

GÖLYAKA ANAOKULU



**"ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ
BOZUKLUKLARI"**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE
REHBERLİK BİRİMİ
VELİ BÜLTENİ**

OCAK 2021

Çocuklarda Uyum ve Davranış Bozuklukları



Çocuklar her yeni gelişim dönemine geçtiklerinde yeni beceriler kazanmaktadırlar. Çocuğun edindiği her yeni beceri, beraberinde çözülmesi gereken bir sorunu da getirmektedir. Gelişim dönemlerinde karşılaşılan sorunlar olağan ve geçicidir; ancak çocuk, bu dönemlerde çevresindeki yetişkinlerin yanlış tutumlarına maruz kalırsa veya sorunlarını çözerken engellemelerle karşılaşırsa, dönemsel (olağan) diye nitelenen bu sorunların çözümü, yeni gelişim dönemlerine ve çocuğun ileriki yaşlarına ertelenir. Bu durumlarda ortaya çıkan sorunlar, **uyum ve davranış bozuklukları** olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, çocuk, sosyal-duygusal gelişimi gereği yaşlılarıyla oyun oynaması gereken bir yaşta, sürekli yalnız kaldıysa, ileride içine kapanık bir çocuk ve yetişkin olabilir veya çocuk gelişimsel olarak kendi kendine üstünü giyinme ve yemek yeme davranışlarını yapabilecek becerilere sahipken, aile tarafından sürekli bu becerilerini

sergilemesi engellendiyse, bu alandaki gelişimini fark etmesi ileriki yaşlara kalacağı için yeni gelişim dönemlerinde ortaya çıkacak sorunlarla baş etmesi güçleşecektir. Baskıcı, aşırı disiplinli, aşırı koruyucu ve alaycı, aşağılayıcı aile tutumları da uyum ve davranış bozukluklarına yol açar. Uyum ve davranış bozuklukları yalnızca ailenin yanlış tutumlarına bağlı olarak gelişmez, çevresel faktörlere bağlı olarak da gelişebilmektedir. Yangın, deprem, tüp patlaması gibi travmatik olaylar; evdeki kavga ve huzursuzluklar, aile içi şiddet gibi aile içi sorunlar; ölüm veya boşanma nedeniyle anne-babadan uzak kalma gibi kayıp ve ayrılıklar da uyum ve davranış bozukluklarına yol açan çevresel faktörlere örnek olarak verilebilir.



Çocuklarda görülen uyum ve davranış bozuklukları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Saldırganlık,
- Yalan söyleme,
- İzinsiz eşya alma (Çalma)
- Altını ıslatma ve dışkı kaçırmama,
- Konuşma bozuklukları: kekemelik,
- Tikler,
- Parmak emme,

- Ritmik sallanma,
- Kendi kendine vurma, kendini ısırma, kafasını yere vurma ,
- Tırnak yeme,
- Fobiler ve korkular,
- Yeme bozuklukları: iştahsızlık veya aşırı yeme,
- Uyku bozuklukları: uyurgezerlik, kabuslar, gece diş gıcırdatma,
- Mastürbasyon: kendi kendini tatmin etme,
- İçe kapanıklık, sosyal kaygılar, aşırı çekingenlik,



- Aşırı hareketlilik, dikkat eksikliği ve konsantrasyon güçlüğü,
- Öğrenme güçlüğü: okuma, yazma ve matematik becerilerinde gerilik,
- Saç, kaş, kirpik koparma,
- Aşırı inatçılık ve karşı gelme, sosyal uyumsuzluk,
- Depresyon : içe kapanma, geri çekilme, yalnızlaşma, yabancılaşma,
- İsteksizlik, motivasyonsuzluk, üzüntü, keder,



- Sosyal problemler: dışlanma, reddedilme, ilişki kuramama ve sürdürmememe
- İletişim problemleri: kendini ifade edememe, empati kuramama ,
- Benlik değeri algısında ve kendine güvende azalma.

Ailelerin bu sorunları çözmede yaptıkları en büyük yanlışlardan biri, sorunu ortadan kaldırmaya çalışmaktır. Oysa, soruna yol açan sebebi ortadan kaldırmak gerekir. Yoksa sorun ya büyüyerek veya yeni bir sorun olarak bir süre sonra yeniden ortaya çıkar. Örneğin, tırnağını yiyen bir çocuğu baskı yoluyla veya çeşitli cezalarla bu alışkanlığından vazgeçirebilirsiniz, ancak tırnak yeme alışkanlığına yol açan duygusal sebepler ortadan kalkmadıkça, sorun tekrarlar veya çocuk altına kaçırma vb. gibi yeni bir sorun geliştirir.



Bir davranış bozukluğunu yorumlarken çocuğun yaşını ve davranış bozukluğuna yol açan olayın ciddiyetini göz önünde bulundurmalıyız. Örneğin: Üç-beş yaş çocuğu dikkat çekmek ister. Hayal dünyası çok geniş olduğu için inanılmaz öyküler anlatabilir. Henüz yalanla, yalan olmayanı ayırt edemezler. Bu nedenle bu yaşlardaki çocukların anlattıkları yalan olarak kabul edilmezken, on bir-on dört yaşlarındaki çocuklarda görülen yalan normalden sapan bir davranış olarak kabul edilir.

Çocuklarda görülen uyum ve davranış problemlerine zemin hazırlayan tetikleyici ve nedensel faktörler şöyle sıralanabilir :

- * İhmal: yetersiz ilgi ve yetersiz sevgi; çocuğun fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının zamanında ve ölçüsünde karşılanamaması;
- * Yeterli ten temasının, göz kontağının ve iletişimin kurulmaması,
- * Aşırı baskıcı ve zorlayıcı tutumlar,
- * Aşırı özgür ve gevşek tutumlar: kontrolsüzlük, düzensizlik ve kaos ,
- * Aşırı korumacılık: aşırı kaygılı ve evhamlı tutum ve davranışlar,
- * Şiddet: fiziksel, duygusal ve sözel şiddet,
- * Taciz: fiziksel, cinsel ve sözel taciz,
- * Ayrılık: annenin doğumdan kısa bir süre sonra çalışmaya başlaması, uzun saatler veya süreler anne-babanın çocuktan ayrı olması, sık bakıcı değişiklikleri ,
- * Boşanma,
- * Kayıp, ölüm,
- * Yaşam koşullarında ani ve büyük değişiklikler,
- * Bir kardeşin dünyaya gelmesi,
- * Travmatik olaylar: kaza, ciddi hastalıklar, deprem, terör...

SALDIRGANLIK

Saldırganlık, küçük çocuklarda normal bir tepki biçimidir. Çocuğun güvenlik, mutluluk ya da başka bir gereksiniminin şekil değiştirerek başka bir biçimde ortaya çıkmasıdır. Saldırganlığı kişisel bir yaralanmanın, bir başka şekilde sonuçlanması olarak tanımlayabiliriz. Bu yaralanma sonucunda çocuğun akranlarına vurması, ısırması, eşyaları fırlatması, tekmelemesi, tükürmesi ve zarar vermeyi amaçlayan tehditler şeklinde sözel saldırılarda bulunmasıdır.

Sürekli ve aşırı biçimde saldırgan olan çocuk sinirli, anlaşılmaz, eyleme hazır ve aşırı geçimsizdir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Hemen parlar ve kavgaya hazırdır. Durmadan kuralları çiğner ve ceza görür. Bu çocuklar cezadan etkilenmez ya da kısa süreli etkilenmiş gibi görünürler. Olağan anlaşmazlıkları bile, bilek gücüyle çözmeye çalışırlar. Tepkileri ölçsüz ve durumla orantısızdır. Öfkesini yenemez ve hep kendini haklı çıkarmaya çalışır. Bu çocuklar evde okulda sürekli sorun yaratırlar ve yetişkinlerle sürekli çatışma içindedirler. Genellikle erkek çocuklar daha saldırgandırlar.



SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ

- 1-Saldırgan davranışların ebeveynler tarafından ödüllendirilmesi. Geleneksel kültürün, erkek çocuğun saldırganlığını onaylaması(Ör: Parkta iki çocuk birbirini döver. Biri daha çok dayak yerse, annesinin çocuğunun kendisini savunmadığı düşüncesiyle üzülmesi)
- 2-Çocuğun yetişkinlerden katı ceza, anlayışsızlık ve yetersiz sevgi görmesi,
- 3-Babanın uzun süreli yokluğunda, annenin sürekli çocuğun etrafında olmasıyla ortaya çıkan feministik ortam,
- 4-Televizyon ve kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi,
- 5-Ana-baba tutumlarının olumsuzluğu, çocukla aralarındaki iletişimin iyi olmaması,
- 6-Çocuğun ana-babasından dayak yemesi,
- 7-Beyin zarı iltihabı, beyin zedelenmesi gibi fizyolojik sorunlar.

SALDIRGAN DAVRANIŞLARI NASIL ÖNLEYEBİLİRİZ?

1- Her şeyden önce ana-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır.(Evde dayak yiyen bir çocuk varsa o da kardeşini dövebilir. Kardeşi yoksa okulda en ufak bir sorunda arkadaşına vurabilir.) Çünkü dayak, herkes için olumsuz duygular yaratmaktadır.

1- Çok fazla saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri, bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye başlar. Bu yolla istekleri yerine getirilmemelidir. Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.

2- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Ana-babanın ilgisi, sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan, asi, sorumsuz davranışlar gelişir. Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine, ben dilini kullanmalıdır.("Böyle davrandığın için üzüldüm.") Dayak saldırgan davranışın hemen bitiminde uygulandığı zaman, onun hemen kesilmesini sağlayabilir ancak, çocukta düşmanca duygular geliştirmektedir.

3- Çocuk gergin ve sinirliyken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.

4- Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla bir çok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarıma duygusunu yaşamalıdır.

5- Çocuğa bu davranışın dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.

6- Olumlu davranışı pekiştirmelidir. Ana-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışını görüp, olumsuz davranışı görmezlikten gelmelidir. Çocuk bu davranışı yapmadığında sözel olarak ödüllendirilmelidir. Örneğin:On dakika kavga etmeden ve bağırmadan oynadığında bu davranışı sözel olarak ödüllendirmelidir.

7- Çocuğun dışarıda oynamasına izin vermelidir. Bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkanı sağlar.

8- Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.

9- Çocuk oldukça dürtüsel davranıyorsa ve onun bu yönünü kontrol etmede güçlük yaşıyorsa, çocuğa başkalarına vuracağı zaman, kendi kendini engelleyici cümleler söylemesi öğretilmelidir. Örneğin:Ona kadar say ve ona vurma gibi.

10- Çocuk saldırgan modellerle karşı karşıya getirilmemelidir. Televizyondaki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir. Eğer kesinlikle engel olunamıyorsa, ana-baba çocukla birlikte seyrederek şiddetin sonuçlarını tartışmalıdır. Ayrıca bu şiddet filmlerinin gerçek yaşamın modeli değil, kurmaca olduğu çocuğa anlatılabilir.

11- Kızgınlıktan kurtulmak için alternatifler bulunabilir. Yumruklanabilen kil, çakılabilen çiviler, resim çizme, boyama çocuğun kızgınlık duygularını kontrol altına almayı sağlayabilir. Ayrıca yüzme, futbol, basketbol gibi sporlar kabul gören çıkış yollarıdır.

12- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.

13- Bu çocukların, özellikle baba ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.

14- Anne-babalar, bu çocuklarla iletişim kurarken ben dilini kullanmalıdır. Örneğin: "Böyle kavga ettiğin zaman rahatsız oluyorum, üzülüyorum." gibi. Kişiler duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını davranış anında dile getirmelidir.

YALAN

Günlük yaşamımızda birçoğumuz yalana başvurabiliriz. Örneğin: Arkadaşımıza "Bugün seninle olmayı canım istemiyorum." yerine, "İşim var." diyebilmekteyiz. Çünkü gerçeği söylersek onu inciteceğimizden korkarız. Yalan herkesçe ayıplanan bir davranıştır. Genellikle kendi yalanımızı gerekli, diğer insanların söylediği yalanı büyük yalan olarak görürüz.

Başkalarını bilerek aldatmak amacıyla söylenen yalanlar, gerçek yalanlardır. Çocukların yalanları, aldatma amacı gütmeyiz. Çocuk gerçeği iyi değerlendiremediği için, gördüklerini çarpıtarak anlatır ve uydurur. Kimi ana-baba, çocuğun olmamış şeyleri olmuş gibi anlatmasını yalan saymaktadır. Bunları dinlemek ve olduğu gibi kabul etmek yerine çocuğu suçlar. Üç-beş yaş çocuğunun hayal dünyası çok geniş olduğu için inanılmaz öyküler anlatırlar ve bu dönemde yalan ile yalan olmayanı ayırt edemezler.

1- Hayali Yalanlar: Küçük çocuklar gerçeği iyi değerlendiremedikleri için uydururlar. Yetişkinler de bunları yalan olarak görebilmektedirler.

2- Taklit Yalanlar: Çocuklar ana-babayı örnek alır. Ana-babanın yalanına tanık olan çocuk, yalan söylemeyi öğrenir. Örneğin: " Doktora gidiyoruz." diye gezmeye giden anne-baba, çocuğun yalan söylemesine zemin hazırlar.

3- Sosyal Yalanlar: Bunlar en yaygın olan yalanlardır. Bir yere gideceğimiz zaman, gitmek istemiyorsak, "Hastayım." diyebiliriz.

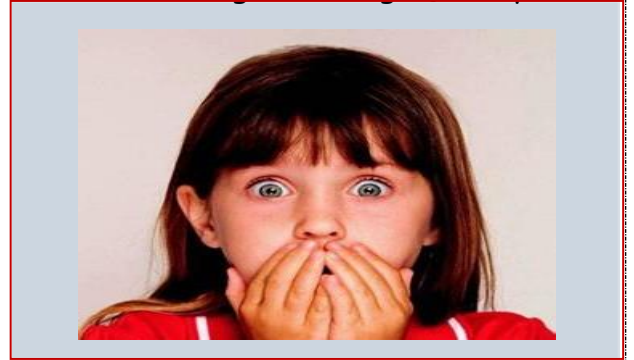
4- Savunma Yalanları: Çocuk kendini korumak için yalan söyler. Çocuk sık sık eleştiriliyor, çocuğa sert tepki gösteriliyor ve mükemmelliğe zorlanıyorsa çocuk, yalana başvurabilir. Çocuk doğru söylediğinde "Yalan söylüyorsun." diye suçlanıyorsa çocukta, bu yalanların alışkanlık haline gelmesine neden olabilmektedir.

5- Yüceltilmiş Yalanlar: Başkalarının hayranlığını kazanmak için söylenen yalanlardır.

Bazen de çocuklar bir özlemini dile getirmek için yalan söyler. Örneğin. Babası ölen bir çocuğun "Babam var." demesi gibi. Normal yollardan takdir edilmeyen çocuk, yalana başvuracaktır. "Annem öldü." diyen bir çocuk, kardeş doğumu ile birlikte ilgisiz kaldığı için böyle söyleyebilir.

YALAN SÖYLEME

NASIL ÖNLENİR?



1- Yetişkinler örnek olmalıdır. Eğer anne-baba başkalarına yalan söyleyecek olursa, çocuğun, dürüstlüğün önemini anlaması çok güç olacaktır. Çocuklar hangi yaşta olursa olsun çocuğa yaşına uygun bir dille doğruyu söylemek gerekir.

2- Aşırı tepki göstermemeli, yumuşak, hoşgörülü olmalı ve cezadan kaçınmalıdır. Aşırı tepki göstermek, çocuğun sizin öfkenizden korunmak için, yalansöylemeye devam etmesine yol açar.

3- Çocuklardan başaramayacakları şeyler beklememelidir.

4- Fazla baskıdan kaçınmalı ve koyduğumuz kurallarla çocuğun yaşamını fazla sınırlamamalıyız.

5- Çocuğu yetişkinler araç olarak kullanmamalıdır. Örnek: Anne ya da babanın çocuğa yalan söyletmesi. Annenin: "Bu yaptığımızı baban duymasın." demesi.

6- Gizli polis gibi çocuğu sorgulamamalı:Örneğin: "Doğru söylersen ceza vermeyeceğim." dedikten sonra, çocuk doğruyu söyleyince "Biliyordum." diyerek tepki vermek ya da dayak, çocukta yalanı pekiştirir. Çünkü çocuk doğruyu söyleyince olumsuzlukla karşılaşmaktadır.

7- Çocuğun diğer çocuklarla kıyaslanmaması gerekir.

8- Ana-baba-çocuk iletişiminin olumlu olması gerekir. Çocuk istek, sıkıntı, kaygı ve endişelerini bizimle konuşabilmelidir. Çocuğu dinlemek ve çözüm yollarını kendisinin bulmasına yardımcı olmak gerekir.

9- Yalan söylediği için çocuğu suçlamamak gerekir. "Yalancı" etiketi yapıştırılmış olan bir çocuk, bu etiketin gereklerini yerine getirecektir. Çünkü yaptığı işin kendini yansıttığına inanır. Bu davranışı onaylamasak bile, çocuğumuzun kişiliğini bu davranıştan ayrı tutmak gerekir. Salt kendisi olduğu için onu sevdiğinizi anlamasına yardımcı olmalısınız.

10- Doğrudan emin olmak için kontrol etmelisiniz. Çocuğa; "Ödevin bitti mi?" diye sormak yerine "Ödevini görmek istiyorum." diyebilirsiniz. Bu davranış, çocuğun hem kontrol edileceği için ödevini düzgün yapmasını sağlar hem de sonucundan çekindiği için yalan söyle



KAYGI

Kaygı tam anlamıyla gerginlik ve endişe halidir. Çocuk, pek çok yeni duruma karşı kaygı duygularıyla yaklaşır ve çocuğun yaşadığı kaygıya başka bozukluklar da eşlik edebilir. Örneğin yoğun kaygı durumu yaşayan bir çocuk, aynı zamanda tırnağını yiyebilir, saldırganlaşabilir ya da içine kapanabilir.

Kaygı bozuklukları güven eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkabilir. Çocuğun kendisini "ben değerliyim" diye algılayabilmesi ve "önemli olduğunu" hissedebilmesi için öncelikle yakın çevresinden sosyal onay görmeye ihtiyacı vardır. Çocukta, kaygıyı oluşturan etkenlerden biri olarak yanlış ebeveyn tutumları göze çarpmaktadır.

Genellikle kaygı bozukluğu, okul hayatının başlamasıyla birlikte sorumlulukların artması ile ortaya çıkar ve okul başarısını da olumsuz etkiler. Okul sürecine kadar çok fark edilmeyen kaygı düzeyi, çocuğun okuldaki sorumluluklarının artması ile birlikte ebeveynler tarafından daha görülür hale gelir.

Kaygı düzeyi yüksek olan bir çocuğu, ilgi ve yeteneğinin olduğu konularda destekleyerek, çocuğun kendisine olan güvenini artmasına ve bu olumsuz duygu durumuyla başa çıkma becerisini geliştirmesine de katkıda bulunulur.

KEKEMELİK

Kekemelik, sözlü anlatım sırasında konuşmadaki akıcılığın fark edilebilir biçimde aksamasıdır. Organik bir rahatsızlığın olmaması halinde bu tarz bir bozukluk psikolojik kökenli olarak değerlendirilir. Genellikle heyecan, korku, utanma ve gerginlik durumlarında ortaya çıkan bir sorundur. Konuşmada bozukluk, tekrarlamalar ve bocalamalarla kendini gösterir ve yaklaşık olarak 3 - 4 yaş civarında başlar. Ancak net olarak kekemelik tablosu 5 - 6 yaşlarda kesinlik kazanır. KÜÇÜK yaşlardaki kekemeliğin nedeni çocuklardaki düşünme ve konuşma hızını ayarlayamamalarından kaynaklanır. Ancak kekemeliğin bir sorun olarak ortaya çıkmasındaki en önemli etken, yetersiz sevgi, ilgi ve ayrımcılık yapılmasıdır. Bununla beraber bazı travmatik durumlar, kazalar, aşırı korkular da kekemeliğe yol açabilmektedir. Bazen de çocuk kekeme olan bir bireyi taklit ederek bu davranışın yerleşmesine sebep olabilir. Kendi dil gelişimini HENÜZ yeni yeni oluşturmaya başlayan çocuk doğru konuşmanın nasıl olabileceği konusunda bocalayabilir ve eğer yakın çevresinde kekeme birisi varsa onu model alabilir.

Kekeleyen çocuğa karşı sabırlı olunmalı, konuşurken sözü kesilmemeli ya da kelime onun yerine tamamlanmamalıdır. Kekemelik sadece konuşmaya özel bir bozukluktur. Bu nedenle çocuğun diğer BÜTÜN faaliyetlerde normal bir biçimde desteklenmesi BÜYÜK önem taşır. O konuşma konusunda sorun yaşamakla birlikte görevlerini yerine getirme konusunda sorumluluk almakta sorun yaşamaz. Yapabildiği her şeyde takdir edilmeli ve onaylanmalıdır.

TIRNAK YEME

Genellikle 3 ya da 4 yaştan itibaren görülmeye başlanır. Aşırı baskı görerek BÜYÜYEN çocuklarda sıklıkla görülür. GÜVENSİZLİK duygusunun bir yansıması olarak düşünölmelidir. Aynı şekilde sürekli azarlanan, yetersiz ilgi ve sevgi ortamında, eleştirilerek BÜYÜYEN çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyar. Bazı durumlarda ortada hiçbir neden yokken sadece modelleme yoluyla da çocuk tırnak yemeye başlayabilir. Ailede ya da yakın çevresinde tırnak yiyen birini gören çocuk bu davranışı taklit yoluna gidebilir. Tırnak yeme konusunda yapılabilecek en doğru şey özellikle KÜÇÜK yaşlarda bu davranışı görmezden gelmekle birlikte diğer BÜTÜN sorun alanlarında olduğu gibi davranışa yol açan nedenler saptanmalı ve ÇÖZÜM buna göre oluşturulmalıdır.

Tırnak yeme davranışına neden olan sebepler fark edilir ve çocuğun hissettiği duygu boşluğu doldurulursa tırnak yeme davranışı da sorun BÜYÜmeden ÇÖZÜmlenebilir.

TİKLER

VÜCUDUN bazı organlarında fizyolojik ya da psikolojik faktörlere bağlı istem dışı olarak meydana gelen kasılmalar tik olarak adlandırılırlar. Çocuklarda görülen tiklerin en belirgin nedeni kaygı, endişe, korku ve gerginliktir. Sınırlarının Üzerinde bir zorlanma, başkalarıyla kıyaslanma, sürekli eleştirilme ve aşağılanma davranışlarıyla muhatap olan çocuk, yaşadığı gerginliği tiklerle dışa vurmaktadır. Genel olarak yüz ve boyun kaslarında görülürler. Göz kırpma, başın sallanması, dudak kenarlarında çekilme, omuzların ya da başın oynaması, kaş kaldırma TÜRÜ hareketlerle tipik olarak kendini gösterir. Tiklerin oluşmasındaki bir diğer etken de taklittir. Çocuklar pek çok şeyi model alma ve taklit yoluyla öğrendiklerinden yakın çevrelerindeki insanları taklit ederler. Bir süre sonra da alışkanlık haline gelmiş davranışlar olarak yerleşir.

Çocuğun tikleri Üzerinde durulmaması, çocuğun ilgisinin başka yerlere yönlendirilmesi, bir faaliyet yönünde desteklenmesi ve gerginlik yaratan durumun ortadan kaldırılması çocuğu rahatlamasını sağlayacaktır.

AŞIRI HAREKETLİLİK

Aşırı hareketlilik, fevrilik ve dikkat eksikliği ile karakterize edilen gelişimsel bir sorun olan duruma dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu denmektedir. Bu Üç belirtiyeye her çocukta farklı oranlarda rastlanabilir. Organik yani fizyolojik bir sorun sonucu ya da çevresel ve yanlış ebeveyn tutumlarından kaynaklanan bir davranış bozukluğu olarak görülür. Çevre ve aile etkisiyle ortaya çıkan aşırı hareketlilikteki temel sebep; baskıcı, aşırı kontrolcü, mükemmeliyetçi ebeveyn tutumlarıdır. Çocuk, aile ortamında kendini ifade etme imkanı bulamadığında ve çok baskılandığında bu şekilde tepki gösterir.

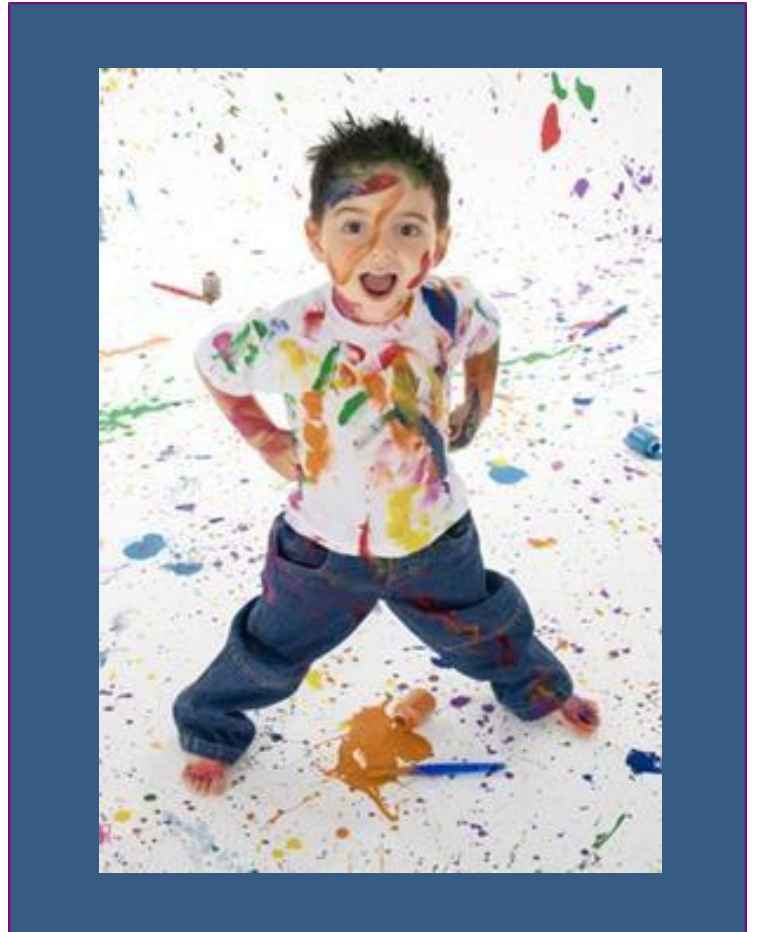


Aşırı hareketlilik, okul öncesi dönemden daha çok, okul hayatı başladığında göze çarpar. Okul öncesi dönemde ise çocuk, ev içinde koşuşturur, YÜKSEKlere tırmanır, dolap tepelerinde gezer, bir motor tarafından SÜRÜLÜYormuşçasına hareket eder. Okul yaşantısında, yaşlıları içinde daha fazla hareketli olmaları nedeniyle hemen ayırt edilirler. Bazen aşırı hareketlilik, saldırgan davranışlarla da seyredebilir.

Özellikle, yaşı KÜÇÜK çocuklar kendini kontrol etme becerisi kazanamadıklarından ve tehlikelerin farkında olmadıklarından dolayı can yakıcı sonuçlarla karşılaşılabilir.

Aşırı hareketlilikle birlikte çocuğun öğrenme performansını olumsuz etkileyen ancak sıklıkla gözden kaçan diğer bir belirti ise dikkat eksikliğidir. Hiperaktif çocukların BÜYÜK bir kısmı özellikle öğrenmeyle ilgili alanlarda dikkatlerini yoğunlaştırmakta GÜÇLÜK çekerler, çabuk sıkılır ve bir etkinlikten hemen başka bir etkinliğe geçerler. Sabırsızlıkları nedeniyle işlerin hemen halledilmesini isterler, erteleme becerileri zayıftır. Öğretmenin ve ebeveynin ilgisini Üzerine çekmek isterler.

Diğer bir belirti olan dÜRTÜsellik ise sonucunu düşünmeden eyleme geçme davranışıdır. Başka çocuklarla ilişkilerinde geçimsiz olabilir ve bu nedenle arkadaşları ile iletişim GÜÇLÜĞÜ yaşarlar. Korkusuzca davranmaları çeşitli tehlikelerle YÜZ YÜZE gelmelerine neden olur. TÜM bu belirtiler çocuğun sosyal uyumunu bozar. Kısacası bu çocuklar kendilerini kontrol etmekteki GÜÇLÜKleri nedeniyle nerede durmaları gerektiğini bilemezler. Sorunun ne olduğunu anlamak önemli bir ilk adımdır. Hiperaktivite ve dikkat eksikliği tanısının konulması, öğretmen ve ebeveyn gözlemlerinin alınması ile birlikte gerekli psikolojik testlere ve davranışsal gözlemlere dayanarak bir psikolog ve/veya psikiyatrist tarafından yapılmalıdır.



Bazı durumlarda ilaç tedavisi uzman tarafından gerekli bulunabilir. Ancak unutulmamalıdır ki, "İlaç alıyor, artık her sorun çözülecek" diye beklentiye girmek BÜYÜK hayal kırıklığına neden olabilir. Araştırmalar, ilaçla beraber uygun davranışsal

tekniklerinin uygulanmasının en etkin tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir.

Okulda ve evde belirgin bir düzenin olması çok önemlidir. Kriz anlarında sakin kalabilmek ve stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesi ve uygulanması önem taşımaktadır. Çocuğun kendisinden ne zaman-neyin bekleneceğini bilmesi ve alışkanlıklarının geliştirilmesi de aynı derecede önemlidir. Çocukla kurulan iletişimde her zaman açık, net ve tutarlı olmak önemlidir. Bu basit gibi görünür ama sıklıkla sorunların kaynağı da olmaktadır. Yönergelerin açık, adım adım ve kısa olmasına özen gösterilmelidir. Ayrıca olumlu yaklaşım, huzurun devamı için en önemli faktörlerdendir. Olumsuz tutum sergilendiği zaman çocuk gerginleşebilir. Olumsuz yaklaşım devam ettikçe ilişkiler gerilebilir ve otokontrol GÜÇLÜĞÜ yaşanabilir.

Krizleri başlatan durumlar genellikle önceden tahmin edilebilir. Sorun yaratabilecek olası durumları fark etmek, sorunun başlamadan ortadan kaldırılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- * NAR, E.. Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın, Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul
- * SAYGILI, S.. Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Elit Yayınları, İstanbul
- * TÜR, G.. Çocuğun Eğitimi 3 (3-6 yaş arası), Seha Yayınları, İstanbul
- * YAVUZER, H.. Çocuğunuzun İlk 6 Yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul
- * YAVUZER, H.. Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul
- * YÖRÜKOĞLU, A.. Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, A

Hicran GÖRGÜN

Okul Psikolojik Danışmanı

GÖLYAKA ANAOKULU

