmeyin.
- ✓ Çocuğunuzda tik görüldüğünde bir uzmana götürün.
- ✓ Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirin.
- ✓ Çocuğunuza yeterli ilgi ve sevgi gösterin.



Okul Korkusu

Okul korkusu hemen hemen her dönemde ortaya çıkabilir. Kreşte, ilköğretimde hatta lise de bile. Çocuğun ısrarla okula gitmek istememesi olarak tanımlanabilir.

Belirtileri:

Sık sık karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, iştahsızlık hatta kusma gibi şikâyetler görülür. Anne-babasının kendisiyle okula gitmesini ister ve gittiklerinde bırakmak istemez. Ağlar, hırçınlaşır. Okul gitmediği zamanlarda son derece rahat ve mutludur. Ödevlerine gereken ilgiyi göstermez. Bazen okula giderken geri döner ve birçok bahane uydurur. Daha ağır vakalarda çocuk ev ortamında bile rahat değildir.

Nedenleri:

- Anne-babanın çocuğa aşırı bağımlı bir tutum sergilemesi.
- Çocuğun anneden ayrılma korkusu yaşaması.
- Ailede boşanma, ekonomik problemlerin yaşanması veya ebeveynlerden birinin başkasıyla evlenmesi gibi stresli bir ev ortamının olması.
- Çocuğun okulda arkadaşları tarafından kabul görmemesi, hırpalanması.
- Aşırı bağımlı, kaygılı ve utangaç kişiliğe sahip olması.
- Çocuğun bulunduğu ortamı ve okulu değiştirmesi ya da diğer çocukların, okulla ilgili gerçek olmayan olumsuzluklardan bahsetmesi. Örneğin; "Okulda gürültü yaparsan öğretmen seni bodruma kapatır" gibi söylemler.

Okul Korkusu Konusunda Ailelere Öneriler:

- ✓ Çocuğunuza karşı tutumunuzu gözden geçirin. Ne siz ona ne de o size bağımlı olsun.
- ✓ Çocuğunuza aşırı tepkili ve baskıcı davranmayın. Ve okula gitmediği için suçlamayın. Şiddet uygulamayın.
- ✓ Bu durumun birçok çocukta görüldüğünü unutmayın ve bunu çocuğunuza da söyleyin. Üstesinden gelinemeyecek bir sorun olmadığını belirtin.
- ✓ Okula gitmesi konusunda tutarlı olun.
- ✓ Çocuğunuza okula gitmediğinde derslerinden de geri kalacağını, bu nedenle sorunun daha da büyümemesi için okula gitmesi gerektiğini anlatın. Ona okulda yaşayabileceği güzel şeylerden bahsedin.
- ✓ Çocuğunuzun okuluyla işbirliği içerisinde olun. Çocuğunuzun öğretmenini bilgilendirin.

Enkoprezis

Çocuklarda görülen dışkı bozukluklarıdır. Çocuğun büyük dışkısını altına kaçırmasıdır. Enkoprezis erkeklerde daha sık görülür.



Nedenleri:

- Çocuktaki fizyolojik bozukluklar (Bağırsak işlevlerinde).
- Çocuğun doğru tuvalet eğitimi almamış olması.
- Anne-babanın özellikle annenin aşırı titiz davranması. Buna bağlı olarak çocuğa baskı uygulaması.
- Psikolojik faktörler. Örneğin; Yeni bir kardeşin doğması gibi.

Enkoprezis İçin Aileye Öneriler

- ✓ Çocuğunuza bu rahatsızlığından dolayı baskıcı, tepkili ve eleştirel yaklaşmayın. Kesinlikle şiddet uygulamayın ve başkalarına söylemekle tehdit etmeyin.
- ✓ Tuvalet eğitimi konusunda baskıcı ve cezalandırıcı davranmayın.
- ✓ Mutlaka bir uzmandan yardım alın. Böylece sorunun fizyolojik mi psikolojik mi olduğu ortaya çıkar. Tedavide psikoterapi, davranış terapisi veya ilaç tedavisi uygulanabilir.
- ✓ Çocuğunuz altına yapmadığı zamanlarda mutlaka bunu ödüllendirerek pekiştirin.

Enürezis

Çocuklarda görülen altını ıslatma bozukluğudur. Erkek çocuklarda daha sık görülür. Birincil ve ikincil enüresiz olarak ikiye ayrılır. Birincil enürezisde çocuk doğduğu andan itibaren hiç kuru kalmamıştır. İkincil enüresizde ise çocuk en az bir yıl kuru kaldıktan sonra tekrar yapmaya başlamıştır.5 yaşına kadar sorun olarak kabul edilmez.

Enürezis; yalnız gece altını ıslatanlar, yalnız gündüz altını ıslatanlar, hem gece hem gündüz altını ıslatanlar, ara sıra altını ıslatanlar olmak üzere dört şekilde görülebilir.



Nedenleri:

- Kalıtımsal olması. Genellikle %75 kalıtımsal olduğu bilinmektedir.
- Organik bozukluklar: Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları gibi.
- Psikolojik faktörler, Kaygının bilinçdışı ifade edilmesi.
- Travmatik yaşantılar.
- Çocuğun sık sık üşütmesi.
- Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi. Örneğin; Anne-babanın çocuğu zamanında tuvalete götürmemesi ve çocuk altına yaptığında dövülmesi, korkutulması gibi.

Enüresiz Konusunda Aileye Öneriler:

- ✓ Öncelikle çocuğünüzü mutlaka bu konuda uzman bir doktora götürün.
- ✓ Çocuğunuzun tıbbi tahlillerini mutlaka yaptırın ki sorunun biyolojik mi psikolojik mi olduğu anlaşılsın.
- ✓ Çocuğunuza karşı kesinlikle baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşmayın.

- ✓ Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit etmeyin.
- ✓ Çocuğunuza bunun bir sorun olduğunu ama üstesinden gelinebilecek bir sorun olduğunu anlatın. Onu cesaretlendirin.
- ✓ İletişiminizi güçlendirerek yaşadığı duyguları sizinle paylaşmasını sağlayın.
- ✓ Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın.
- ✓ Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın.

Tırnak Yeme

Tırnak yeme alışkanlığı psikolojik kökenlidir. Kendini gergin, sıkıntılı ve öfkeli hisseden çocuğun bunları dışı vurumu olarak kabul edilir. Kişilik olarak hassas ve sinirli çocuklarda daha sık görülür. Ergenlik döneminde artabilir. Bunun nedeni ergenlik döneminden kaynaklanan gerginlik ve bu dönemde ergen için önemli olan çevre tarafından kabul ve onay görme çabasıdır.

Nedenleri:

- Çocuğun kendisini güvende hissetmemesi.
- Baskıcı, cezalandırıcı anne-baba tutumları.
- Ailede başka tırnak yiyenin olması.
- Ev veya okul ortamındaki gerilim.
- Çocuğun ihtiyacı olan güven ve sevgiyi alamaması.
- Çocuğun korku, stres, öfke ve heyecan durumlarına maruz kalması.



Tırnak Yeme Konusunda Aileye Öneriler:

- ✓ Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın. 3-4 yaşına kadar görmezlikten gelin.
- ✓ Çocuğunuza tırnak yediği için şiddet uygulamayın.
- ✓ Çocuğunuza ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- ✓ Bu davranışı söndürmek için alternatifler üretin.
- ✓ Çocuğunuzu bu alışkanlığın üstesinden gelebileceğine inandırın.
- ✓ Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın. Ör: Gergin olduğunda veya korktuğunda tırnaklarını yiyorsa sakinleştirme yoluna giderek tırnak yemesini engelleyebilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun kendisine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.
- ✓ Çocuğunuzun tırnaklarını derin kesin.
- ✓ Çocuğunuzu korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutun.
- ✓ Çocuğunuza azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler uygulamayın.

Kekemelik

Kekemelik, yaşına ve lehçesine uygun gelişimsel olarak çıkartması beklenen konuşma seslerini çıkartamaması, konuşmanın olağan akıcılığında ve zamanlama örüntüsünde bozukluk olması durumudur. 4-5 yaşlarına kadar normal olarak kabul edilir. Erkek çocuklarında daha yaygındır. Organik veya psikolojik kökenli olabilir.

Genellikle cümlenin ilk kelimesinde, uzun ve sessiz harfle başlayan kelimelerin söylenmesinde, sessiz harfle başlayan kelimelerden sesli harfle başlayan kelimelere geçişte zorluk yaşarlar. Şiir okurken veya şarkı söylerken kekelemezler.

Kekemeliğin Ortaya Çıktığı Durumlar:

- Kaygı, korku ve stres yaratan durumlarda.
- Ailede kekemelik olan durumlarda.
- Aşırı baskı gördüğünde ve eleştirildiğinde, aşağılandığında.
- Travmatik yaşantılarda. Örneğin; Deprem, boşanma, ölüm, kaza, şiddet vb.
- Düzgün konuşması konusunda baskı yapıldığında.
- Gelişim döneminin üzerinde sorumluluk ve olgunluk beklendiğinde.
- kekemelik ortaya çıkabilir.



Kekemelik Konusunda Ailelere Öneriler

- ✓ Kekemelik konusunda yaşadığınız gerginliği ve endişeyi bir kenara iterek çocuğunuza nasıl yardım edebileceğinizi düşünün.
- ✓ Çocuğunuzun konuşmalarını düzeltmesi konusunda baskıcı olmayın.
- ✓ Çocuğunuz konuşurken sabırla cümlesinin bitmesini bekleyin. Siz ne anlatmak istediğini onun yerine söylemeyin.
- ✓ Çocuğunuza kısa cevaplı sorular sorarak konuşmaya teşvik edin.
- ✓ Çocuğunuza sizin için ne kadar değerli olduğunu hissettirin.
- ✓ Çocuğunuzla mümkün olduğu kadar çok vakit geçirin.
- ✓ Çocuğunuzun kekemeliğini alay ve taklit etmeyin. Bu davranış çocuğunuzun kendisini reddedilmiş, sevilmeyen, istenmeyen ve yetersiz hissetmesine neden olur.
- ✓ Konuşmanızla ve okumanızla çocuğunuza iyi bir model olun. Yavaş, anlaşılır ve yumuşak bir tonda okuyup konuşun.
- ✓ İletişiminizi güçlü kılarak hissettiklerini sizinle paylaşmasını sağlayın. Asla acıma duygusuyla yaklaşmayın.
- ✓ Doktorunuzla ve okulla işbirliği içerisinde bulunun ve ortak hareket edin.
- ✓ Başkalarıyla kesinlikle kıyaslamayın.
- ✓ Çocuğun kendine olan güvenini pekiştirmek için küçük sorumluluklar verin ve başarılı olduğu alanlara yönlendirin.

Parmak Emme

Çocuklar parmak emmeyi daha ana rahmindeyken öğrenirler. Yeni doğan bebeklerin tümünde de görmek mümkündür. Zararsız bir davranıştır. Kızlarda daha sık görülen bu davranış 3-4 yaşlarına kadar normaldir.

Nedenleri:

- Yeni doğan bebek yaşamını sürdürebilmek için.
- Bebeklikte kendini ve çevresini tanıma ihtiyacından dolayı.
- Sıkılgan ve utangaç çocuklar zor durumlarla karşılaştıklarında.
- Çocuklar diş çıkarma döneminde.
- Bazı çocuklar ise uykuya dalarken parmak emerler.



Parmak Emme Konusunda Ailelere Öneriler:

- ✓ Çocuğunuza karşı sakin, sabırlı ve anlayışlı yaklaşın. Asla şiddet uygulamayın.
- ✓ Yaptığı davranışın bulunduğu yaş grubuna ait olmadığını ve bebekçe bir davranış olduğunu anlatın.
- ✓ Küçük yaşlardaki çocuklar için zararsız bir faaliyet olduğunu unutmayın.
- ✓ Çocuğunuza, ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- ✓ Çocuğunuzun bu davranışı üzerinde durup, sık sık çocuğunuzu uyarmayın. Aksi takdirde çocuğunuzun gerginlik yaşamasına neden olursunuz.

İnatçılık

Anne-babaların en çok dile getirdikleri problemlerden biridir inatçılık. Çünkü her yaş döneminde görülür. 2-3 yaşları ilk görülmeye başlandığı dönemdir. Ergenlikte de ortaya çıkar. Kendilerini tanımaya ve kabul ettirmeye başlamaları ve bunun yanı sıra keşfetme merakları bu inatlaşmaları tetikler. Çocuklar sadece anne-babalarıyla değil çevresindeki diğer insanlarla da inatlaşmaya girebilir.

Nedenleri:

- Anne ve babanın çocuğa karşı tutarsız davranması. Örneğin; Annenin "evet" dediği bir konuda babanın "hayır" demesi.
- Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının zamanında karşılanmaması.
- Çocuğa ihtiyacı olan bağımsızlık duygusunun verilmemesi.
- Çocuğa karşı şiddet ve aşırı ceza kullanılması.
- Çocuğun istekleriyle anne-babanın isteklerinin çelişmesi. Ör:Ergenlik dönemindeki bir gencin hafta sonu okul gezisine gitmek istemesi.Ailesinin ise oturup derslerine çalışmasını istemesi gibi.

İnatçılık Konusunda Ailelere Öneriler

- ✓ Anne-baba olarak ortak tutumlar geliştirin. Ve çocuğunuza olumlu örnek olun.
- ✓ Çocuğunuza karşı öfkeli ve tepkili yaklaşmayın.
- ✓ Çocuğunuzun istediklerini inatlaşmadığı zamanlarda yerine getirin.
- ✓ Çocuğunuza istediği şeyi neden yapamayacağını açık ve anlaşılır bir dille anlatın.
- ✓ Kurallarınızı uygularken tutarlı ve kararlı olun.
- ✓ Çocuğunuzun inadı devam ettiği durumlarda dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.
- ✓ Asla çocuğunuzla bir güç ve inat savaşına girmeyin. Amacınız sadece ona her şeyin yeri ve zamanı olduğunu anlatmak ve yersiz isteklerinden vazgeçirmek olsun.
- ✓ Çocuğunuza seçenekler sunarak seçme şansı verin. Böylece, ona değer verdiğinizi ve saygı duyduğunuzu düşünerek inatlaşmadan vazgeçecektir.
- ✓ Çocuğunuzun ilgi ve ihtiyaçlarını zamanında karşılayın.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite beraberinde öğrenme güçlüğü de gösterebilen bir davranış sorunudur. Bir kişide DEHB olduğunu söyleyebilmek için Dikkat Eksikliği, Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtilerinin 7 yaşından önce ve birden fazla ortamda (okul-ev) görülmesi, sürekli olması ve kişinin yaşamını

etkilemesi gerekir. Tüm çocukların %3'ünde görülür. Erkeklerde daha sık rastlanır. Ergenlik döneminde belirtilerde azalma olur fakat tamamen yok olmaz.

Tedavi

DEHB'ı iyileştirecek ve ortadan kaldıracak kesin bir tedavi yoktur. Fakat çocuğa; ailesi, doktoru ve öğretmenleri işbirliği yaparak bu problemle normal bir yaşam sürdürmesini sağlayabilirler. Bunun yanı sıra çocuğun dikkat süresini uzatan ve hiperaktiviteyi azaltan ilaçlar kullanılır. Aileler bu ilaçları kendi isteklerine göre değil doktorun önerisine göre kullanmalı ve sonlandırmalıdır. İlaç kullanmak tek başına sorunu çözmez. Bunun yanında mutlaka psikolojik yardım alması ve davranış terapisi de görmesi gerekmektedir. Bu sayede çocuk kendisini kontrol etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

Dehb Konusunda Ailelere Öneriler:

- ✓ Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin.
- ✓ Çocuğunuza karşı aşırı otoriter veya aşırı hoşgörülü davranmayın.
- ✓ Çocuğunuzun günlük yaşantısındaki aktiviteleri(kahvaltı, oyun, yemek, uyku saatleri gibi) mutlaka planlayın.
- ✓ Aşırı kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak tutun.
- ✓ Asla şiddet uygulamayın.
- ✓ Çocuğunuzla sık sık göz teması kurun.
- ✓ Talimatlarınızı ve isteklerinizi kısa cümlelerle ifade edin. Aynı anda birden fazla şey istemeyin. Örneğin; Kıyafetini değiştir, daha sonra elini yüzün yıka ve dersini yap gibi.
- ✓ Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin. Bunun için puan kartları(her olumlu davranış için 5 puan gibi) veya tablo işaretlemelerini(her olumlu davranış için bir tane bir yıldız atma gibi) kullanabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun doktoru ve öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.
- ✓ Çocuğunuzun sportif faaliyetlere yönlendirin.

KAYNAK

- Cadem Psikoloji / Makale / Uyum ve Davranış Sorunları
<https://www.cadempsikoloji.com/calisma-alani/4-cocuk-danismanligi/39-uyum-ve-davranis-sorunlari>
- Kızılpınar Atatürk İlkokulu Rehberlik Bülteni
https://kizilpinaraturk.meb.k12.tr/icerikler/cocuklarda-gorulen-davranis-ve-uyum-bozukluklari_4358697.html
- Anabilim Eğitim Kurumları /Rehberlik /İstenmeyen Davranışlar
<https://www.anabilim.k12.tr/medya/ilkokul-subat.pdf>

Hazırlayan
Gülhanım AVCIOĞLU
Günebakan İlkokulu
Rehber Öğretmeni