

Ailelerin Yapabilecekleri

Uyum ve davranış bozuklukları, psikolojik sağlığın tehlikede olduğunu gösteren işaretlerdir. Bu nedenle ailelerin belirtileri gördüklerinde soruna değil çözüme odaklanmaları olumlu sonuç elde etmelerine yardımcı olacaktır.

Her sorunun, her ailenin ve hatta her bireyin farklı özelliklerinin olması nedeniyle çözüm için kullanılacak teknik ve yöntemler farklılaşmaktadır. Genel olarak ele alındığında, ailelerin yapabilecekleri şöyle sıralanabilir.

- Sorunu çözebilmek için öncelikle sorunun varlığını kabullenin. Bazı aileler, sorunu kendi haline bırakıp geçmesini beklerler. Oysa uyum ve davranış bozuklukları kendiliğinden geçmez. Bu nedenle sorunu önemseyin.
- Çocuğunuzun gelişim dönemlerinin özelliklerini çok iyi bilin. Çocuğunuzdan gelişim düzeyine davranış ve tutumları bekleyin.
- Çocuğunuza karşı demokratik bir tutum sergileyin. Aşırı otoriter veya aşırı koruyucu, kollayıcı davranmayın. Asla şiddet uygulamayın.
- Anne-baba olarak ortak tutumlar geliştirin ve çocuğunuza olumlu örnek olun.

- Çocuğın önünde asla yıkıcı tartışmalar yapmayın. Taraf tutmasını istemeyin ve beklemeyin. Sorun anne-baba arasındaysa bunu çocuğunuza mal etmeyin. Olumsuz duygularınızı çocuğunuza yöneltmeyin.
- Çocuğunuzun başkalarının yanında kesinlikle eleştirilmeyin ve kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun bütün isteklerini yapmak telafisi zor sorunlara yol açabilir. Bu nedenle yaşına uygun kurallar koyun ve konulan kurallarda tutarlı olun.
- İstenmeyen davranışların nedenini basit ve kısa olarak açıklayın.
- Çocuğunuzun olumlu özellikleri olduğunu ona anlatın ve bunları görmesine yardımcı olun. Olumlu davranışlarını mutlaka pekiştirin.
- Kaldırabileceğinden fazla sorumluluk yüklemeyin. Yaşına ve gelişimine uygun dönemine uygun sorumluluklar verin. Kendisine güvenildiğini, önem verildiğini ve işe yaradığını hissettirmelisiniz.
- Çocuğunuzun ilgi ve yeteneğine uygun spor veya sanata yönlendirin.
- Çocuğunuza sadece ders çalışmak için değil, eğlence ve sohbet içinde zaman ayırın.
- Çocuğunuzun sizden farklı bir kişiliğe sahip olabileceğini unutmayın ve onun fikirlerine önem verin.
- Çocuğunuzun sınıf öğretmeni ve rehber öğretmeni ile mutlaka işbirliği içerisinde olun.
- Bir sorundan şüphelendiğinizde uzmana başvurmadan çekinmeyin.



ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI



0 232 254 55 36
<http://karabaglarram.meb.k12.tr/>
972142@meb.k12.tr

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

Toplum içinde yaşayan bireyler olarak öncelikle içinde yaşadığımız toplumla uyumlu ve sağlıklı ilişkiler kurmamız beklenir.

Davranış, bireyin diğer insanlarca da doğrudan doğruya gözlemlenebilecek tüm eylemleridir. Uyum ise bireyin sâhip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesidir.

Çocuklar her yeni gelişim döneminde fiziksel ve zihinsel gelişmeye uygun olarak yeni beceriler kazanırlar. Çocuğun edindiği her yeni beceri, çözülmesi gereken sorunu da beraberinde getirir. Çözümlediği her sorun ve engel, çocuğun ruhsal gücünü artırmakta ve kendi sorunlarıyla baş etmeyi öğretmektedir. Böylece ebeveyn desteğine daha az ihtiyaç duyarak, bağımsız davranışa yönelmektedir.

Ancak her beceri kolayca ve kısa zamanda kazanılmaz. Ailenin sabrı, desteği ve cesaretlendirmesi ile kazanılır.

Eğer çocuk aileden beklediği desteği bulamaz, engellerle karşılaşır veya fiziksel ve zihinsel noksanlıkları varsa, yeni beceriler kazanma konusunda yaşlılarından geri kalacak demektir. Bu geri kalış çocuğun kendisiyle ve çevresiyle uyumunu zorlaştıracak, davranış bozuklukları göstermesine yol açacaktır.

Uyum ve Davranış Bozuklukları Nelerdir?

Uyum ve davranış bozukluklarını başlıklar halinde topladığımızda aslında her gün gördüğümüz bazı davranışlarla karşılaşırız. Birçok insan hayatının herhangi bir evresinde bu tip sorunlar yaşamıştır ya da yaşamaktadır. Bunlar, gelişim dönemlerine bağlı gelip geçici durumlar olarak bir süre sonra yok olabilir ya da davranış kalıplarına dönüşebilir. Sorun da burada başlar. Özellikle çocukluk döneminde ortaya çıktıklarında sorunu erken tespit ederek önlem almak çok önemlidir. Bu açıdan hangi tip bozukluklarla karşılaşıldığını ve nasıl bir yol izlenmesi gerektiğini bilmek çözümü kolaylaştıran en temel etkidir. Uyum ve davranış bozuklukları dediğimizde;

- Psikolojik kökenli kekemelik
- Parmak emme
- Tırnak yeme
- Fobiler (Korkular)
- Karşıt gelme
- Yeme bozuklukları ve iştahsızlık
- Uyku bozuklukları
- Mastürbasyon
- İçme kapanıklık
- Çalma
- Yalan söyleme
- Aşırı hareketlilik
- Saldırganlık
- Saç yolma
- Tikler
- Alt İslatma
- Dışkı kaçırmadan söz edebiliriz.

Normal Davranış Gelişimi

Gelişim dönemlerine bakıldığında, çocuklar bedensel gelişiminin yanı sıra sosyal ve zihinsel gelişiminde de bazı beceriler kazanmaktadır. Elbette ki gelişimin sorunsuz ve zahmetsiz olacağını söylemek mümkün değildir. Bazı sorunlarla karşılaşılacak ve bu sorunların türü ve yoğunluğuyla orantılı olarak bazı tepkiler oluşacaktır. Dikkat edilecek husus normal ve normal dışı olanı ayırt edebilmektir. Farklılığı belirlemek için ; yaşa uygunluk, yoğunluk, süreklilik, kültürel faktörler ve cinsel rol beklentisi gibi ölçütleri dikkate almak gereklidir.

Hatalı Anne — Baba Tutumları

Uyum ve davranış bozuklukları hatalı anne-baba tutumlarına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bazen de, davranış bozukluğu başka bir faktöre bağlı olarak ortaya çıkar, ancak hatalı anne-baba tutumları nedeniyle tırmanarak artabilir.

Bazı aileler, çocuklarının bilinçli olarak bu davranışları yaptıklarını düşünerek problemi görmezden gelir veya davranışı ve çocuğu baskı altına almaya çalışır. Bazı aileler problemi gidermek için, çocuğu küçük düşürücü, aşağılayıcı ve suçlayıcı tavırlar sergilerler. Bazı aileler problemin çözümü için çeşitli ceza yöntemlerine, hatta şiddete bile başvurmuşlardır. Bazı aileler ise, problemi kendi haline bırakıp, kendiliğinden geçmesini beklerler. Bu tip tutumlar problemi artırmaktan başka işe yaramaz.