



“Kötü alışkanlıklar” veya patolojiler ve alışılmış eylemler, belirli istemli eylemlerin acı verici bir şekilde yerleşip kalmasına dayanan bir grup davranış bozukluğudur. Patolojik olarak olağan eylemler şunları içerir: parmak emme, tırnak yeme, saç çekme, çocuk mastürbasyonu, başı ve vücudu ritmik şekilde sallama.

Patolojik alışkanlıkların her biri çocuğun kendi yaş aralığı ile karakterizedir. Çocuklukta ve erken yaşta parmak emme ve sallanma en yaygın olanıdır; çocuk mastürbasyonu sıklıkla erken yaşta ve okul öncesi yaşta görülür.



PARMAK EMME

Bebeklik ve erken çocukluk döneminde parmak emme, uykuyu kolaylaştırmaya ve açlığın neden olduğu rahatsızlığı hafifletmeye yardımcı olan normal bir davranıştır. Parmak emmenin yaşamın ilk aylarında yanlış beslenme rejimine yanıt olarak meydana geldiği ve yoğunlaştığına dair bir görüş vardır. Çocuklar az ve kısa süreli beslenirlerse kolaylıkla bu alışkanlığa başvurlar.

Altı aylık olmasından sonra çocuğun memeden veya biberondan erken ayrılması ve kaşıkla beslenmesi nedeniyle parmak emme meydana gelebilir. Parmak emmeyle “hafifletilen” duygusal rahatsızlık, çocuğun daha hızlı uykuya dalmasına veya ani bir açlık hissiyle baş etmesine yardımcı olur. Bu aşamada açlık hissi ve telafi edici bir davranış olarak görülebilir.



Parmak emmenin kalıcı bir davranış kalıbına dönüşmesi, hem emme davranışının sıklığında ve süresinde bir artış hem de alışkanlığın kendini gösterdiği koşullardaki bir değişiklik ile kanıtlanmıştır. Çocuklar uyanıkken parmaklarını emmeye başlarlar ve bu alışkanlığı oyunlara, akranları ve yetişkinlerle iletişim kurmaya tercih ederler. Diğer parmaklar, yumruklar, gıysiler, iç çamaşırlar ve çevredeki nesneler de emmeye konu edilir.

Alışkanlık sürekli bir ihtiyaç hâline gelir ve çocuk bunun çok fazla farkında değildir. İhtiyaç ve bunun tekrarlanması, fiziksel yorgunluk, endişe, korku, duygusal gerginlik, can sıkıntısı, özlem, acı durumuyla ilişkilidir. Böylece patolojik bir alışkanlık psikotraumatik faktörlere spesifik bir tepki hâline gelir.



Alışkanlığı eleştirel olarak değerlendirmenin, bunun “zararlı” olduğunun farkına varmanın, neden olduğu kusurdan dolayı acı çekmenin ve bundan kurtulma arzusunun küçük çocuklar için tipik olmadığını ebeveynlerin bilmesi önemli bir husustur. Her şey size, çocuğunuzun durumuna ve davranışına ne kadar dikkat ettiğinize bağlı olacaktır.

Patolojik bir alışkanlık olarak parmakların emilmesi yaşa bağlı pozitif dinamikler ile karakterizedir. Bunun tamamen ortadan kalkması genellikle ilköğretim çağına görülür.

SALLANMA

Parmak emmenin yanı sıra sallanma (istemli olarak tekrarlanan hareketler), çoğunlukla erken yaşlarda görülür. Sıklıkla uykuya dalmadan veya uyanmadan önce ortaya çıkar.



Sallanmadan muzdarip çocuklarda sıklıkla kronik bir dış ritmik uyarı eksikliği vardır; yaşamın ilk aylarından itibaren sallanmaya, ritim ve müziğe karşı özel bir sevgi gösterirler. Bu alışkanlığa yol açan psikotraumatik faktörler arasında öncelikle çocuğun annesinden ayrılması, yaşam düzeninin değişmesi, ebeveynler arasındaki çatışmalı ilişkiler, motor veya duyuusal çevredeki kısıtlamalar yer almaktadır.

Tipik sallanma, otururken veya ayakta dururken başın veya vücudun ileri geri veya yana doğru sallanmasıdır.

Sallanma genellikle başın yatay veya dikey bir yüzeye çarpmasıyla karmaşılaşır ve bu bazen yaralanmalara neden olur.



Sallanmanın ortaya çıkmasının ilk aşaması, (küçük ve erken yaşta) çocuğun uykuya dalması ile aynı zamana denk gelen tepkidir. Durum birkaç haftadan birkaç aya kadar sürer. Rahatsızlık ortadan kalktığında ve uyku dinamikleri yenilendiğinde sallanma sona erebilir.

İkinci aşamada, sallanma hareketleri kalıcı hâle gelir. Sallanma unsurları, çocuğun aktif uyanıklık, fiziksel yorgunluk, rahatsızlık, ağrı, kaygı, can sıkıntısı sırasında, çocuk bir şeyle ilgilendiğinde ortaya çıkar.

Sallanmanın üçüncü aşaması okul çağında ortaya çıkar. Bu alışkanlık uzun süre, birkaç yıl boyunca devam eder. Alışkanlığa ve bunun eleştirisine kişisel tepki, çevresindeki kişilerin çocukların davranış özelliklerine artan ilgisinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Çocuk kötü alışkanlığını gizlemeye çalışır.

Çocukların çoğunda sallanma davranışı, okul öncesi dönemde veya erken okul çağında yok olur.

MASTÜRBASYON

Mastürbasyonun altında yatan alışkanlık eylemi, cinsel organları elle uyarmak, bacakları sıkmak, nesnelere sürtünmek vb.dir.

Küçük çocuklarda alışkanlık, uzuvların oyun amaçlı manipülasyonlarının kalıcı hâle gelmesinin bir sonucudur ve buna cinsel uyarılma eşlik etmez.



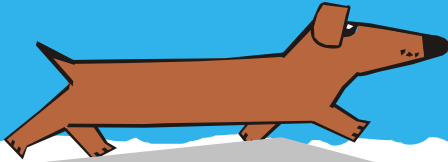
Küçük çocuklarda cinsel organları manipüle etme alışkanlığı sıklıkla ağrıya, genital bölgede kaşıntıya, alerjik dermatite, bebek bezi isiliğine, sıkı kundaklamaya, helmintik istilalara tepki olarak ortaya çıkar ve aynı zamanda bir rahatlama kaynağıdır. Mastürbasyon ilk başta kısa süreli bir olaydır ancak psikojenik faktörlerin etkisi altında kalıcı hâle gelebilir. Tekrarlanan ataklar, ağrı, yorgunluk, duygusal stres, aile içinde doğru olmayan yetiştirme (çocuğa yönelik yüksek talepler, cezalar vb.) etkisi altında meydana gelir.

Patolojik olarak alışılmış bir eylem olarak mastürbasyon, davranışta oldukça belirgin değişikliklere yol açabilir. Öyle ki çocuğun oyun etkinliklerindeki davranışı keskin bir şekilde sınırlanır, oyuncaklara ve yeni deneyimlere ilgisi yok olur.



Ebeveynlerin çocukların mastürbasyon yapma davranışına tepkisi, eylemi herhangi bir şekilde durdurmaya yönelik ısrarlı bir istektir. Genellikle fiziksel olanlar da dâhil olmak üzere yasaklara, cezalara başvururlar.

Yasaklar ve cezalar yoluyla mastürbasyonun üstesinden gelmenin etkisizliği, mastürbasyonun diğer “kötü alışkanlıklardan” daha sık olarak takıntılı veya şiddetli bir çekim karakterini kazanmasından kaynaklanır. Mastürbasyon durumunda çocuğu duygusal açıdan olumlu başka bir aktiviteye geçirmek, yaşına göre gerekli olan bedensel duyumları ve dokunsal temasları ona sağlamak çoğu zaman olumlu bir sonuca yol açar.



“Kötü alışkanlıklardan” kurtulmanın temel yolu aile psikoterapisidir. Ebeveynlerin bu alışkanlığın nedeninin ne olduğunu anlamaları ve travmatik faktörü ortadan kaldırmaları gereklidir. Çocuğun belirli bir “kötü eylem” gerçekleştirdiği her seferinde dikkatini çekmenin imkânsız olduğunu anlamak önemlidir.

