

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by

**KÜÇÜK ÇOCUKLARDA
HUYSUZLUK VE
HIRÇINLIK**

Kız ve erkek çocuklar her zaman uslu olsalar ve sadece ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin izin verdiği şeyleri yapsalar ne kadar harika olurdu! O zaman çocuklar asla azarlanmak ya da cezalandırılmak zorunda kalmazlardı. Ne yazık ki bu mümkün değil; mükemmel insan yoktur ve çocuklar da istisna değildir.



Çocuklar bazen yere düştükleri, tekmeledikleri, çığlık attıkları ve başkalarına vurdukları şiddetli duygu nöbetleri geçirirler. Çocuklarda ruh hâli ve davranış patlamalarının **nedenlerini anlamak**, ebeveynlerin tatsız olayları önlemek için önlemler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Çocuklarda görülen yaramazlık krizleri genellikle çocuk yorgun, aç ve sinirli olduğunda ortaya çıkar.

Çoğu zaman bu tür davranışlar, bir çeşit yetişkin yaşağına (herhangi bir şeyin alınmasına ya da suda oynamasına izin verilmemesi) veya bir oyuncak ya da çikolata almanın reddedilmesine tepki olarak ortaya çıkar.

Bazen böyle bir anı kriz, yaşitlarıyla yaşadığı bir çatışmanın sonucu olabilir: Örneğin; çocuklardan biri çocuğun elinden oyuncuğunu alırsa ve bu durumda ne yapacağını, yetişkinlerin dikkatini nasıl çekeceğini, kızgınlığını nasıl ifade edeceğini bilemezse.

PSİKOLOGLAR DAVRANIŞ BOZUKLUKLARININ ALTINDA YATAN EN ÖNEMLİ DÖRT NEDENİ TANIMLAMAKTADIR:

1. Çocuk başkalarının dikkatini çekmek ister;
2. Çocuk yetişkinlere itaat etmek istemez;
3. Çocuk üstünlüğü ele geçirmek ister;
4. Çocuk sevilmediği ve kırıldığı için yetişkinlerden intikam alır.



Bazı durumlarda çocuklardaki kötü davranış nöbetleri fizyolojik ve psikolojik gelişim normlarıdır. Kötü davranışların çocukların gelişiminin şu dönemlerinde ortaya çıktığı gözlemlenmiştir: 2 ila 3 yaş, 5 yaş, 7 ila 8 yaş ve ergenlik. Bu kritik dönemlerde çocuklar bireyselliklerini ortaya koymaya ve kendileri ile başkaları arasına görünmez çizgiler çekmeye çalışırlar. Kural olarak kritik yaş dönemlerinde çocukların sözel gelişimleri duygusal gelişimleriyle paralel değildir. Çocuk, içinde meydana gelen değişiklikleri sözel forma getiremez, duygularını ve arzularını ifade edemez. Ayrıca bu yaş dönemlerinde çocukların sinir sistemi daha hassas, daha savunmasızdır, bu nedenle kötü davranış patlamalarına da yatkındır.



"PEKİ, NE YAPILMALI?" diye sorarsınız.

Çocuğunuzun duygularına biraz daha fazla dikkat etmeye çalışın. Neden ortaya çıktıklarını anlamaya çalışın ve çocuğunuzun farklı duyguları ve bunların nasıl ortaya çıktığını öğrenmesine yardımcı olun.

**EĞER BİR ÖFKE KRİZİ MEYDANA GELMİŞSE
AŞAĞIDAKİ TAKTİKLER ÖNERİLİR:**

Eğer öfke nöbeti bir yetişkinin reddi veya yasaklamasına tepki olarak başladıysa ebeveynler kararlarını hemen iptal etmemelidir, kesin bir şekilde "hayır" demek daha iyidir (tabii ki yasak gerçekten gerekliyse).

Öfke anında çocuğunuzun yerden kaldırmaz ve zorla kucağa almanız önerilmez.

Çocuk kucağa alınmak isterse isteğini yerine getirmelisiniz. Ancak bu nokta, yapılabilecek herhangi bir ahlaki yorum için erken olacaktır.

Öfke nöbeti sırasında çocuğunuzun yalnız bırakmak iyi bir fikir değildir. Bu, güvenli olmayabilir.

Ancak yetişkin aşırı derecede tedirginlik içindeyse ve hareketlerini kontrol edemiyorsa çocuktan uzaklaşmak daha iyidir.

Çoğu zaman öfke hâlindeki ebeveynler ya çocuğa bağırır ya da (bazen şiddetini ölçmeden) tokat atarlar. Sonrasında ise suçluluk ve pişmanlık hissederler. Bu nedenle çocukta gelen bir talep olduğunda duygularınızı tam olarak kontrol etmeniz tavsiye edilir.

Krizin en yoğun olduğu anda çocuk yetişkinlerin ikna çabalarını duymayabilir, ancak "duygusal yoğunluk" azaldığında çocuğun dikkatini dağıtmaya çalışabilir, dikkatini bir eyleme veya nesneye verebilirsiniz.

ŞİMDİ DE HUYSUZ ÇOCUĞUZA KARŞI DAVRANIŞINIZI NASIL ŞEKİLLENDİRECEĞİNİZE İLİŞKİN BAZI ÖNERİLER:

Kendi davranışlarınızla çocuğunuza örnek olun: Duygularınızı kontrol altında tutun, çünkü çocuğunuz sizin davranışlarınızı taklit eder;

Aşırılıklardan kaçınin: Çocuğunuzun her istediğini yapmasına izin veremezsiniz, ancak ona her şeyi de yasaklayamazsınız; neyi yapıp neyi yapamayacağınıza kendiniz karar verip bunu tüm aile üyeleriyle birlikte kabul edin;

Çocuğunuza asla ihmal edilmiş hissetmemesi için yeterince ilgi gösterin, ancak aynı zamanda çocuğunuza başka endişelerinizin olabileceği zamanlar da olduğunu, bunu anlayıp kabul etmesi gerektiğini açıklayın;

Unutmayın ki her çocuğun duygusal gelişimi ve öz güveni için ebeveynlerinin her gün 8-10 sevgi dolu ve dostane dokunuşuna ve birkaç onaylayıcı bakışına ihtiyacı vardır;

Histerik krizlerin çoğunlukla dikkati kendi üzerine çekme ya da acıma veya sempati uyandırma arzusuyla ilişkili olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun şımartmayın, isteklerinizi değiştirmeyin, çocuk sakinleştiğinde ona neden bunu değil de şunu yaptığınızı açıklamak daha iyidir.

Tüm çabalarınıza rağmen sinir krizleri çok sık yaşıyorsa bir uzmana başvurun.

