ARALIK AYI REHBERLİK BÜLTENİ

Bülten Konusu: Çocuklarda Görülen Uyum ve Davranış Bozuklukları

Hazırlayan: Zehra Buket ÇİMENCİ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen



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 sorunla rolağan 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.

Çocuk ruh sağlığının değerlendirilmesinde bazı kriterler vardır. Bunlar:

a) **Yaşa uygunluk**: Çocuğun yaşı ve gelişimindeki yeri onun davranışının normalliğini belirlemede önemli rol oynar. Bizim hangi davranışı normal hangisinin normal olmadığını kestirebilmemiz için öncelikle çocukların değişik yaşlardaki davranışları hakkında bilgi sahibi olmamız lazım.

b) **Sapan davranışın yoğunluğu**: Burada kastedilen şey çocuğun gösterdiği duygu veya davranışın derecesidir. Haluk Yavuzer şöyle bir örnekle açıklamıştır. 5 yaş çocuğunda öfke ve huysuzluk doğalken bu bir başkasına fiziksel zarar verme ve onun hakkına tecavüz etme şekline dönüşürse, sapan davranış kategorisine girer.

c) **Süreklilik:** Çocuğun belli davranış türünü ısrarlı bir biçimde uzun zaman sürecinde tekrar etmesidir.

d) **Cinsel rol beklentisi**: Burada kastedilen kız ve erkek çocuklardan beklenen cinsiyetlerine özgü cinsel rollerdir. Erkeklerin kızlara oranla daha saldırgan olmaları beklenirken davranışlarıyla erkeklere benzer saldırgan örnekler sunan kızların davranışı sapan davranış kategorisine girer.

e) **Kültürel faktörler**: Normalden sapan davranış biçimlerinin oluşumunda yaşanan kültürel faktörlerin önemi büyüktür.

**Genel Olarak Davranış Bozukluklarının Nedenleri**

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

-**Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği:**

-**intikam 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.

**Saldırganlık:**

Saldırganlık bir başka insana zarar veren ve zarar verme amacı güden bir davranış olarak tanımlanır. 2-5 yaşlarında bağırıp çağırma, diğerlerine vurma veya oyuncak, mobilya gibi eşyaları kırma şeklinde gözlenebilir. Başlangıçta anne babaya yönelik olan saldırganlık zamanla kardeşe ve akranlara da yönelir. Sözlü saldırılar 2-4 yaşlarında görülmeye başlanır. 3 yaşından sonra artık öç alma ve intikam duygularına bağlı saldırganlık ortaya çıkar. 7-11 yaş arasında ise amaca yönelik saldırganlık görülür.

Nedenleri:

* Çocuk eğer oyun döneminde ise çocuğun oyun oynaması engelleniyorsa, çocuk saldırganlık dürtülerini yavaş yavaş beslemeye başlar.
* Çocuğun psikolojik ve fizyolojik temel ihtiyaçlarının karşılanmaması da onu saldırganlığa iter
* Aşırı saldırganlık, anne babanın aşırı düşkünlüğüne bir cevap olabilir. Çocuğun saldırgan davranışından kurtulmak için aile onun isteğini hemen yerine getiriyorsa çocukta bu davranış yerleşebilir
* Erkek çocuklarda baba yoksunluğu ve kendi cinsiyetine uygun bir özdeşleşme yapmaması da saldırganlığa sebep olabilir.
* Kitle iletişim araçlarının olumsuz etkileri, burada yer alan kahramanlar çocuklar için model teşkil eder.
* Bazı çocuklar dikkat çekmek için saldırgan davranışlarda bulunabilir. Anne babasının dikkatini olumlu yollarla çekemiyorsa, saldırgan davranışlarda bulunarak dikkatlerini çekmeye çalışabilir
* Anne baba tutumu ve ev yaşantısı, saldırganlığın oluşumunda ve gelişiminde baş yeri tutsa da kimi durumlarda çocuğun kendisinden kaynaklanan nedenler de saldırganlık kaynağı olabilir.

**Önlenmesi:**

* Her şeyden önce anne ve babanın şiddetten uzak durması gerekir.
* Çok fazla saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri, bu tip davranışlar yapınca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye baslar. Bu yolla istekleri yerine getirilmemelidir.
* Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.
* 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.
* Çocuk gergin ve sinirliyken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır
* Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, başarabileceği kadarıyla birçok şeyleri başlatıp, bitirmesi sağlanmalıdır. Çocuk başarma duygusunu yasamalıdır.
* Çocuğa bu davranışın dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyeceğini, istediği şeyleri kaybettiğini görmeli ve yaşamalıdır.
* 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.
* Çocuğun dışarıda oynamasına izin vermelidir. Bu çocuğun gerilimini azaltır ve enerjisini boşaltma imkanı sağlar.
* Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe bu davranışın üstünde durmamak gerekir.
* Çocuk oldukça dürtüsel davranıyorsa ve onun bu yönünü kontrol etmede çocuğa başkalarına vuracağı zaman, kendi kendini engelleyici cümleler söylemesi öğretilebilir. Örneğin: Ona kadar say ve ona vurma gibi.
* Çocuk saldırgan modellerle karsı karsıya getirilmemelidir. Televizyondaki şiddet içeren programları seyretmesi engellenmelidir. Eğer kesinlikle engel olunamıyorsa, ana-baba çocukla birlikte seyrederek şiddetin sonuçlarını tartışmalıdırlar. Ayrıca bu şiddet filmlerinin gerçek yasamın modeli değil, kurmaca olduğu çocuğa anlatılabilir.
* 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.
* Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçları zamanında yerine getirilmelidir.
* Bu çocukların, özellikle baba ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.

**Yalan:**

Başkalarını aldatmak maksadıyla, kasıtlı ve düşünceli olarak uydurulmuş tahriflere yalan denir. 3-4 yaş çocuklarının sık sık söylediği yalanlar aslında gerçek anlamda yalan değildir, sahte ya da başka bir deyişle “sözde” yalanlardır. 5 yaşına kadar söylenen yalanlar pek önemli değildir. Çünkü çocuk 5 yaşına kadar henüz yalan ile gerçeği ayırt edemez. 6-7 yaşına kadar, çocuk bir şeyi kesin olarak anlatamaz, abartır ama niyeti aldatmak değildir, çünkü büyük, küçük, çok, az, uzak, yakın gibi kavramlar henüz tam oluşmamıştır. Bu kavramlar gelişene kadar çocuk bazı yalanlar, yanlışlar söyleyebilir.



**Hayali Yalanlar:** Küçük çocuklar gerçeği iyi değerlendiremedikleri için uydururlar Yetişkinler bunları yalan olarak görür.

**Taklit Yalanlar**: Çocuklar ana babayı örnek alır Ana-babanın yalanına tanık olan çocuk, yalan söylemeyi öğrenir Ör; doktora gidiyoruz diye gezmeye giden anne baba çocuğun yalan söylemesine zemin hazırlar.

**Sosyal Yalanlar**: Bunlar en yaygın olan yalanlardır Bir yere gideceğimiz zaman, gitmek istemiyorsak, "hastayım " deriz.

**Savunma Yalanları:** Çocuk kendini korumak için yalan söyler Çocuk sık sık eleştiriliyorsa, sert tepki gösteriliyorsa, mükemmelliğe zorlanıyorsa çocuk yalana başvurabilir Çocuk doğru söylediğinde "yalan söylüyorsun" diye suçlanan çocukta, bu yalanların alışkanlık haline gelmesine neden olur.

**Yüceltilmiş Yalanlar:** Başkalarının hayranlığını kazanmak için söylenen yalanlardır. Bazende çocuklar bir özlemini dile getirmek için yalan söyler Ör; babasız 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 söylemektedir.

**Belirtileri:**

**Gerçeği değiştirmekten doğan heyecan**: Sözlerinde samimi olmayan çocukların ses tonlarındaki değişim ve hareketlerindeki düzensizlik bunu gösterir. Karşılarındaki kişilerin gözlerine dikkatlice bakmazlar. Heyecanlarının sonucu olarak yüzlerinin kızardığı ve sarardığı görülür.

**İfadelerde karışıklık veya gereğinden fazla açıklama**: Bu gereksiz açıklamalarla çocuk dikkatimizi dağıtmak ve sözlerindeki yalan noktayı kaybetmek ister gibidir

Aşırı şekilde dürüst açık söylemek de bazen yalancılığın bir belirtisi olarak karşımıza çıkar. Ama açık sözlü insanlar bildiklerini söyledikleri gibi bazen bilmediklerini de söylerler. Bu durum çocuklarda nispeten daha az görülür.

Nezakette ve adamına göre konuşmada aşırıya kaçma da yalancılığın bir belirtisi sayılabilir.

**Önlenmesi:**

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

Aşırı tepki göstermemek gerekir. Yumuşak ve hoşgörülü olmalı ve cezadan kaçınmalıdır. Aşırı tepki göstermek, çocuğun sizin öfkenizden korunmak için, yalan söylemeye devam etmesine yol açar.

Çocuklardan başaramayacakları Şeyler beklememelidir.

Fazla baskıdan kaçınmalı ve koyduğumuz kurallarla çocuğun yaşamını fazla sınırlamamalıyız.

Çocuğu yetişkinler araç olarak kullanmamalıdır. Örnek; anne ya da babanın çocuğa yalan söyletmesi. Annenin "bu yaptığımızı baban duymasın" demesi.

Gizli polis gibi çocuğu sorgulamamalı: Ör; "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.

Çocuğun diğer çocuklarla kıyaslanmaması gerekir.

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.

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 çocuğunuzun anlamasına yardımcı olun.

Doğrudan emin olmak için kontrol edin. Çocuğa "ödevin bitti mi" diye sormak yerine "ödevini görmek istiyorum" deyin. Bu davranış hem kontrol edileceği için ödevini düzgün yapmasını sağlar hem de sonucundan çekindiği için yalan söylemez

**Küfür:**

Küfür üç temel gruba ayrılır:

-Ya beddua etmek ya da birine zarar verilmesi dileğini yansıtan konuşma biçimi,

-Cinsel içerikli küfürler, müstehcen konuşmalar,

- Kişiliğe yönelik küfürler; manyak, salak.

**Nedenleri:**

**Dikkat çekme**: Bazı çocuklar ana-babadan yeterli ilgiyi göremiyorlarsa, dikkat çekmek için küfrederler.

**Sarsılma**: Bazı çocuklar için yetişkinleri Şok etme, rahatsız etme eğlenceli olabilir.

**Ağızdan kaçıverme**: İnsanlarda engellenme yada kızgınlık hissedildiğinde ya da fiziksel bir gerginlik olduğunda küfürün ağızdan çıkıvermesi çok doğaldır Çok engellenen, yaşama alanı çok daraltılan çocuk, kızgınlık olarak küfredebilir.

**Savunma**: Bazıları için kötü söz söyleme bir savunma davranışıdır Küfür etmenin tam anlamıyla yasak olduğu çevrede yetişenler, isyan ederek bağımsızlıklarını göstermek isterler

**Olgunlaşma**: Bazende çocuklar yetişkin olmanın bir sembolü olarak, kötü söz söylerler.

**Akranları tarafından onaylanması:**

**Çocukça bir zevk**:Küçük çocuklarda banyo ve ona ilişkin konuşmak, çocuklarda bir tür çocuksu seksüel zevk alma durumu ortaya çıkarmaktadır.

**Önlenmesi:**

* 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.
* Çocuğunuzu resim, müzik, şiir, spor gibi uğraşlara yönlendirin.

**İnat:**

Kişinin belli ve makul bir neden olmaksızın bir harekette ısrar etmesi, düşünmesini, görünüşünü, durumunu, davranışını değiştirmemesi haline inat denir.

İnat çocuk gelişiminin belli bir devresinde görülmesi gereken bir özelliktir. Çocuk ve genç kendi varlığını hissettiği zamanlarda varlığını kabul ettirmek için çevreden gelen uyaranlara karşı direnir. Bu gelişimin en doğal parçasıdır. 3-5 yaş çocuklarda inat devresidir. Bu dönemde normal karşılamak gerekir.



**Nedenleri:**

* Çocuğun ihtiyaçlarının zamanında ve düzenli olarak karşılanmaması,
* Çocuklara uygulanan yanlış eğitim yöntemleri,
* Çocuğun sahip olduğu bazı bedensel hastalıklar ve onların çocuktaki duygusal izleri. Örneğin; diyabetlerde olduğu gibi çocuk inatla yasak olan yiyecekleri yemek isteyebilir.
* Kusurlu anne baba tutumları sonucu oluşabilir.

**Önlenmesi:**

* Erken yaşlardaki çocukların inatçılık eğilimleri normal karşılanmalı, sert tepkiler ve cezalardan kaçınılmalıdır.
* Çocuğun inatçılığını engellemek her şeyden önce anne-babanın inat davranışı göstermemesi gerekir
* Her durumda “hayır” diyerek çocuğun önüne doğrudan engeller konulmamalıdır. “Hayır” denildiğinde karşı tepki de hayır olur. İlk tepki olarak “hayır, olmaz” gibi ifadelerin kullanılması çocukta engellenme duygusu uyandırır. Doğrudan hayır demek yerine seçenekler sunmak daha anlamlı olacaktır. Örneğin evdeki önemli bir belgeyi uçak yapmak isteyen çocuğa hayır bu kağıtlara karışılmaz demek yerine “bu kağıtlar bizim için önemli, bunlara zarar gelirse bizim canımız çok sıkılır. Bu kağıtların yerine burada gazete kağıtları var. Gel seninle bu gazete kağıtlarından uçak yapalım.” diyerek alternatif sunulabilir.
* Anne babanın çocuğu önceden nelere izin verildiği, nelere izin verilmediği konusunda bilgilendirmesi gerekir. Bilgilendirme şuna dokunmayacaksın, tamam mı? Şeklinde olamamalıdır. Çocuğa izin verilme veya verilmeme nedenleri açıklanmalıdır.
* Çocuğu hemen suçlamak yerine dinlemek, davranışlarının nedenlerini sorgulamak gerekir. Çocuğu dinlemek ve anlamaya çalışmak çocuğa güven verir. Böylece kendini kontrol etmeyi öğrenir