

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN PSİKOSOSYAL UYUMSUZLUKLAR-3



İhlas Koleji

Alışkanlık Sorunları

- 1- Parmak Emme
- 2- Tırnak Yeme
- 3- Alt İslatma

Çocuklarda fizyolojik ve psikolojik nedenlere bağlı uyum ve davranış problemleri yaşanabilir. Önemli olan, sorunun nedenini saptamak ve gerekli tedaviyi uygulamaktır. Bu ayki bültenimizde alışkanlık sorunlarından olan parmak emme, tırnak yeme ve alt ıslatmanın ne olduğu, nedenleri ve anne- babalar olarak neler yapabileceğiniz üzerinde duracağız.

PARMAK EMME

Parmak Emme Nedir?

Yeni doğan bebeklerin, doğuştan sahip oldukları ve daha anne rahminde öğrenir halde buldukları en güçlü reflekslerden biri parmak emmedir. Emme refleksinin sıklığı çocuğa göre değişir.

Nedenleri Nelerdir?

- Bebeklikte kendini tanıma ihtiyacı
- Bazı bebeklerde yeni dişlerin çıkması
- Zor durumla karşılaşan çocuklarda utanma duygusu
- Anne-çocuk ilişkisindeki yetersizlik
- Çocukta güven duygusunun yeterince gelişmemiş olması
- Çocuğun, yeni bir kardeşin doğmasıyla birlikte kaybettiğini düşündüğü ilgiyi yeniden kazanma isteği
- Ani bir korku
- Anne- babanın ayrılması, sevilen birinin hastalanması veya ölüm gibi olaylar
- Ailedeki huzursuzluk sonucu çocuğa yeterli ilgi gösterilememesi

- Ayrıca parmak emmenin uykuyla sıkı bir ilgisi vardır. Birçok çocuk parmaklarını uykulu oldukları ve uykuya daldıkları zaman emerler.
- Kızlarda daha sık görülen bu davranış 3-4 yaşlarına kadar normal kabul edilebilir.

Anne- Babalar Neler Yapabilir?

- Çocuğunuz parmak emme davranışı gösterdiğinde, bunun nedenini araştırın. Daha çok ilgi ve sevgi, koşulları çocuk için daha uygun duruma getirecektir.
- Çocuğunuzun bu davranışı üzerinde durup onu sık sık uyarmayın. Sürekli parmak emme davranışı üzerinde konuşulması, bu davranışın yok olmasını engellemediği gibi çocukta tik, tırnak yeme, çalma gibi başka birtakım sorunların da ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Bu alışkanlık çocuğa rahatlatma ve güven sağladığı için başlangıçta parmak emmeyi görmezden gelin ve çocuğun kendiliğinden bırakmasını bekleyin.
- Çocuğu, okul çağına gelmesine rağmen parmağını emdiği için suçlamak ve cezalandırmak çocuğun kendine güvenini azaltabilir. Bundan dolayı çocuğu, suçluluk duygusuna itmeden gerekli açıklamaları yapın.
- Çocuğunuza, ellerini meşgul edecek uğraşlar verin.
- Çocuğunuza karşı sakin, sabırlı ve anlayışlı yaklaşın.

TIRNAK YEME

Tırnak Yeme Nedir?

Tırnak yeme alışkanlığı psikolojik kökenlidir. Kendini gergin, sıkıntılı ve öfkeli hissederek çocuğun bunları dışa vurumu olarak kabul edilir.

Nedenleri Nelerdir?

- Çocuğun kendisini güvende hissetmemesi
- Baskıcı ve cezalandırıcı anne-baba tutumları
- Ailede tırnak yiyen kişinin olması
- Ev veya okul ortamındaki gerilim veya değişiklik
- Çocuğun ihtiyacı olan güven ve sevgiyi alamaması
- Çocuğun korku, stres ve öfkeye maruz kalması
- Çocukta özgüven eksikliği

- Tırnak yeme alışkanlığı ergenlik döneminde artabilir. Bunun nedeni ergenlik döneminden kaynaklanan gerginlik ve bu dönemde ergen için önemli olan çevre tarafından kabul ve onay görme çabasıdır.

Anne- Babalar Neler Yapabilir?

- Çocuğunuza karşı baskıcı ve eleştirel yaklaşmayın. 3-4 yaşına kadar görmezlikten gelin.
- Çocuğunuzun korku, kaygı oluşturacak durumlardan uzak tutun.
- Çocuğunuzun hangi durumlarda tırnak yediğini belirlemeye çalışın. Örneğin: Gergin olduğunda veya korktuğunda tırnaklarını yiyorsa sakinleştirme yoluna giderek tırnak yemesini engelleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemler uygulamayın.
- Kendisine olan güvenini pekiştirin. Başarılı olduğu alanlara dikkatini çekin.
- Çocuk bu davranışı ilgi çekmek için yapıyorsa tırnak yediği zamanlarda çocukla ilgilenmeyin; ancak ilgisini başka yöne çekebilirsiniz. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- Çocuğunuza ellerini meşgul edecek uğraşlar verin. El becerisi gerektiren etkinliklerle ilgilenmesini isteyebilir veya elinde sevdiği yumuşak bir oyuncak tutmasını söyleyebilirsiniz.

ALT ISLATMA (ENÜREZİS)

Alt İslatma Nedir?

Enürezis olarak da bilinen idrar kaçırma ya da alt ıslatma, mesane kontrolünün sağlanmış olmasının gerektiği yaştan sonra idrarın istem dışı olarak boşalmasıdır.

- İdrar kaçırma davranışı basit bir sorun gibi görülse de ailelerin ve çocuğun günlük hayatını ve yaşam kalitesini önemli oranda etkileyen bir problemdir.
- Normal gelişim gösteren bir çocukta gündüz mesane kontrolünün 2-3 yaşlarında, gece kontrolünün ise 3-4 yaşlarında sağlanması beklenir.
- Çocuk 5 yaşına geldiği halde mesane kontrolü kazanamamış ve çocuk ile ailenin ilişkisini olumsuz yönde etkiliyorsa, bir uzmana başvurmak yararlı olacaktır.

Nedenleri Nelerdir?

- Kalıtsal olması; genetik faktörler
- Organik bozukluklar: Mesane kapasitesinin yeterli olmaması, ağır uyku, böbrek ve bağırsak bozuklukları..
- Psikolojik faktörler; stres ve kaygı düzeyi
- Travmatik yaşantılar
- Çocuğun sık sık üşütmesi
- Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi

Anne- Babalar Neler Yapabilir?

- Çocuğunuza karşı kesinlikle baskıcı ve cezalandırıcı yaklaşmayın.
- Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit etmeyin.
- Çocuğunuza bunun bir sorun olduğunu; ancak birlikte üstesinden gelebileceğinizi anlatın. Onu cesaretlendirin.
- İletişiminizi güçlendirerek yaşadığı duyguları sizinle paylaşmasını sağlayın. Kendine güvenini arttırmaya çalışın.
- Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayın.
- Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın.