

KIZILCA ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ 2017 OCAK BÜLTENİ Çocuklarda Uyum Davranış Bozuklukları

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

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

Aileye Öneriler

- ✓ Çocuğunuza iyi model olun. Eğer siz küfür ederseniz çocuğunuzda eder.
- ✓ Çocuğunuz küfrettiğinde kesinlikle şiddet ve tehdit kullanmayın.
- ✓ 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.
- ✓ Çocuğunuzun resim, müzik, şiir, spor gibi uğraşlara yönlendirin.

ENKOPRESİZ (Dışkı Kaçırma):

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

Nedenleri:

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

Enkopresiz 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.

ENÜREZİS (Alt Islatma):

Çocuklarda görülen altını ıslatma bozukluğudur. Erkek çocuklarda daha sık görülür. Birincil ve İkincil enüresiz olarak ikiye ayrılır. Birincil enüresizde 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:

1. Kalıtsal olması. Genellikle %75 kalıtsal olduğu bilinmektedir.
2. Organik bozukluklar: Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları gibi.
3. Psikolojik faktörler, Kaygının bilinçdışı ifade edilmesi.
4. Travmatik yaşantılar.

5. Çocuğun sık sık üşütmesi.
6. 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 çocuğunuzu 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.
- Çocuğunuzun bu sorununu tüm yaşamına ve kişiliğine mal etmeyin. Kendine güvenini arttırmaya çalışın.

Psikolojik Kökenli Olan Enüresizlerde Kullanılan Tedavi Yöntemleri

Enüresizin tedavisinde uygulanan yöntemler:

- Aileye danışmanlık veya aile terapisi: Ailenin soruna bakışlarını ve çocuğa karşı davranışlarını hedef alır ve aile bu konuda bilgilendirilir. Tutumlarını belirlemelerine yardımcı olunur.
- Davranış terapisi: Bu tedavide öncelikle çocuğun ağır uykusunda uyanıp tuvalete gitmesini yani şartlanmasının sağlamak amacıyla bir alarmdan yararlanır. Ucunda hassas metal çubukların olduğu bölüm çocuğun çamaşırının üst bölümüne dikilen küçük bir kesenin içine takılır. Çocuğun uyanmasını sağlayan alarm kutusu ise omzuna takılır. Çocuğun bir iki damla idrar kaçırması durumunda alarm çalarak çocuğun uyanmasını sağlar. Bir süre sonra çocuk idrarı geldiğinde alarmın çalmasına gerek kalmadan uyanır ve tuvalete gider.
- Çocuğa kaslarını güçlendirmesi için idrarını tutup bırakarak (en az 5-7 kez) yapması istenir. Bunun yanı sıra bir takvim tutularak çocuktan kuru kaldığı her gün için işaret koyması istenir ve bu günlerde çocuğa küçük bir ödül verilir.

- İlaç Tedavisi: Davranış terapisiyle beraber ilaç tedavisi de kullanılır. Bu ilaçlar uyku hafifletici, kas güçlendirici ve idrar torbasını büzücü ilaçlardır. Doktor kontrolünde uygulanır ve sonlandırılır.

TIRNAK YEME

Tırnak yeme alışkanlığı psikolojik kökenlidir. Kendini gergin, sıkıntılı ve öfkeli hisseden çocuğun bunları dışa 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:

1. Çocuğun kendisini güvende hissetmemesi.
2. Baskıcı, cezalandırıcı anne-baba tutumları.
3. Ailede başka tırnak yiyenin olması.
4. Ev veya okul ortamındaki gerilim.
5. Çocuğun ihtiyacı olan güven ve sevgiyi alamaması.
6. 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.

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:

1. Yeni doğan bebek yaşamını sürdürebilmek için.
2. Bebeklikte kendini ve çevresini tanıma ihtiyacından dolayı.
3. Sıkılğan ve utangaç çocuklar zor durumlarla karşılaştıklarında.
4. Çocuklar diş çıkarma döneminde.
5. 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.

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE 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.

Tanısı:

Çocuğa hiperaktivite tanısı koyacak özel bir test yoktur. Tanıyı koymak zaman alıcı ve zordur. Genellikle çocuğun okula başladığı dönemde tanı konulur. Bunun nedeni okul ortamının bu tür çocuklar için rahatsızlık verici olması, sınıf içi uygulamalara ve kurallara uymada zorlanmalarıdır.

Tanı aşamasında doktor, aileden çocuğun sağlık öyküsünü, okul ve evdeki davranışlarına yönelik bilgileri alır, tıbbi muayeneden geçirir.

Bu bozukluğun tanısının doğru konması son derece önemlidir.

Amerikan Psikiyatri Birliğı'nce Tanımlanan Hiperaktivite Ölçütleri

- Eli, ayağı kıpır kıpırdır.
- Oturduğu yerde duramaz.
- Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
- Sakince oynamakta zorlanır.
- Sürekli hareket eder.
- Çok konuşur.

Amerikan Psikiyatri Birliğı'nce Tanımlanan Dikkat Eksikliği Ölçütleri

Bunlardan asgari 6'sının birden fazla ortamda en az 6 aydır görülüyor olması durumunda dikkat eksikliği olabileceği düşünülür.

- Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
- Dikkati kolayca dağılır.
- Basit hatalar yapar.
- Başladığı işi bitiremez.
- Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
- Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (Ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).
- Etkinlikler için gereken eşyaları kaybeder.
- Günlük etkinliklerde unutkanlıdır.

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 içi bir tane bir yıldız atma gibi) kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun doktoru ve öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.
- Çocuğunuzun sportif faaliyetlere yönlendirin.

Kaynak:1- Aydoğmuş,K., Baltaş,A., Baltaş,Z., Davasgil,Ü., Güngörmüş,O., Konuk,E., Korkmazlar,Ü., Köknel,Ö., Navaro,L.,Oktay,A., Razon,N., Yavuzer,H., Ana-Baba Okulu,1993

2- Türk Psikologlar Derneği,13 Ekim 1999

3- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. Ed: E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 1995.

4- Saygılı ,S.,Çocuklarda Davranış Bozuklukları,2004

5- Yörükoğlu,A.,Çocuk Ruh Sağlığı,Özgür Yayın Dağıtım,İstanbul, Ekim 1992

6-Salk,L.,Bebeklikten Yetişkinliğe Çocuğun Duygusal Sorunları,Remzi Kitabevi, İstanbul,1993

7- Yavuzer,H.,Ana-Baba Ve Çocuk,Remzi Kitabevi,İstanbul,1993

8- Gürün,O.A.,Çocuğumuzu Tanıyalım,İnkılap Yayınevi,İstanbul,1984



KIZILCA ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

Sefa ZAFEROĞLU