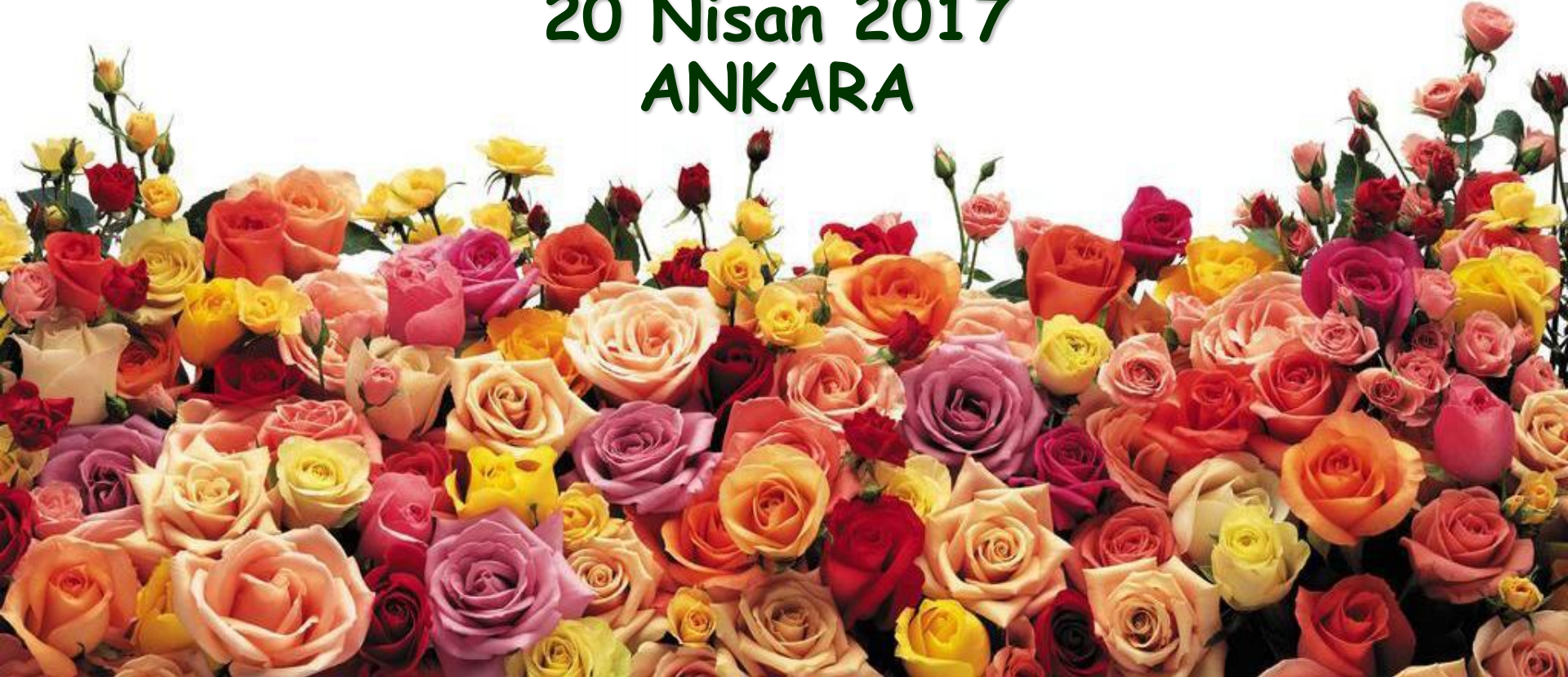


# SOSYAL GÜVENLİK KURUMU BALGAT ÇOCUK BAKIMEVİ EĞİTİM SEMİNERİ

20 Nisan 2017  
ANKARA



# Çocuklarda Davranış Problemleri

Yrd. Doç. Dr. Ebru Hasibe TANJU ASLIŞEN  
Başkent Üniversitesi  
Emekli Öğretim Üyesi







Çocuğunuzun hangi davranışlarını 'problem' olarak görmektesiniz?





Öncelikle bir davranışın "problem davranış" olarak sayılabilmesi için, çocuğun gerek **psikolojik** ve gerekse **biyolojik yoksunluk** durumuna sahip olup olmadığı denetlenmelidir.

## Psiko-biyolojik yoksunluk durumları;

- Ebeveynlerin, öğretmenlerin, diğer önemli yetişkinlerin ve yaşıtalarının veya oyun arkadaşlarının dikkatini çekme veya onlar tarafından fark edilme gereksinimi,
- Meraklarının giderilme gereksinimi,
- Fiziksel etkinlik gereksinimi,
- Isı ve nem düzeylerini uygun bir seviyede koruma gereksinimi,

- Besin ve su gereksinimi,
- Yorgunluğun azaltılması veya giderilmesi gereksinimi,
- Cinsel dürtülerin tatmini gereksinimidir.



# Problem Davranışı Belirleyen Kriterler

## ■ Çocuğun gelişimsel yaşı nedir?

Bazı davranışlar gelişimin bir gereğidir ve engellenmemelidir. Örneğin; nesnelere ağzına alma, bebeklerde belli bir dönem için keşif davranışıdır.

## ■ Çocuk yapmıyor mu? Yapamıyor mu?

Çocuk, davranışının normal-istenen halini yapmasını bilmiyor olabilir. Davranışı problem davranış olarak ele almak yerine doğru davranışın öğretimi hedeflenir.



- **Davranış çocuğun öğrenmesini etkiliyor mu?**  
Örneğin; çocuk sürekli bir şey fırlattığı için etkinlik yapılamıyor veya sınıfta gezindiği için yapılan faaliyetten fayda sağlayamıyor.
- **Davranış çocuğa ve çevresine zarar veriyor mu?**  
Kafasını bir yere vurma, saç çekme, ısırma...



- **Davranış, çocuğun var olan becerilerini kullanmasını engelliyor mu?**

Örneğin; çocuk kapıdan çıkarken sürekli ayaklarını yere vuruyor ve bağıriyor. Anne-baba da komşular rahatsız olmasın diye aceleyle çocuğa, kendisi giyebildiği halde, ayakkabısını giydiriyor.


- **Herkes davranışın problemlili olduğunda hem fikir mi?**

Evin duvarına resim yapmak anne için bir problem olurken, baba için bir yaratıcılık olabilir.

## Bu bir sorundur demeden önce...

- Kendinize, problem davranışın hangi sıklıkla ortaya çıktığını sorun. Ardından davranışın yoğunluğuna bakın. Örneğin; çocuğunuz kolayca sinirleniyorsa, kızgınlık onun hayal kırıklığına karşı gösterdiği doğal bir tepkisi olabilir. Ancak çocuğunuz kendine ya da başkalarına zarar verebilecek bir yoğunlukta sinirleniyorsa en azından sinirin yoğunluğunu azaltmak için dikkat göstermeniz gerekir.

- **Çocuğunuzun problem davranışı karşısında gösterdiğiniz hoşgörüye dikkat edin.**  
Örneğin; siz, başka anne-babaların katlanılamaz bulduğu bazı davranışları, hoş görüyle karşılayabilir ve hatta eğlendirici bulabilirsiniz. Ya da okul öncesi dönemdeki bir erkek çocuğun cinsel organını sürtmesi baba için "oğlum erkek oldu" anlamına gelirken, anne için "problem" olabilir.

- 
- Çocuklarının davranış sorunlarını halletmek için **anne-babaların** kendilerinin daha disiplinli olmaları ve çocuklarının davranışlarından önce **kendi olumsuz davranışlarını da değiştirmeleri** gerekmektedir.



# PARMAK EMME

Emme davranışı, bebeklerin daha anne karnında öğrendikleri ve doğuştan sahip oldukları **en güçlü reflekslerden biridir**. 3-4 yaşlarına kadar görülen parmak emme, normal gelişimsel bir davranıştır. Bebek, içgüdüsel olarak yaptığı bu davranıştan **haz alır ve doyum sağlar**. Bazı çocukların parmak emme yerine el bileklerinde kabarcıklar oluşturacak şekilde emdiği görülür.



**Bebeklikte** görülen emme davranışı, acıkmanın bir ifadesidir. İleriki dönemlerde ise bu davranış, oyuncakları veya eşyaları emme olarak görülebilmektedir. 1 yaş çocuklarında uyku ile parmak emme arasında da bir ilişki kurulabilir.



**Dişleri yeni çıkmaya başlayan bir çocukta da dişlerini kaşımaya yönelik parmak emme görülür. Parmak emme ilgi çekmek için veya gerilemenin bir belirtisi olarak da düşünülebilir.**

Genellikle parmak emmenin 4 yaşına doğru kaybolması beklenir. En geç 5-6 yaşlarında sona erdiği taktirde parmak emmenin zararının olmadığı ancak bundan sonra devam etmesi durumunda:

- Çocuğun parmağının zamanla aşınmasına ve renginin koyulaşmasına,
- Diş ve damak yapısında bozulmalara yol açtığı belirlenmiştir.



## Nedenleri:

- Ayrılık, ölüm gibi nedenlerle **sevilen bir yakının kaybı,**
- Eleştiri, azar, alay, başkalarıyla kıyaslanma gibi **gerginlik yaratan yaşantıların olması,**
- Aşırı baskı, dayak ve katı disiplinin varlığı,
- Anne-babanın çocuğa **yeterli ilgi ve sevgiyi gösterememiş olması** sonucu çocuğun kendini "sevgi" ve "güven" ortamında hissetmemesi,
- Anne-babadan uzun süre uzak kalma,

- Deprem, trafik kazası, şiddetli kavga gibi **travmatik olayların içinde olma ya da böyle olaylara tanık olma,**
- **Kardeş kıskançlığı** gibi yaşantılar parmak emme davranışını geliştirebilir.
- Bebeklik döneminde, memeden erken kesilme, biberon ve yalancı meme kullanmama sonucu **emme güdüsünün doyuma ulaşmamasıyla** parmak emme gelişebilir.
- Çocukluk döneminde ise, herhangi bir güçlükle karşılaştıklarında **utanma ve sıkılma belirtisi** olarak parmak emebilirler.

## Öneriler:

- Davranışa neden olan durumun anlaşılması ve ortadan kaldırılması gerekir. Ancak neden, her zaman net olarak anlaşılmayabilir ya da birkaç sebebi olabilir.
- Parmak emme de diğer bazı alışkanlıklar gibi yaşla azalır. Bu nedenle başlangıçta davranış görmezden gelinmeli ve çocuğun kendiliğinden bırakması beklenmelidir.

- Aile içinde yaşanan çatışma ve gerginlikler mümkün olduğunca azaltılmalı, çocuğun kendini "sevgi" ve "güven" ortamında hissetmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk, anne-babayla düşüncelerini ve duygularını rahatlıkla paylaşabilmelidir.
- Çocuğa, ısrarcı ve hoşgörüsüz bir tutumla yaklaşmaktan kaçınılmalıdır. Davranışlarından dolayı kınanmamalı, azarlanmamalı, suçlanmamalı, dalga geçilmemelidir. Bu tip davranışlar sorunu çözmediği gibi tikler, tırnak yeme v.b. yeni sorunlara neden olabilmektedir.



- Aile içerisindeki olumsuz ilişkilerde çocuğun utanma, kendini suçlu hissetme, gergin olma ve kendini güvende hissetmeme durumlarında çocuğa destek olunmalıdır.
- Aileye yeni bir bebeğin gelmesi ile çocuk, kendisine olan ilginin azaldığını düşünüp parmak emme davranışını gösterebilir. Bu yüzden çocuğa olan ilgi arttırılmalıdır.
- Arkadaşları ve yetişkinlerle olan iletişimde özgüven eksikliğinin giderilmesi konusunda destek olunmalıdır.

- Okul ortamında **öğretmen**, utanma, suçluluk, sıkılma gibi davranışlar karşısında çocuğun **sosyalleşmesini kolaylaştırıcı sorumluluklar vermeli** ve etkinliklere aktif olarak katılmasını sağlamalıdır.
- Parmak emme davranışını bir arkadaşından veya yetişkinden **model almasını sağlayıcı durumlardan kaçınılmalıdır**.
- Çocuğa **parmak emme davranışının ne kadar zararlı olduğunu**, parmağını acittiğini, ağız ve dişlerine zarar verebileceğini **anlatmak** gerekir.

- Parmağa biber sürme, elini bağlama, eldiven giydirme gibi yaptırımlar çözüme yönelik yaptırımlar değildir. **Bu tip davranışlardan kaçınılmalıdır.**
- Çocuk, parmağını emdiğinde onu **ikaz etmek yerine, dikkatini başka yöne** kaydırarak parmağını ağzından çıkarmasını sağlamak uygun bir davranıştır. Ancak çocuğun bunu fark etmemesinde fayda vardır.
- Uyurken parmak emiyorsa, **tam uykuya geçtiğinde eli ağzından çekilebilir.** Böylece davranışın pekişmesi engellenebilir.


## TIRNAK YEME

Tırnak yeme, genellikle 3-4 yaşlarında görülmeye başlayan bir alışkanlıktır. **Güvensizlik** belirtisi olarak kabul edilir.



## Nedenleri:


- Aile içinde veya yakın çevrede tırnak yiyen model bir kişinin varlığı,
- Anne-babanın çocuğa yeterli ilgi ve sevgiyi gösterememiş olması,
- Ayrılık, ölüm gibi nedenlerle sevilen bir yakının kaybı,
- Kardeş kıskançlığı (Yeni doğan kardeş, daha çok ilgi gören, daha başarılı bulunan kardeş),
- Eleştiri, azar, alay, başkalarıyla kıyaslanma gibi gerginlik yaratan yaşantıların olması,

- 
- Aşırı baskı, dayak ve katı disiplinin varlığı,
  - Ders çalışma, topluluk önünde konuşma v.b sıkıntı veren durumlara sıklıkla karşı karşıya gelmek,
  - Anne-baba tartışmalarına sıklıkla tanık olmak v.b. aile içinde gerginlik yaratan durumlar tırnak yeme nedenleri arasında sayılabilir.

## Öneriler:


- **En etkili tedavi yöntemi**, bu davranışın belli bir süre anne ve baba tarafından, **görmezlikten gelinmesidir**. Çocuğun gururunu okşayarak tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği sakin bir şekilde anlatılmalıdır.
- Çocuğun **kendine olan güveninin arttırılması** gerekir. Bunun için başarabileceği **küçük sorumluluklar verilmelidir**.
- Özellikle kız çocukları için manikür malzemesi alınarak, tırnaklarının manikürlü ve yenmiş biçimleri onlara gösterilmelidir.



- 
- Davranışa neden olan durumun anlaşılması ve ortadan kaldırılması gerekir. Ancak neden, her zaman net olarak anlaşılmayabilir ya da çok yönlü olabilir.
  - Çocuğa katı disiplinle, baskıcı, otoriter ve hoşgörüsüz bir tutumla yaklaşımdan kaçınılmalıdır.
  - Aile içinde yaşanan çatışma ve gerginlikler mümkün olduğunca azaltılmalı, çocuğun kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.

- Çocuk anne-babayla **düşüncelerini ve duygularını** rahatlıkla **paylaşabilmelidir**.
- Alışkanlığından dolayı kınanmamalı, suçlanmamalı, azarlanmamalı ve dalga geçilmemelidir.
- Davranış üzerinde fazla durularak çocukta **yeni kaygılar yaratılmamalıdır**.
- Tırnağa biber sürme, eldiven takma gibi davranışların caydırıcı bir etki taşımadığı bilinmelidir.

- Bu davranış fazlasıyla endişeli olan ve endişesini çocuğa yansıtan ailelerde daha çok gözlenmektedir. Bu nedenle anne-baba endişelenmemeli, yaşla birlikte bu alışkanlığın bir çok kişide kaybolduğu bilinmelidir.
- Genel olarak çocukla iletişimde onun güçlü, başarılı, güzel yanları abartıya ve yapaylığa kaçmadan vurgulanmalı; çocuk, yapmaktan haz duyduğu faaliyetlere yöneltilmeli ve desteklenmelidir.

- 
- Okul ortamında düzeyine uygun sorumluluklar, grup içinde etkili olabileceği roller verilmelidir.
  - Ona değerli olduğu ve sevildiği, aile içinde önemli bir rolü olduğu hissettirilmelidir.

# İNATÇILIK

İnatçı çocuk, saldırganlığını pasif direniş yoluyla açığa vurur. Her işi ağır yapar. Ağır giyinir, okula geç gider, çalışmam demez ama masa başına geçip hiçbir şey yapmadan oturur. Okulda da öğrenmeye karşı isteksizdir. Ancak geçebilecek kadar not alabilir. Anne-baba ve diğer yetişkinlere karşı olumsuz bir tutum içindedir. Arkadaşları ile tam olarak kavga etmese de geçimsiz ve uyumsuzdur.



İnatçı çocuk gergin anne-çocuk ilişkisinin bir sonucudur ve başlangıcı özerklik dönemine (1-3 yaş) kadar gider. Annenin tuvalet eğitimi veya yemek konusunda çok katı ve ısrarcı oluşu, çocuğu pasif direnmeye götürür. Çok karışan, çok söylenen, ayrıntılar üzerinde çok duran bir anne, çocuğunu böyle bir savunma yoluna kolayca iter. Kardeşler arasında ayırım yapılması da yine inatçılığı tetikleyen bir durum olabilir.

## Öneriler:

- Baskıcı ve katı anne-baba tutumları çocuğun inatçılık davranışını artırır. Daha **esnek ve hoşgörülü bir tutum** sergilenmesi faydalı olacaktır.
- Aile, **sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için** kabul edilmiş **uygun davranış biçimlerini** içeren birer **model** oluşturmmalıdır.
- Çocuğa isteklerini ertelemesi ve kontrol altına alması konusunda destek olunmalı, benlik saygısını geliştirmesine de olanak sağlanmalıdır.



■ Arkadaşları ve diğer yetişkinlerle nasıl sağlıklı iletişim kurulabileceği konusunda yardımcı olunmalıdır.

■ İnatçı olan bir çocuğun, inatçılık davranışını pekiştirebilecek ve devamını sağlayacak her türlü tutum ve davranışlardan kaçınılmalıdır.

■ Çocuk yetiştirme konusunda uygulanacak disiplin ve konacak kurallar konusunda tutarlı ve kararlı bir davranış sergilenmelidir.



- Okul ortamında, inatçı çocuğun davranışları karşısında öğretmen, zıtlasma ortamlarının olmasına izin vermemelidir.
- Öğretmen, inatçı bir çocuğun istek, ilgi ve ihtiyaçlarını çok iyi belirlemeli, inatçı bir davranışla karşılaştığında, çocuğu örselemeden uzlaşabilecekleri bir orta nokta bulmalıdır.
- Öğretmenin, bu davranışın ortadan kaldırılmasına yönelik aile ve uzman kişiler ile işbirliği yapması gereklidir.

# SALDIRGANLIK

Saldırganlık insanda var olan bir dürtüdür. Yok olmaz veya tümüyle bastırılmaz ancak biçim değiştirir. Saldırganlığın sözel, fiziksel, pasif ve aktif olmak üzere çeşitleri vardır. Bebeklik döneminde, amaçsız ağlama, vurma gibi öfke tepkileri görülür. 1-4 yaşları arasında fiziksel saldırganlık daha çok görülürken, 4-5 yaşlarında ise sözel saldırganlık ifadeleri artar. Orta çocukluk döneminde çocukların saldırganlığı daha amaçlıdır.

## Nedenleri:




- Aile içerisindeki sorunlar,
- Yanlış anne-baba tutumları, aşırı sert ya da gevşek tutumlar,
- İletişim bozukluğu,
- Yapmak istediklerinin engellenmesi,
- Sevgi ve özgüven yetersizliği,
- Çocuğu suça teşvik edici davranışlar, örselenme,
- Kendi dürtülerine engel olamama gibi nedenler saldırganlığın ortaya çıkmasını sağlar.

## Öneriler:

- Aile içindeki dengesiz ve olumsuz ilişkilerden kaçınılmalıdır.
- Saldırganlık dürtüsünün kaba üstünlük sağlamak için gerçekleştirilmesine engel olunmalı, yeteneklerini ve zekasını kullanarak toplumsal amaçlara yönelmesi sağlanmalıdır.
- Güven duygusu geliştikçe, çocuk, beklemeyi ve tepkisini dizginlemeyi öğrenir. Bu yüzden ona güven aşılmalıdır.
- Başkaldırma yerine uysal davranmanın, kendi yararına sonuçlandığını gördüğünde saldırganlık davranışı azalır.

- Saldırgan dürtüyü boşaltmak için, **çeşitli spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir.**
- **Okul ortamında çocuğun ilgi, istek, ihtiyaç ve gelişimsel düzeyine uygun programların yapılması, fiziksel ortamların hazırlanması ve materyal seçimi önemlidir.**
- Saldırgan çocuğa, **aktif olmasını sağlayacak hareketli oyunlar veya etkinlikler hazırlanmalıdır.**
- **Çocuğun, kendi davranışını eleştirmesine ve empati kurmasına yönelik hikayeler oluşturmak ve bu hikayeleri çocuğa okumak yararlı olacaktır.**

- 
- Saldırganlık davranışını **pekiştirebilecek her türlü davranış biçiminden kaçınılmalıdır.**
  - **Sınıf içi disiplin ve kurallar, çocukların başarabileceği düzeyde olmalıdır.**
  - Saldırganlık davranışı çeşitli **davranış değiştirme yöntemleri** uygulanarak söndürülebilir.



# MASTÜRBASYON

Çocuğun cinsel bölgesiyle oynayarak kendini uyarması ve rahatlama sağlaması durumudur. Kimi zaman genital bölgedeki sorunlar nedeniyle kaşıntı ve tahriş, çocuğun dikkatini o bölgeye yöneltmesine neden olur. Bu nedenle mastürbasyonu tanımlamak için, çocuğun genital bölgesinde fiziksel bir sorun olmadığını saptamak gerekir.

Mastürbasyon, en çok 3-6 yaş arasında görülmektedir. Bu dönem, çocuğun bedenini keşfetme ve cinsel kimliğini öğrenme dönemidir. Cinsel bölgesinde tesadüfî bir nedenle keşfettiği hazzı, tekrar tekrar yaşayabilmek için çocuk, bir yerlere sürtünerek, bir nesneyi kendine sürterek ya da eliyle kendini uyarabilir. Çocuk, bu tür davranışları odasında yalnızken yaptığı gibi kalabalık ortamlarda da yapabilir.




Mastürbasyon genellikle, ortaya çıkışından bir süre sonra kendiliğinden kaybolur. Ancak ailenin aşırı tepkisi, gereğinden fazla ilgisi durumunda ya da duygusal zorluklar yaşayan çocuklarda ilgi çekmek, rahatlamak ya da kaçış nedenleriyle mastürbasyon çok daha uzun sürebilir.

## Öneriler:

- **Bağırsak kurtları ve benzeri parazitler ile** apış aralarında olabilecek kaşıntılar, konusunda dikkatli olunmalı ve varsa tedavi ettirilmelidir.
- Kız çocuklarda, **vajina akıntısı** olup olmadığı konusunda dikkatli olunmalı ve varsa tedavi ettirilmelidir.
- **Çocuğa, uygun tuvalet ve temizlenme alışkanlığı** kazandırılmalı; çok dar iç çamaşırı giydirmekten kaçınılmalıdır.

- Kendini duygusal anlamda yalnız hisseden çocuklarda, bu tür eğilimlere daha çok rastlanmaktadır. Bu nedenle, çocuğun **anne-baba sevgisi ve ilgisi** açısından doyuma ulaşması sağlanmalıdır.
- Çocuğa, sabah uyanır uyanmaz yataktan kalkma alışkanlığı kazandırılmalı, **yatakta oyalanması engellenmelidir**.
- Mümkün olduğu kadar fiziksel etkinliklere sevk edilerek, **çocuğun yorulması** ve yatağa yatar yatmaz uykuya dalması **sağlanmalıdır**.

- Çocuklara özellikle önden cepli pantolon giydirilmemeli; bisiklet, atlı karınca, kaydırak v.b. oyun materyalleriyle uzun süre oynamaları engellenmelidir.
- Uzun süre aynı ortamda oynamaları durumunda, fark ettirmeden gözlemlenmelidir. Doktorculuk v.b. oyunlar söz konusu ise, çocukların dikkatleri başka yöne çekilerek, yeni oyunlar kurmaları sağlanmalıdır.

- 
- Korkutma, cezalandırma, ikaz etme gibi önlemlere başvurulmamalı, bunun yerine **çocuğun dikkatinin başka tarafa çekilmesi** sağlanmalıdır.
  - Çocuğun cinsellikle ilgili sorularına, yaşına uygun, anlayacağı seviyede açıklamalar yapılmalı ve bu konudaki merakları giderilmelidir.



# ALTINI ISLATMA (ENURESİS)

Altını ıslatma, tekrarlayıcı nitelik taşıyan, istem dışı işemedir.

Genellikle çocuklar, mesane kontrolü gerçekleşinceye kadar yani ortalama olarak 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 kazandıkları 5 yaşından sonra, alt ıslatmanın hala devam etmesi "enuresis" adını alır.

5 yaşından büyük çocukların, uyku sırasında, tekrarlayıcı nitelikte, istemsiz idrar kaçırmaları, bu davranışın üç ay süre ile en az haftada iki kez ortaya çıkması, okul ya da sosyal yaşantı ile ilgili bir sıkıntı nedeni olması ve durumun tıbbi bir hastalığa bağlı olmaması olarak tanımlanır.

## Enuresis iki biçimde görülebilir:

1. Birincil (Primer) Enuresis
2. İkincil (Sekonder) Enuresis



- **Birincil (Primer) Enuresis**, 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.

- **İkincil (Sekonder) Enuresis**, olayında tuvalet kontrolü oluştuktan sonra bir gerileme söz konusudur. İkincil enuresis, tipik olarak yeni bir kardeşin doğumu ya da yeni bir eve taşınma gibi bazı ruhsal gerginlik durumlarında ortaya çıkar. Bu etkenler çocuğun bir süre için daha olgunlaşmamış davranış biçimlerine dönmesine neden olur.

Yapılan incelemeler, alt ıslatma sorunuyla çocuğun duygusal dünyası arasında yakın bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Aşırı sevgi ve hoşgörü, yetersiz ilgi, kıskançlık gibi nedenlerden kaynaklanan bu gerileme davranışı, tırnak yeme, parmak emme gibi bir takım başka gerileme davranışlarıyla, bebeksi hareketleri ya da konuşmaları da beraberinde getirebilmektedir. Çocuğun duygusal dünyasını büyük ölçüde etkileyen ev ortamı, alt ıslatma sorunuyla karşılaşılmasında büyük rol oynamaktadır.

Alt ıslatma davranışı şu şekillerde görülebilir;

1. Yalnız gece altını ıslatma
2. Sadece gündüz altını ıslatma
3. Hem gece hem gündüz altını ıslatma
4. Ara sıra altını ıslatma


## Nedenleri:

- Böbrek ve boşaltım yollarında doğuştan olan bozukluklar, idrar yollarındaki bazı problemler, enuresis'in başlıca **fizyolojik nedenleridir**.
- Çok az da olsa **gece gelen epilepsi (sara) nöbetleri** olabilir.
- Yatağını ıslatan çocukların aileleri ve akrabalarının yarıya yakın bölümünde çocukluk yaşlarında aynı durumun bulunduğu saptanmıştır.
- **Yapısal olarak yatkın ve uykuları derin olan çocuklarda, ruhsal etkenler kolayca gece işemelerine neden olmaktadır.**





- Sulu yiyeceklerin fazla miktarlarda tüketilmesi,
- Ayakların ve bel bölgesinin  ş t lmesi, idrar yollarında enfeksiyon,
- Aşırı yorgunluk,
- Çok erken yaşıta tuvalet eğitimine başlanması ve varsa böbrek rahatsızlığını dikkate almaksızın tuvalet eğitiminin verilmesi,
- Yeni bir kardeşin doğumu,

- 
- Aşırı korkma veya heyecanlanma, örneğin, yatmadan önce bir korku filmi seyretmiş olma,
  - Travmalar,
  - Evde veya okulda **esnek olmayan tutum**,
  - Otoriter eğitim, sert anne-baba tutumları, disiplin amaçlı **ağır cezalar** verilmesi, **zorlu yaşam olayları**, aile düzenindeki değişiklikler, **kayıplar** gibi durumlarda enuresis başlaması oldukça sıktır.

## Öneriler:



- Öncelikle enuretik çocukta, çocuğun altını ıslatması için bir **organik bozukluk varsa** tıbbi açıdan tedavisi yaptırılmalıdır.
- **Tuvalet eğitimi**, çocuk için **en uygun zamanda verilmeli** ve sürdürülmelidir.
- Anne-babaların tuvalet eğitimi çok sert bir biçimde vermesi çocukta korku, hiddet ve endişe uyandırır.

- Çocuk, altını ıslatma davranışından dolayı başkalarının yanında utandırılmamalı ve davranışın sönmesi için çocukla işbirliği yapılmalıdır.
- Çocuk, yeni bir kardeşi doğduğu zaman ihmal edilmemeli, uygun şekilde sevgi ve şefkat devam ettirilmelidir.
- Mümkün olduğu kadar sosyal etkinliklere katılımı teşvik edilmelidir.
- Çocuğun çışı gelir gelmez, nerde olunursa olunsun tuvalete gitmesi konusunda yardımcı olunmalıdır.

- Tuvalet eğitimine başlamada her çocuk için **tek bir zaman yoktur**, çocukların gelişimleri farklı olduğundan **başka çocuklarla kıyaslama yoluna gidilmemelidir**.
- Ayakları sıcak tutulmalı, yatmadan evvel yatağının ısı normal olmalı, mümkünse çorapla yatmasına izin verilmelidir.
- **Kesinlikle çocuğun altı bezlenmemelidir**. Böylece çocuğa temizlik ve kuruluk hissettirilmelidir. Altı ıslak olarak fazla kalmamalı, hemen değiştirilmelidir.

# DIŞKI KAÇIRMA (ENCOPRESİS)

Organik bir neden olmaksızın, çocuğun 3-4 yaşından itibaren diőkisini kontrol edemeyerek, altını kirletmesine "encopresis" denir. Enuresis'e (alt ıslatma) oranla daha az rastlanan bu bozukluk, genellikle uygun olmayan tuvalet eğitimi, aile içi çatışmalar, annenin aşırı titizliği gibi nedenlerden kaynaklanabilir.



**Daha çok erkek çocuklarda** rastlanan bir durumdur. Genellikle altını ıslatmadan daha ağır bir ruhsal uyumsuzluktan söz edilebilir.


**İki türde görülebilir;**

- Birinci tip dışkı kaçıрма, yetersiz ve gevşek bir eğitim nedeniyle dışkı tutma alışkanlığının kazanılamamasıdır.
- İkinci türünde ise, dışkılama düzene girdikten bir süre sonra bozulmuştur. Bu durum, genellikle ruhsal etkenlere bağlı olarak ortaya çıkar.

## Nedenleri:

- Yeni bir kardeşin doğumu,
- Anneden ayrılık, korkutucu olaylar, hastaneye yatış,
- Okul öncesi eğitime başlama gibi tedirgin edici durumlar,
- Anne-babaların temizlik ve titizliğe aşırı önem vermeleri ve cezalandırıcı tutumları,
- Çocuğun dışkılama eğitiminde çok baskılı bir yöntemin uygulanması,



- 
- Bir bakıma çocuğun bu davranışıyla hem annesinin ilgisini çekmesi, hem de ona başkaldırması,
  - Başka bir deyişle anneyi en duyarlı yerinden yaralaması,
  - Bundan dolayı çocukla anne arasında bir çekişmenin başlaması,
  - Cezaların, korkutmaların, dayakların birbirini kovalaması,
  - Sonuçta annenin bu savaştan yenik çıkması.

## Öneriler:


- Öncelikle, çocuğun hekim kontrolünden geçirilerek, durumun organik bir bozukluktan kaynaklanıp kaynaklanmadığı saptanmalıdır.
- Dışkı kaçıırma, çocuğu utandıran, benlik saygısını zedeleyen, sosyal yaşamını arkadaş ve aile ilişkilerini bozan bir durum olduğundan tedavi edilmesi büyük önem taşımaktadır.
- Bazı durumlarda ilaçla tedavi gerektirebilir.

- Dışkısını tutamayan bir çocukta, her şeyden önce **gereksiz baskıların kaldırılması, aşırı titiz tutumdan vazgeçilmesi** gerekir. Çocukla olumlu bir ilişkiye girildikten sonra, dışkılamasını düzene koymak kolaylaşabilir.
- **Ceza ve şiddet içeren uygulamalar bırakılarak,** kesin bir tutumla çocuğun günde **3-4 kez** belli aralıklarla **tuvalete oturması** sağlanmalıdır. **Yemeklerden sonra** bağırsak çalışması hızlandığından, bu saatlerin seçilmesi uygun olur. Çocuk dirense de anne soğukkanlı ve kararlı tutumunu sürdürmelidir.

- Aile içi ilişkilerin çok bozuk olduğu durumlarda, ailenin çocuk ruh sağlığı bölümlerine başvurması gerekir.
- Ailedeki sorunların ya da gerginliklerin giderilmesi, belirtilerde azalmaya neden olmaktadır.
- Altını ıslatma ve altını kirletme zamanında tedavi edilmez ise, çocuğun psiko-sosyal gelişimi bozulur, anne-baba-çocuk ilişkilerinde problemler yaşanır ve çocuğun sosyal çevresinde uyum problemleri görülür.

# Davranış Değiştirmede Yapıcı Yollar

- Değiştirmek istediğiniz belli bir davranış üzerinde karar verin. Çocuğunuza yalnızca düzenli olmasını söylemekle yetinmeyip, dışarı oynamaya çıkmadan önce boya kalemlerini, oyuncaklarını toplamasını istediğinizi açıklayın.

- 
- Ne yapmasını istiyorsanız açıkça söyleyin ve nasıl yapacağını gösterin. Arzuladığınız davranışı çocuğunuza yaparak göstermeniz, ne istediğinizi daha kolay anlamasına yardımcı olur.

- **Çocuğunuzun istenen davranışı uygulaması karşısında övgüde bulunun.** Çocuğu değil, yaptığını övün. "Sakin bir şekilde oturduğun için iyi bir çocuksun" yerine "Sakin bir şekilde oturman çok iyi" deyin. Övgünüzü ya da eleştirinizi çocuğunuzun davranışına yöneltin, çünkü kontrol etmek istediğiniz onun davranışlarıdır.
- **Çocuğunuzla güç çatışmasına girmekten kaçının.**

- **Yanında olun.** Bu, anne-babaların her gün, her dakika çocuklarıyla birlikte olması anlamına gelmez. Ancak özellikle okul öncesi çocuklarının neredeyse sürekli olarak gözetime ihtiyaç duyduklarını unutmayın.





- **Geçmiş hakkında söylenmeyin.** Kötü davranışı geçmişte bırakın ve her yanlışında o konuya girmeyin. Eğer çocuk hata yaparsa, ona sürekli olarak eski hatalarını hatırlatmak, yalnızca kızgınlığa yol açacak ve olumsuz davranışın tekrarlanma olasılığını arttıracaktır.

- Kızgınlıklarını ifade edebilecekleri uygun yollar öğretin. Çoğu çocuk kızgınlığını yumruk atma, başını duvara vurma, diğer çocuklara saldırma v.b. uygun olmayan fiziksel tepkilerle ifade eder. Bu çocuklara kızgınlıklarını fiziki olarak uygun yollarla ifade etmeleri öğretilmelidir. Örneğin; kum torbasına vurma, kağıt veya kumaş yırtmak, uygun bir mekanda duvara çamur atmak, suyla oynamak gibi.

- Sözel olarak da küfretme yerine, çocuğa "kızgınlım", "beni delirtiyorsun" demesi öğretilir veya bu amaçla düzenlenmiş "Kızgınlık Odası" adı verilen bir özel odaya çocuk tek başına alınır ve kum torbasına vururken istediği şekilde sözel tepkide bulunması sağlanabilir. Böyle bir oda aynı zamanda ağlamak, haykırmak, tepinmek, elindekileri fırlatmak gibi çocuğun hiddet nöbetleriyle baş etmesini sağlamak için de kullanılabilir.

TEŞEKKÜRLER...

