

ilkokul Dönemi

En Sık Karşılaşılan Sorunlar
Öğretmenlere Öneriler
Velilere Öneriler



2022

ikinci Çocukluk Dönemi (7-11 Yaş):

Çocuğun aile ortamından çıkıp dış dünya ile daha içiçe olduğu dönemdir. Bu dönemin başlangıcı ilkokula yeni başlama, son yılları ise çocuğun ergenlik dönemine girmeye başlaması açısından son derece önemlidir. Çocukta bu dönemde: Mantıklı düşünme başlar, Ben merkezçillik azalır, Yaşitları önem kazanır. Bellek ve dil becerileri artar. Bilişsel becerileri artar. Fiziksel gelişme durağanlaşmıştır. Benlik kavramı gelişimi, benlik yapısını geliştirir. Güç ve sportif beceriler artar.

Çocuk, okulda hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı okuma-yazma ve hesap becerilerini edinmeye başlar. Çocuk bu becerilere dayanarak ileriki yaşlarda karmaşık problemleri çözebilir hale gelecektir. Gündelik yaşamda olup bitenler çocuğun ilgisini çekmeye başlamıştır. Ülkelerinde ve dünyada olup bitenler ile ilgili fikir beyan etmeye başlar.

Çocukta zihinsel gelişim soyut işlemlere hazırlanmaya başlamıştır. Okul öncesi dönemde temelleri atılan vicdan gelişiminin başlaması bu dönemde değerlerin, tercihlerin ve tutumların belirginleşmesi şeklinde devam eder.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BUBB

Çocuğun konuşma yeteneği ve kelime hazinesi oldukça gelişmiştir. Bu dönemde kız ve erkek çocuklar kendi aralarında gruplaşarak oynamayı tercih eder. Bir yandan arkadaşlarıyla bir arada olmaktan hoşlanırken diğer yandan grup içinde sıvrılma, üstünlüğünü kanıtlama çabası vardır.

İlkokulun ilk yıllarında görülen büyümedeki yavaşlama 10 yaşına doğru vücut biyokimyasındaki farklılaşmaya bağlı olarak hızlanır. Kız çocuklarında ani bir boy artışıyla birlikte ikincil cinsiyet özelliklerinin belirmeye başladığı görülür. Erkek çocuklar 9-10 yaşına kadar kızlardan biraz daha uzun ve daha iri bir bedene sahipken, 10-11 yaşlarında kızlardan daha ufak bir görünüme bürünürler. Çocukların bu dönemde sağlıkları genellikle iyidir. Önceleri çok hastalananların sağlık durumu bu dönemde düzelmiştir.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BUBB

İLKOKUL DÖNEMİNDE
YAYGIN OLARAK GÖRÜLEN
DAVRANIŞ VE UYUM
PROBLEMLERİ

OKUL KORKUSU

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

Okul Korkusunun 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.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BURO

Okul Korkusunun Nedenleri:

- Anne-babanın çocuğa aşırı bağımlı bir tutum sergilemesi.
- Çocuğun anneden ayrılma korkusu yaşamaması.
- 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.
- Çocuğunuzla iletişiminiz güçlü olsun ki yaşadığı kaygı, sıkıntı ve endişeleri sizinle paylaşabilsin.
- Bir uzmana başvurmaktan ve yardım almaktan çekinmeyin.

Okul korkusu için öğretmenlere öneriler

- Okul rehberlik servisinden yardım alın.
- Çocuğun kaygılarını anlamaya çalışın.
- Çocuğun okul korkusunun sebebini (akran baskısı, alay, akademik ve sosyal becerilerde başarısızlık, ailenin tutumu) tespit etmeye çalışın. Çözüm konusunda çocuğa ve aileye yardımcı olun.
- Çocukla fiziksel ve duygusal teması arttırarak, okulda kendisini güvende hissetmesine yardımcı olun.
- Sınıfta korkutma, tehdit, kızma, bağıırma, küçük düşürme, incitme ve kıyaslama gibi davranışlardan kaçının.
- Çocuğun korkusunu naz, yalan söyleme ve şımarıklık olarak değerlendirmeyin. Çünkü çocuk gerçekten korkmakta ve baş edememektedir.
- Çocuğu sınıf içi çalışmalara katılmaya teşvik edin, zorlamayın. Çocuğa görev verirken baş edebileceği ve keyif alabileceği etkinliklerden başlayın ve sonunda takdir ve tebrik edin.
- Çocuğun arkadaşlarıyla ortak etkinlikler yapmasını teşvik ederek, çocuğun sınıfa aidiyet hissetmesini sağlayın.
- Okul korkusu ve yapılması gerekenler konusunda rehberlik servisi ve çocuk psikiyatrisi ile fikir alışverişinde bulunun.
- Rehberlik servisi ya da psikiyatristin önerdiği plana uymaya çalışın. Belli bir süre anne ya da babanın çocuğa eşlik etmesine fırsat verin.
- Çocuğu okulda tutmaya çalışın, eve göndermek sorunun kronikleşmesine sebep olabilir.
- Anne ve babalar çocuklarındaki okul korkusu nedeniyle kaygılı ve gergin olabileceğini dikkate alarak, aile ile çatışmadan kaçının. Aile ile yaşanan tartışma ve iletişim sorunlarını çocuğa yansıtılmaya çalışın.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
BUBB

YALAN SÖYLEME

Çocuklarda 5 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.

Yalanın Nedenleri

Aileye bağıllık, dayanışma, verilmiş söze saygı gibi durumlar yalan söylemeye neden olabilir. Örneğin, 10 yaşında bir kız çocuğu, karnelerin alındığı gün, anne ve babasında karnelerin verilmediğini söyler. Oysa Karnesi kötü olduğu için anne ve babasının ona kızmayacağını çok iyi bilir ama yalnızca annesini üzmemeye kaygısı içindedir, çünkü iyi bir karne getireceğine söz vermiştir. Bazen de çocuk kendisine fazla karışılması nedeniyle yalan söyler. Bu durumda hata yetişkindedir. Yetişkin çocuğun dünyasında ait her şeyi öğrenmek ister. Bu davranış çocuğa zayıflığıyla alay edilmiş izlenimini verir. Bunu üzerine çocuk kendince karşılık vermek için yalandan yararlanır. Örneğin, ikide bir kardeşini sevip sevmediği sorulan çocuk, aslında kardeşini sevdiği halde "Sevmiyorum" yanıtını verebilir. Bunun yanı sıra, iyi gelişmemiş ahlak bilinci ve grup içinde statü kaybetme endişesi, bazen çocuğa içinde bulunduğu bazı durumları utanç verici gibi gösterebilir. Örneğin ailenin fakirliği çocuk bu durumda ailesini geçim sıkıntısı yokmuş gibi tanıtır.

Çocuk çekindiği için de yalan söyleyebilir. Bu tip yalanın oluşumunda heyecana kapılma önemli rol oynar. Güçlü bir hafızaya sahip çocuk bir gün anne ve babasının misafirleri önünde şiir okumasına isteğine "Unuttum" karşılığını verebilir. Şiiri çok iyi anımsamasına rağmen topluluk karşısında okumaya cesareti yoktur.

Çekingenlik, çocuğun hatasını itiraf etmesini engeller ve ceza kaygısından daha güçlüdür.

Genel olarak yalan söyleme nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz;

- Çocuğun sevgi ve ilgi ihtiyacının anne-baba tarafından yeterince karşılanamaması,
- Çevresindeki insanların kötü örnek olması,
- Çocuklar arasında kıyaslanma yapılması,
- Çocuğa gücünün üzerinde sorumluluk verilmesi,
- Çocuğun yaptığı hatalar sonucu sert cezalar verilmesi.

Yalan Davranışı İçin Çözüm Önerileri

Çocuğun yalan söylemesiyle etkili bir mücadele yalana neden olan psikolojik faktörler ele alınmalıdır. Küçük çocukların (5 yaş altı) "sözde" yalanları ahlaki bir hata gibi görülmemelidir. Böyle bir davranış karşısında değer yargılarını anlatmak ya da kızgınlıkla cezalandırmak yanlış olur. Çocuğa doğru söylemenin övülmeye değer bir davranış olduğu önceden anlatılmalıdır. Yetişkinler çocuğa iyi birer örnek olmalı ve davranışlarında, çocuklarında görmek istemedikleri hatalara yer vermemelidirler. Genelde yalan bir hata gibi görülür ve suçluluk duygusu itirafla son bulur. Çocuğun yalan söylemesi durumunda itiraf etmesine yardımcı olunmalıdır. Ancak itiraflın çocuğu kendisi ve çevresiyle barıştırmazsa, değeri yoktur. Yalan söyleyen çocuk bu mücadeleyi anlamalı onun iyiliği için böyle davranıldığını bilmelidir. Burada bir güç gösterisi değil, yardım söz konusu olmalı ve ona güven vermelidir. Aşırı duygusal çocukların kaygı ve çekingenlik yüzünden yalan söylediği bilinmeli ve bunu gidermek için ona güven verilmeli öfke ve kınama tepkilerinden kaçınılmalıdır. Çocuklardan yapamayacakları şeyler istenmemelidir. Özellikle küçük çocuklar yalan söyledikleri zaman cezalandırılmamalıdır. Çocuklar, başka çocuklar ile kıyaslanmamalıdır. Sık sık çocuklarla sohbet ederek ilgi ve beklentileri öğrenilmeli ve dikkate alınmalıdır.

İNATÇILIK

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.



inatçılık Davranışının Nedenleri

- Anne ve babanın çocuga 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. Örneğin ergenlik dönemindeki bir gencin hafta sonu okul gezisine gitmek istemesi. Ailesinin ise oturup derslerine çalışmasını istemesi gibi.



inatçılık 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 yapamayacağınızı 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.



TIRNAK YEME

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içerisinde aşırı baskıcı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, yeterli ilgi ve sevgi görememe başlıca nedenlerdir. Anne babanın aşırı kaygılı olması çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması ayrıca anne babanın çocukları arasında ayırım yapması tırnak yemeyi tetikleyebilir. Tırnak yeme bir taklitten oluşabilir, çocuğun yanında tırnak yiyen birisi varsa rol-model alınabilir. Tırnak yeme davranışından çok bu davranışa neden olan olayları saptamak gerekir. Bu davranışın altında yatan sebepler parmak emmede olduğu gibi çoğunlukla psikolojik rahatsızlık kaynaklı olabilir. Anne baba arasındaki geçimsizlikler tırnak yeme gibi davranışlara neden olabilir.

Tırnak Yeme Davranışının Çözümü için Neler Yapılabilir?

- 3-4 yaşlarına kadar bu davranış anne baba tarafından görmezden gelinmelidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse; çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmelidir.
- Tırnağa acı ve zararsız bir sıvı sürülebilir
- Çocuğun kendi tırnak bakımıyla uğraşması da yararlı olabilir. Bunun içinde çocuğa manikür ve pedikür malzemeleri alarak özendirebilirsiniz.
- Çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği telaşsız bir biçimde anlatılmalıdır.
- Evde ters giden şeyleri düzeltin, ilgi ve sevgiyi artırın.
- Çocukları korku ve kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir. Küçük çocukların korku ve kaygı verici televizyon filmleri izlemeleri, kavgalı olaylara tanık olmaları çocuk için sakıncalıdır.
- Çocuklara güvendiğinizi, onu anladığınızı ve önemsedığınızı mutlaka ona hissettirin.
- Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmayacak, tam aksine davranışı artıracaktır.

0 cm 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

TOPPOINT
Schreibwaren
GmbH

SALDIRGANLIK

Saldırganlık zarar verme (fiziksel ve psikolojik) amacıyla yapılan her türlü davranış olarak tanımlanabilir. Saldırganlık genellikle öfkeyi izleyen bir davranıştır, ancak insanlar da hayvanlar da öfkelenmeden saldırganlığı kullanabilirler (Tremblay, 2008).



Saldırganlığın Nedenleri

Çoğu zaman ebeveyn-çocuk ilişkisi saldırgan davranışların gelişimine etki eder. Tutarsız ve otoriter ebeveyn tutumları, ailenin parçalanması, aile içi şiddet, ayrılık kaygısı, şiddete maruz kalma, çocuğun olumlu davranışlarının görmezden gelinmesi, saldırgan davranışların artmasına izin verilmesi, uygun olmayan disiplin yöntemleri saldırgan davranışların gelişimi için zemin hazırlar. Bunun yanı sıra saldırgan çocuk davranışına katkıda bulunan ebeveyn risk faktörleri arasında annenin depresyon hikâyesi, stresli yaşam olayları, evlilik içi çatışmalar ve şiddete maruz kalma yer almaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisi dışında; gelişimsel gerilik, fizyolojik bozukluklar, kişiler arası ilişkilerde zayıflık, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkileri saldırgan davranışlara neden olabilir (akt. Armstrong vd., 2014; Seven, 2008).



Saldırganlığa Yönelik Öğretmenlere Çözüm Önerileri

Saldırgan davranışlar karşısında öğretmenler zaman zaman çaresiz kalmakta ve ne yapacaklarını bilememektedirler. Bu davranışın azaltılmasında öncelikle ebeveyn ve öğretmenlerin çocuğu iyi tanımaları, çocuğun normal gelişimi ve davranış düzenleme konusunda bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir.

Görmezden gelme eğer çocuk saldırganlığı dikkat çekmek için sergiliyorsa kullanılabilir bir yöntemdir. Saldırganlık da dahil olmak üzere istenmeyen davranışların düzenlenmesinde kullanılan bu yöntem sistematik ve tutarlı bir görmezden gelmeyi gerektirir. İstenmeyen davranış görmezden gelindiğinde önce artacak hatta "yok olma patlaması" denilen bir düzeye ulaşacak tutarlı yaklaşım karşısında azalmaya başlayacaktır.

Örneğin; çocuğun markette istediği şeker için ağlaması, market raflarındaki ürünleri yere atması karşısında annesi çocuğuna oyuncacı alırsa bu davranışı pekiştirmiş olacaktır. Bunun yerine annenin sakin kalıp çocuğun davranışlarını görmezden gelmesi, onun sakinleşmesini beklemesi, marketten şekeri almadan çıkmaları, sonraki alışverişlerde de annenin aynı tutumu göstermesi davranışın azalarak kaybolmasını sağlayacaktır.



Çocuk saldırgan davranışları çok yoğun sergilendiğinde, kendine ve çevresine zarar verdiğinde mola tekniğini kullanmak etkili olacaktır. Bu tekniğin amacı çocuğun ortamdaki uzaklaştırılarak sakinleşmesini sağlamak ve davranışının olumsuz etkilerini çocukla konuşmaktır (Amstrong vd, 2014). Bu yöntemde saldırgan ve öfkesini kontrol edemeyen çocuğun başka bir odaya ya da sınıfın başka bir bölümüne götürülerek sakinleşmesi beklenir. Ardından davranışları hakkında konuşularak, davranışının nedenleri ve duygularını ifade etmesine fırsat verilir. Davranışının yıkıcı etkileri ve ondan beklenen olumlu davranışlar anlatılarak çocukla uzlaştıktan sonra sınıfa dönülerek arkadaşlarından özür dilemesi ve oyuna katılması sağlanır. Oyundaki olumlu davranışları ön plana çıkarılarak istenilen davranışları pekiştirmesi desteklenir. Bu teknik diğer çocukların da kendilerini güvende hissetmesini sağlar. Çocuğun başka bir alanda yalnız kalmasının istenmesi ve davranışını düşünmesinin beklenmesi ise bu yöntemin yanlış kullanımına bir örnektir. Çünkü bu çocuğun gelişim düzeyinin çok üzerinde bir beklentidir (Amstrong vd., 2014).



Saldırgan Davranışlar için Velilere Öneriler

- Anne-baba çocuğa saldırgan davranışlar konusunda model olmamalıdır. Anne-babanın saldırgan ya da saldırgan diye nitelendirilebilecek davranışlarını gözden geçirmesi ve bunları kontrol altına alması gerekir. Saldırganlık deyince sadece fiziksel değil, sözlü saldırganlığın da önlenmesi gerekir. Çocuğa hakaret etmenin, bağırıp çağırmanın da bir tür saldırganlık olduğu unutulmamalıdır.
- Ev ve okul şartları; çocukların saldırganlık davranışını, destekleyici zeminler olmamalıdır.
- Saldırgan davranışlara tolerans gösterilmemelidir. Çocuğun istekleri bu tip davranışlar yapılmıca yerine getiriliyorsa, çocuk isteklerini yaptırmada saldırganlığı araç olarak görmeye başlar.
- Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve çocuğun bu davranışının, istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.
- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Anne-babanın ilgisi, sevgisi azaldığında ve fiziksel cezalar uzun süre devam ettiğinde, çocukta saldırgan ve sorumsuz davranışlar gelişir. Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakın davranmaya çalışmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır. ("yine arkadaşının kolunu morartmışsın, bıktım artık eve şikâyet gelmesinden!" yerine "seninle ilgili şikâyet duyduğum zaman kendimi çok kötü hissediyorum" gibi). Dayak saldırgan davranışın hemen bitiminde uygulandığı zaman, davranışın o an için sönmelerini sağlayabilir ancak, çocukta düşmanca duyguların gelişmesine neden olur.



- Çocuk gergin ve sinirliyken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.
- Çocuğa sosyal olgunluğuna uygun çeşitli sorumluluklar verilmelidir. Çocukla işbirliği yapılmalı, evde görev ve sorumluluk alması sağlanmalıdır. Örneğin; özellikle zarar verdiği şeylerin korunmasının sorumluluğu ona verilebilir.
- Çocuğa saldırgan davranışlarının dezavantajları gösterilmelidir. Saldırgan davranışları ile isteklerini elde edemeyecekleri anlatılmalı, üstelik elde ettiklerini de kaybedebilecekleri vurgulanmalıdır.
- Anne-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışlarını görüp, olumsuz davranışlarını görmezlikten gelmelidir. Çocuk saldırgan davranışlarda bulunmadığında sözel olarak ödüllendirilmelidir.
- Çocuk başka çocuklarla kıyaslanmamalı ve yarışdırılmamalıdır.
- Çocuğun dışarıda oynamasına izin verilmelidir. Bu, çocuğun geriliminin azalmasına ve enerjisini boşaltmasına imkânı sağlayacaktır.
- Saldırgan davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmedikçe, bu davranışın üstünde durmamak gerekir.
- Çocuk oldukça dürtüsel davranıyorsa ve bu yönünü kontrol etmede güçlük yaşıyorsa; çocuğa başkalarına vuracağı zaman, kendi kendini engelleyici cümleler söylemesi öğretilmelidir. Örneğin; "10'na kadar say ve ona vurma" gibi.
- Kızgınlıktan kurtulmak için alternatifler bulunabilir. Yumruklanabilen kil, çakılabilen çiviler, resim çizme, boyama çocuğun kızgınlık duygularını kontrol altına almayı sağlayabilir. Ayrıca futbol, basketbol gibi sporlarda alternatifler arasındadır.



ALT ISLATMA

Çocuklar mesane kontrolü gerçekleşinceye kadar ortalama 2-3 yaşlarına kadar geceleri altlarını ıslatırlar. Gündüz kontrol 2 yaş dolaylarında, gece kontrol ise 3,5-4,5 yaşları arasında kazanılır. Çocukların hemen hepsinin idrar ve dışkı kontrolünü kazandıklarını 4 yaşından sonra alt ıslatmanın hala devam etmesi "Enuresis" adını alır.



Enuresis hem sık rastlanması, hem de çocuk ve ana baba için zor bir durum olması açısından tüm davranış bozuklukları arasında en önemlisidir. Ortalama 4-5 yaş çocuklarının tümünün %15 kadarı altını ıslatır, yani enüretiktir. Çocuklarda alt ıslatmanın yaklaşık %80 i gece (enuresis nocturna) %5 i gündüz (enuresis diurna) görülmektedir. Bu oran okul çağında bir miktar azalmakla birlikte, çocukluğun ortalarına, hatta ergenliğe kadar devam ettiği görülür. Her yaş için enuresis erkeklerde kızlara oranla iki kat daha fazladır.

Enuresis iki biçimde görülebilir. Bunlardan ilki, "birincil (primer) enuresis"tir ki bu, sinir-kas kontrolünün gelişmesindeki gecikmeden kaynaklanabilir ve doğumdan başlayarak süregelir. Bu gecikme anne babanın düzensiz ya da yetersiz tuvalet eğitiminin bir sonucu olarak da oluşabilir. Birincil enuresis zamanla kaybolur ve yavaş gelişen bu çocuklar, tuvalet kontrolünde arkadaşlarının düzeyine ulaşırlar. İkincil enuresis, tipik olarak yeni bir kardeşin doğumu ya da yeni bir eve taşınma gibi bazı ruhsal gerginlik durumlarında ortaya çıkar.



Alt İslatma Nedenleri

Enuresise, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan, aile için yeterli duygusal etkileşimden yoksun, nörotik ve uyumsuz çocuklarda daha sık rastlanır. Çeşitli ruhsal etkenler enuresisin oluşumunda başlıca neden olarak sayılabilir. Aşırı sevgi ve hoşgörü, yetersiz ilgi, kıskançlık gibi nedenlerden kaynaklanan bu gerileme davranışı, tırnak yeme, parmak emme gibi birtakım başka gerileme davranışlarıyla, bebeksi hareketleri ya da konuşmaları da beraberinde getirebilmektedir. Çocuğun duygusal dünyasını büyük ölçüde etkileyen ev ortamı, alt ıslatma konusunda büyük rol oynamaktadır.

Alt Islatma Davranışı Tedavisi:

Alt islatma sorunu karşısında özellikle ilk çocukluk döneminde tedaviden kaçınılmalıdır. Okul çağındaki çocukların hala alt islatmaları durumunda, anne babalar, çocuğun organik rahatsızlığı ya da duygusal sorunu olduğundan endişe ederek gerekli önlemleri almalıdır. Bu sorun önemle alınmadığı takdirde sadece anne-baba-çocuk arasındaki ilişkiyi bozmakla kalmaz, çocuğun arkadaş ilişkilerini de olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle genellikle enuretik çocuklar arkadaşlarına oranla daha çok duygusal sorunları vardır. Alt islatma sorunu zamanla idrar kesesindeki olgunluğun gerçekleşmesi, tuvalet kontrolünün artması ya da ruhsal zorlanmanın ortadan kalkması sonucu kendiliğinden kaybolur. Alt islatmanın ilkokul yıllarına dek süregelmesi halinde, önce sorunun kaynağını saptamak amacıyla bu duruma yol açabilecek çeşitli etkenler araştırılmalı, varsa ortadan kaldırmak üzere yerine göre organik ya da psikolojik tedavi yoluna gidilmelidir. Bu amaçla enuresisin tedavisinde organik nedenlerin araştırılması, uyku ağırlığının giderilmesi, ruhsal çatışmaların önlenmesi gereklidir.



Enuresis tedavisi doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılabilir. Doğrudan tedavi çocuğa, dolaylı tedavi ise anne babaya yönelik uygulanır. Örneğin anne babanın psiko-pedagojik açıdan eğitilmesi ve yönlendirilmesinden sonra çocuklukta alt ıslatma durumunun ortadan kalktığı görülebilir. Doğrudan tedavi organik rahatsızlıklarda uygulanır ve temeldeki soruna göre yönlendirilir. Fonksiyonel ve psikolojik enuresisin tedavisinde "mesane eğitimi" uygulaması yapılır ve anne baba tarafından kontrol edilecek şekilde, çocuk belirli saatlerde idrar yaptırılmaya alıştırılır. Böylece bir şartlı refleks oluşturulur. Ruhsal kökenli enuresiste çocuğun yatağa yatarken su içmesini engellemek, var olan karmaşa ve sıkıntıları artırarak yarar yerine zarar verebilir. Çocuğun sık uyandırılması ise aileyi rahatsız etmesine karşın, çocuğun geceleri yatağı ıslatmasını önleyebilir. Fakat bu yüzeysel bir önemdir, önemli olan temeldeki asıl nedeni ortadan kaldırmaktır. Bu tedavi yöntemlerinin yanı sıra, son yıllarda alt ıslatma sorunu için özel yapılmış yataklardan da yararlanılmaktadır. Bu tür yataklarda uykuda alt ıslatma durumunda, elektrikli sistem alarm geçmekte ve çocuğu uyandırmaktadır. Zamanla uyanmaya koşullandırılan çocuk, uyanarak tuvalet yapma gereksinimi duymaya başlar. Bu durumda çocuğa uyandıktan sonra tuvalete gitme alışkanlığının da kazandırılması gerekir. Bu basit işlem enuretik çocukların ortalama %75-80'inin tuvalet kontrolü yapabilmelerini sağlamaktadır.

**GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**ADRES: İNÖNÜ MAHALLESİ AYDIN
DOĞAN KÜME EVLER NO: 32/3
MERKEZ / GÜMÜŞHANE**

**Telefon : 0 (456) 213 43 47
Faks : 0 (456) 213 25 73
E-posta : 254496@meb.k12.tr**



@gumushaneram



gumushaneram

İŞİMİZ GÜCÜMÜZ İNSAN