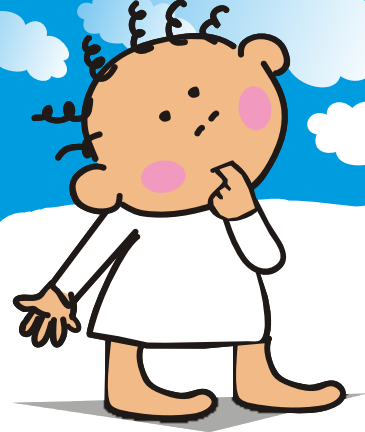




Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

OKUL ÖNCESİ YAŞTAKİ ÇOCUKLARDAN KÖTÜ ALİŞKANLIKLAR

Kötü alışkanlıklar çocuklara özgü bir grup davranış bozukluğudur. Bu bozukluklar, küçük çocukların özelliği olan keyfi eylemlerin takılıp kalmasına dayanmaktadır. Bu bozuklukların temelinde, küçük çocukların özelliği olan keyfi eylemlerin takılıp kalması yatmaktadır.

En yaygın kötü alışkanlıklar parmak emme, tırnak yeme, mastürbasyondur. Daha nadir olarak saç çekme veya yolma için acı verici arzular ve başı ve gövdeyi ritmik şekilde sallama da vardır. Çocuklarda görülen bu tür davranış bozukluklarına tıp literatüründe “patolojik alışılmış eylemler” adı verilmektedir.

Patolojik alışılmış eylemlerin ortaya çıkmasının temel nedenleri şunlardır:

- Genetik faktörler (kalıtsal yatkınlık);
- Çocuğun mizaç ve karakter özellikleri;
- Gebelik patolojisi, doğum travmaları, yaşamın ilk yılında ciddi bulaşıcı hastalıklar (sonuç olarak çocuğun sinir sisteminin zayıf olması);
- Çocuğun kronik psikotraumatojik deneyimleri;
- Ebeveynler tarafından duygusal reddedilme, aşırı katı yetiştirme, fiziksel cezaların kullanılması.

Bu faktörler çocukta duygusal bir gerginlik, sürekli hoşnutsuzluk durumu yaratır ve sevdiklerine karşı çelişkili duygulara neden olur. Patolojik alışkanlıklar olumsuz duygusal deneyimleri azaltır ve duygusal stresin giderilmesine katkıda bulunur. Hem çocuğun yaşadığı zevk duygusu hem de çevredeki yetişkinlerin çocuğun bu eylemlerine artan ilgisi, patolojik alışkanlıkların pekişmesine yardımcı olur.



Parmağın veya dilin emilmesi, esas olarak erken ve okul öncesi yaştaki çocuklarda patolojik bir alışkanlık olarak görülür. Bunun ortaya çıkmasının ana nedeni tatminsiz emme içgüdüsüdür; biberonla beslenen bebeklerde daha sık görülür.

Çocuk yaklaşık bir yaşındayken parmak emmenin tamamen farklı bir nedeni vardır: Bu, özel durumlarda kullanılan bir sakinleştiricidir. Çocuk sıkıldığında, yorulduğunda, üzülduğünde veya bir an önce uykuya dalmak için parmağını emer.

Büyük çocuk (emmenin başlıca mutluluk kaynağı olduğu) bebeklik dönemine dönebilir ve başa çıkamadığı durumlar olduğunda veya bir şeyi başaramadığında parmak emebilir. Bir yaşından sonra parmak, dil, dudak, battaniye ucu emmek nadiren de olsa vücudundaki herhangi bir işlevsel sistemin gelişimindeki bir gecikmenin kanıtıdır.



NE YAPMALI?

1 Çocuğu yetiştirirken makul bir şekilde emzik kullanmak.

3 Çocukla güvene dayalı bir temas kurmak, çocuğun zamanında sakinleştirilmesine ve kaygının giderilmesine özen göstermek.

2 Çocuğun neden başparmağını emdiği anlamak gerekir (kendisine olan ilgisizliği telafi eder, duygusal durumunu dengeler vb.). Çocuğunuzun parmak emmesini engellemeye çalışmadan önce, çocuğunuzun keyif aldığı bu alışkanlığın yerine neler sunabileceğinizi düşünmelisiniz.

4 Çocuğun izlenimlerinin çeşitliliği için koşullar yaratmak, hareketli, duygusal açıdan yoğun oyunları kullanmak, akranlarıyla tam iletişimini sağlamak.



Çocuk parmağını çok fazla emiyorsa hayatını daha iyi hâle getirmeye çabalayın. Bu alışkanlığından dolayı çocuğunuza kızmayın hatta bundan hiç bahsetmemeye çalışmak daha iyi olacaktır. Parmak emmenin zaman içinde kendi kendine geçeceğini unutmayın. Bazen çocuğunuza bir gün büyüyeceğini ve parmağını emmeyi bırakacağını hatırlatın. Dostça teşvik etme, onun bu alışkanlıktan elinden geldiğince çabuk kurtulmak istemesini sağlayacaktır

Yatmadan kısa bir süre önce ritmik oyunlar, dans ve temiz havada yürüyüşler önerilir. Tavana veya kapı pervazına bir salıncak bağlamak ve çocuğu günde birkaç kez 10-15 dakika sallamak yararlıdır. Çocuk uykuya daldığında sakın, ritmik bir müzik çalabilirsiniz.



Tırnak yeme çoğu durumda sinirsel gerginliğin bir işaretidir. Tırnaklarını yiyen çocuklar, tipik olarak, herhangi bir şey hakkında endişelenme eğilimindedirler (örneğin televizyonda korku filmi izlerken).

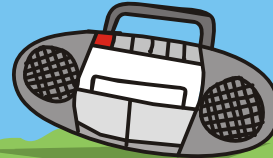
Sözler ve cezalar genellikle çocuğu sadece bir süreliğine durdurur çünkü tırnaklarını yediğinin farkında değildir. Cezalar sadece sinir gerginliğini artırır.

Parmaklara acı maddeler sürmek çoğunlukla işe yaramaz.

Bu soruna en iyi yaklaşım, çocuğu neyin rahatsız ettiğini bulmaya çalışmaktır.

Belki de çocuğa çok fazla yorum yapılmakta, sürekli bir şeyler yasaklanmakta, çocuk cezalandırmakla tehdit edilmekte veya bir şey için azarlanmaktadır.

Belki de ebeveynlerin çocuktan başarı beklentisi çok yüksektir



Eğer film, radyo veya televizyon programları çocuğunuzu çok fazla heyecanlandırıyorsa izleme süresini sınırlamak ve onun yaşındaki çocuklara uygun olmayan programları izlemesine veya dinlemesine izin vermemek iyi olacaktır.

Tırnaklar kısa kesilir. Çocuğun yazı yazdığı kalem ucunu veya elinde bulunan ama her zaman temiz olan bir nesneyi kemirmesine izin verilir. Tırnak yeme arzusu ortaya çıktığında avuçları birbirine sürtmek tavsiye edilir. Çocuk bu alışkanlıkla kendi başına mücadele etmeye teşvik edilir: Zararları açıklanır ve tırnakları yenmiş olan parmakların görünümünün estetik olmadığı gösterilir, kendini kontrol etmesi öğretilir. "Bununla kesinlikle başa çıkarsın." diyerek cesaretlendirilir. Zor durumlarda çocuğa aktif bir şekilde yardım edilir çünkü bu durumlarda özellikle bu kötü alışkanlığa sıklıkla başvururlar. Unutmayın:

Acı veren derecede güvensiz çocuklar tırnak yerler, bu da asıl meselenin çocuğun daha sakin ve kendinden emin olmasına yardımcı olmak anlamına gelmektedir.



Mastürbasyon: Farklı mekanizmalara sahip bir grup patolojik alışkanlık bu terimle birleştirilir. Ana eylem, cinsel organların ellerle uyarılması, bacaklar sıkılarak uyarılması, çeşitli nesnelere sürtünme ve benzer durumlardır.

Bu alışkanlığın ortaya çıkmasına katkıda bulunan faktörler farklıdır:

- Eksüdatif diyet ve kaşıntı ile birlikte cinsel organlarda bebek bezi nedeniyle oluşan döküntüler;
- Dar giysiler;
- Hijyen normlarının ihmal edilmesi veya tam tersine bunlara aşırı riayet edilmesi;
- Salgılarıyla perine bölgesini tahriş eden kıl kurdu;
- Tokat ve şaplak atma (genital bölgeye kan akışı uyarılmayı teşvik eder);
- Zorla besleme (genital bölge refleksi olarak ağız ve dudak mukozasına bağlıdır);
- Zorla besleme ikinci bölgenin aktivitesini "söndürür" ve birinciye istemsiz olarak uyarır);
- Ebeveynlerin duygusal soğukluğu, özellikle annenin duygularını ifade etmesinde sıcaklık ve samimiyet eksikliği;
- Büyük çocukları taklit etme.



Küçük çocuklarda bu alışkanlık, merakın ve vücut bölümlerinin oyun manipölasyonuna saplantının bir sonucudur. Bu, yedi yaşına kadar her on çocuktan birinde görülür. Çoğu durumda cinsel uyarılma eşlik etmez. Yetişkinler bu alışkanlığı, çocuğun ahlaksızlığının ve aşırı cinselliğinin kanıtı olarak görüp kınarlar. Ancak esasen üç yaşın altındaki çocuklar aseksüeldir. Erkek ya da kadın cinsiyetiyle özdeşleşme daha sonra, kişilik oluşum sürecinde gerçekleşecektir. Üç yaşın altındaki bir çocuk bunun cinsel organlarını uyarmak olduğunu bilmez. Onun için burun, göbek, penis sadece vücudunun bir parçasıdır.



Her yaştan çocuklar, bazen insanların yanında bile, ne yaptıklarının farkında olmadan mastürbasyon yapabilirler. Bu “kötü alışkanlığın” temel nedeni, çok fazla korkuya sahip olması muhtemel çocuğun kaygısı ve sinirsel gerginliğidir. Ya da diğer çocuklarla ve dış dünyayla iletişim kuramadığı için kendisini mutsuz hissediyordur.

Küçük çocuğunuzun
lazımlıkta çok uzun
süre oturmasına
izin vermeyin.
Kabızlıktan kaçının
- bu genellikle
mastürbasyonun
ortaya çıkmasına
katkıda bulunur.

Varsa çocuğunuzdaki
kıl kurdundan kurtulun.

Çocuğun çok fazla
oynamadığından ve
idrara çıkma eylemini
geciktirmedeğinden emin
olun. Böyle bir gecikme,
cinsel organlarda gerginliğe,
alt karında ağırlık hissine
ve bunun sonucunda da
mastürbasyona neden olur.

Kaşınırtıyı önlemek
için perine ve
bacakların hijyenine
dikkat edin.

Çocuk, kıvrımların
bedene dokunmaması,
giysilerin ezilmemesi
ve toplanmaması için
kendine büyük gelen
kıyafetler giymemelidir.

Çocuğun beslenmesinde aşırı çikolata, sıcak ve baharatlı yiyecekler kullanmayın.

Doktorun önerdiği sakinleştirici şifalı otların alınması faydalıdır.

Çocuğu dizlerinizin üzerinde sallamanız tavsiye edilmez, onu boynunuza koymayın, sarılırken sıkmayın. Çocuğun dikkati, soruna odaklanarak değil ilginç aktivitelerle mastürbasyon girişimlerinden uzaklaştırılır.

Çocuğun uykuya dalmadan önce yataktaki davranışı kontrol edilir, ellerini giysisinin üzerinde tutmalıdır.



Çocuk cinsel ilginin yanı sıra başka ilgi alanlarına da sahipse, genel olarak mutlu ve sakinse, çocuklarla sosyalleşiyorsa bu, ebeveynlerinin ona bazı erkek ve kız çocuklarının da aynısını yaptığını ancak isterlerse yakında bırakacaklarını açıklamaya çalışması gerektiği anlamına gelir. Ebeveynlerin çocuğu tehdit etmemesi veya cezalandırmaması ancak dikkatini dağıtmaya çalışması önemlidir. Sonuçta bu, aşırı cinsellik değildir (Çocukların cinsel organlarına dokunmaları ve onlara ilgi duymaları normal psikoseksüel gelişimin bir parçasıdır.), daha ziyade parmak emmeyle aynı şekilde yaygın bir kötü alışkanlıktır. Eğer çocuğun dikkati cinsel oyunlara odaklanmayıp ilgi duyacağı bir şeye çekilirse bu oyunlar genellikle kısa bir anda gelip geçecek ve geriye sadece belirsiz anılar kalacaktır.



KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA KARŞI "MÜCADELE" İÇİN TEMEL KURALLAR

1 Çocukla değil, bir alışkanlıkla savaşmanız gerekir. Doğrudan yasaklar, ilişkilerde uyumsuzluğa ve çocuğun nevroitik olmasına yol açacaktır.

2 Bir çocuk kötü bir alışkanlıktan dolayı cezalandırılmamalı veya utandırılmamalıdır, bu onun suçu değildir.

3 Kötü bir alışkanlıkla mücadele etmek neredeyse her zaman kendine güvensizlik, kaygı, düşük ruh hâli ve can sıkıntısına karşı mücadeledir.

4 Kötü alışkanlıkları olan bir çocuğun, bundan vazgeçeceğine dair "şeref sözü" vermesi istenmez. Bu söz kesinlikle tutulmayacak ve başka bir alışkanlık ortaya çıkacaktır.

5 Kötü bir alışkanlığı gidermek için çok fazla sabır ve zaman gerekir.

"Kötü alışkanlıkların" önlenmesinde aşağıdakiler büyük önem taşır:

- Çocuğun biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra sıcaklığa ve şefkate olan ihtiyaçlarının da zamanında karşılanması;
- Çocuğun sinir sisteminin güçlendirilmesi;
- Aile içi ilişkilerin normalleştirilmesi
- Ödül ve cezaların makul bir şekilde kullanılması;
- Sistematik beden eğitimi etkinlikleri, emek ve yaratıcı ilgilerin aşılması.

Çocuğun kötü alışkanlığı takıntı hâline gelmişse mutlaka bir psikoloğa ya da psikoterapistle başvurmak gerekir.

