

# 'ZOR'

## Anne-Baba Soruları





# ZOR ANNE - BABA SORULARI

AVCILAR REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ  
MÜDÜRLÜĞÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMA HİZMETLERİ  
BÖLÜMÜ

Psk. Dan. Fevzullah TULUM  
Psk. Dan. Rabia GÜNEY  
Psk. Dan. Merve ÇELİK  
Psk. Dan. İlknur YAVUZ  
Psk. Dan. Serap TINGIROĞLU

MAYIS - 2023

# İÇİNDEKİLER


Parmak Emme Davranışı	01
Tırnak Yeme Davranışı	03
Saldırganlık	05
Kardeş Kıskançlığı	07



Çocuk ve Ölüm	09
Boşanma ve Çocuk	12
Sınırlar ve Çocuk	14
Teknoloji ve Çocuk	17
Tuvalet Eğitimi	19

Yalan Söyleme	21
Enürezis	24
Enkoprezis	26
Çalma Davranışı	28





"İnsan dediğın böyledir. Evinde öğrendiğİ anadille yaşar hayatını. Sonradan öğrendiklerimiz süs gibi durur zihnimizde. Anamızdan-babamızdan ne gördüysek, hangi duygu anadilimizi yazdıysa hep o duygular egemen olur."

Gülseren BUDAYICIOĞLU





**'Çocuğumda parmak emme davranışı var. Ne yapmalıyım?'**

**'Çocukların karınlarını ve zihinlerini doyurduğumuz gibi ruhlarını da beslemeliyiz.' Michael Marshall**

### PARMAK EMME DAVRANIŞI

İlk yıllarda doğal bir davranış olan parmak emmenin 4 yaşına doğru kaybolması beklenir. 4 yaşından sonra devam ederse davranış bozukluğu olarak nitelendirilir. Bebekler diş çıkarma dönemlerinde huzursuzluklarını ve ağrılarını gidermek için parmaklarını emebilirler. Ayrıca uykusuzluk, yorgunluk, yalnızlık, kıskançlık, korku, kaygı, zor bir durumla karşılaşma, utanma, sıkılma vb. durumlar parmak emmeye neden olabilir. Parmak emme davranışının uzun süre devam etmesi sonucunda ağız ve diş yapısında bozulmalar ve konuşmada bazı yetersizlikler ortaya çıkabilir.

Parmak emmeyi önlemek için nedenleri araştırılmalı ve ortadan kaldırılmalıdır. Anne-babalar olayı telaşa kapılmadan sabırla karşılamalıdır. Çözüm amacıyla çocuğu eleştirmekten, uyarmaktan kaçınmalıdır. Çocuğun sürekli olarak uyarılması, eleştirilmesi onu daha fazla strese sokacağı için parmak emme davranışının artmasına sebep olabilir. Uyarmak yerine çocuğun ilgisi başka bir alana kaydırılabilir, ellerini kullanabileceği başka etkinliklere yönlendirilebilir. Çocuğunuzun stese girdiğini ya da parmak emme eğilimini gördüğünüzde ona stres topu, oyuncak, çizmesi için bir kağıt ve kalem vb. verebilir ya da yaptığınız bir işte size yardım etmesini isteyebilirsiniz.



Çocuklar bazen ne yaptıklarının farkında olmayabilirler. Bu nedenle çocuğunuzun yaşını dikkate alarak 'Parmasını emme' demek yerine, 'Biliyorsun parmaklarınla oyun oynarsın, ağzıyla yemek yersin.' şeklinde yönlendirme yapabilirsiniz.

Çocuğunuzla parmak emme davranışı hakkında yargılayıcı ve korkutucu olmadan konuşabilir, eğer parmasını emmeye devam ederse gelecekte neler ile karşılaşabileceğini anlatabilirsiniz. 'Parmak emmek dişlerin için kötüdür. Sonrasında diş teli taktırman gerekebilir.' gibi bir açıklama ile çocuğunuzun merakını giderebilirsiniz.

Tüm bunları yapmanıza rağmen çocuğunuz hala parmak emme davranışı gösteriyorsa bir uzmandan yardım alabilirsiniz.







**'Çocuğum sık sık vurma, ısırma gibi saldırgan davranışlar sergiliyor. Neler yapmalıyım?'**

### SALDIRGANLIK

Saldırgan davranışların öncelikli nedeni engellenmedir. Engellenme ne kadar erken yaşta ve çok olursa saldırgan davranışlar da o kadar güçlü olur. Aynı zamanda anne babaların sözleri, jest ve mimikleri ile çocuğa karşı sert, kırıcı ve suçlayıcı bir tutum içinde olmaları, sürekli ceza verilmesi çocuğun önce anne babaya sonrasında diğer kişilere karşı başlangıçta öfke duygusuna kapılmasına sonra da saldırgan davranmasına neden olur. Bu nedenle çocuğa uygulanan gereksiz kısıtlama ve engeller ortadan kaldırılmalı, emir cümleleri ile konuşulmamalıdır.

Çocuklar ilk yıllarda anne babalarını, okula başlamaları ile öğretmen, arkadaş ve diğer yetişkinleri model almaya başlar ve onları taklit ederler. Çocuğun model aldığı kişilerde saldırgan davranışlar varsa çocuk tarafından bu davranışlar benimsenir ve tekrarlanır. Çocuğun yanında anne babaların tartışması ya da saldırganlık içeren filmler, diziler saldırganlığı arttırabilir. Ebeveynler bu konuda dikkatli olmalıdır.

Bazı anne baba ve öğretmenler çocuğun olumlu davranışlarını görmemezlikten gelirken saldırgan davranışlarına odaklanırlar ve bu da saldırgan davranışları arttırabilir.

Çocuk saldırganlık ile kazandığı popülaritesini korumak için bu davranışlarını değiştirmek istemez. Bu nedenle anne babalar çocuklarının olumlu davranışlarını görüp onaylamalı, ödüllendirmeli, çocuklarının ihtiyaçlarını zamanında karşılamalı ve yeterli ilgi, sevgi göstererek çocukta özgüven duygusunu geliştirmeye yardımcı olmalıdır. Evde bir pano hazırlayarak olumlu davranışlara puan verilebilir, sonrasında bu puanları toplayarak belli bir puana ulaştığında çocuğa istediği bir ödülü verilebilir. Bu gibi yöntemler çocuğun davranış değiştirmesine yardımcı olabilir.

Saldırganlık davranışı karşısında cezacı bir eğitim uygulanmamalıdır. Ceza hiçbir zaman sorunu çözmez. Ancak çocuğu sindirir ve öfkesini içine atarak kin tutmasına neden olur. Özellikle dayak çocuğu üzer, gücendirir, utandırır ve güveni sarsar. Anne baba çocuğu döverken saldırganlık örneği de sergilemiş olur. Bu saldırganlık davranışını azaltmayacağı gibi çocukların üzerinde olumsuz etkiler bırakır. Bu nedenle kesinlikle saldırganlığa saldırganlıkla karşılık verilmemelidir.

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren geri bildirim vererek duygularını tanımlaması öğretilir. 'Sana izin vermediğim için bana kızdın.' gibi geri bildirimler çocukların duyguları tanımlamasını sağlayacaktır. Ayrıca 'Vurmak can acıtır. Başkalarına vurulmaz.' gibi bilgiler de öğrenmesini kolaylaştıracaktır.

Çocuklar saldırgan davranışlar göstererek her istediğini elde eder hale getirilmemelidir.

Anne babalar çocuklarının dramatik ve su oyunları ile rahatlamasını ve kendini ifade etmesini sağlamalıdır. Çocuklar grup etkinliklerine yönlendirilmeli ve çocukların özellikle daha olumlu davranan yaşlıları ile birlikte oynamasına fırsat verilmelidir. Ayrıca boyuna uygun bir yüksekliğe asılan ya da yere konan dolgu veya şişme büyük bir top, yastık ya da kum torbasını yumruklayarak rahatlaması da sağlanabilir.

Çocuğun saldırgan davranışları tüm çabalara rağmen hala devam ediyorsa uzman desteği alınmalıdır.







'Çocuğum  
tırnaklarını yiyor.  
Ne yapmalıyım?'

### TIRNAK YEME DAVRANIŞI

Tırnak yeme davranışı 3-4 yaşlarında başlar ve 5 yaşına kadar bırakılması beklenir. 5 yaşından sonra devam ederse, davranış bozukluğu olarak nitelendirilir. Tırnak yemenin temel nedeni, güvensizliktir. Aile içinde aşırı baskının uygulandığı, otoriter bir tutumla yetişen, anne babasından yeterince ilgi ve sevgi görmeyen, sürekli olarak azarlanan, eleştirilen ve içe dönük çocuklarda tırnak yeme daha çok görülür. Ayrıca anne baba arasındaki geçimsizlik ve ayrılıklar, anne baba ve arkadaşlarının ilgisini kaybetme korkusu, anne babanın aşırı derecede kaygılı olması ve bunu çocuğa yansıtması önemli nedenler arasındadır.

Ailede tırnak yiyen bir kişinin bulunması da çocuğun taklit yoluyla tırnak yeme davranışını öğrenmesine neden olabilir. Bu nedenle çocukların yanında bu davranış yapılmamaya özen gösterilebilir.



## TIRNAK YEME DAVRANIŞI

Çocuğun tırnak yeme davranışından vazgeçirmek için azarlanması ve cezalandırılması çözüm konusunda etkili olmaz. Çocuğa sık sık tırnağını kemirme, yeme şeklinde yapılan uyarılar onu tedirgin eder. Baskı, tırnak yeme davranışını o an engelse de çocukta gerginlik ve huzursuzluk yaratır ve başka davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bunun yerine bu durumun bir alışkanlık olduğu ve bunun kendisine zarar verdiği ve isterse bu davranışı bırakabileceği hakkında çocukla konuşulabilir.

Tırnak yeme davranışını önlemek için en etkili yöntem başlangıçta görmemezlikten gelmektir. Çocuğa yeterince ilgi, sevgi göstererek temel güven duygusunu geliştirmesine yardımcı olunmalıdır.

Davranışın hala devam etmesi durumunda anne-babalar bu davranışın nedenini, çocukların hangi zamanlarda ve daha çok kimlerin yanında tırnak yeme davranışını sergilediklerini düşünmelidir. Eğer korku, öfke, stres gibi ifade edilmeyen duygulardan kaynaklanıyorsa çocuk duygularını ifade etme konusunda cesaretlendirilmeli ve gerginlik yaratan durumlardan uzak tutulmalıdır. Ayrıca çocukların spora teşvik edilmesi baş edemediği duygular sonucunda yaşadığı kaygıyı azaltabilir.

Özellikle anne-baba ve öğretmen çocuk ile iyi iletişim kurmaya çalışmalı ve beklentileri çocuğun yaşına, gelişim düzeyine uygun olmalıdır.

Çocuğun akran gurubuna girmesine yardımcı olunmalıdır. Aynı zamanda çocuğun ilgisini çeken özellikle elleri ile uğraşacağı etkinliklere yönlendirmek yararlı olacaktır.

Tırnakların kısa kesilmesi, çocuk ile beraber tırnak bakımı yapılması ve bunun bir rutin haline getirilmesi de tırnak yeme davranışını azaltabilir. Tırnak yeme davranışının devam etmesi durumunda uzman desteği alınabilir.







**'Çocuğum kardeşini aşırı kıskanıyor. Ne yapmalıyım?'**

### KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlığı önlemek için yeni bir kardeşin geleceğine çocuk önceden hazırlanmalıdır. Doğumdan önce yapılacak hazırlıklara çocuğun da katılması sağlanmalı ve isim seçerken onun da düşüncesi alınmalıdır. Böylece çocuğun kardeşini daha çok benimsemesi sağlanabilir.

Bebek annesinin daha çok zamanını alabilir. Bu durum çocuğa 'Kardeşin şu an çok küçük ve yemek yemesi, uyuması için benim yardımına ihtiyacı var. Ama ben onu doyururken baban seninle ilgilenecek ve sonrasında ben senin yanına geleceğim.' gibi açıklanmalıdır ve verilen sözler tutulmalıdır.

Bu dönemde babanın büyük çocukla daha fazla ilgilenmesi sağlanmalı ve anne tüm zamanını bebeğe ayırmamalıdır. Özellikle bebeğin uyku saatlerinde büyük çocukla ilgilenmelidir.

Kardeşini kıskanan çocuklar kardeşlerine zarar vermeye çalışabilir ya da (yeniden emeklemeye başlama, bebek gibi konuşma, alt ıslatma gibi) bebeksi davranışlar gösterebilirler. Böyle durumlarda çocuklara 'Ne saldırgan çocuksun. Kardeşine vurmaya utanmıyor musun? Sen git oyuncaklarınla oyna.' gibi ifadeler kullanılmamalıdır. Çünkü bu tür sözler çocuğun kardeşinin kendisinden daha fazla sevildiği ve korunduğu duygusunu geliştirmesine neden olabilir.

Bunun yerine çocuğun kardeşine karşı yaptığı saldırgan davranışlar, 'Ona vurduğunda canı acır.' gibi davranış, duygu ve etki zincirinden oluşan ifadeler ile açıklanabilir.

Çocuklara yardımlaşma, paylaşma ve işbirliği içinde çalışmanın yolları öğretilmelidir. Çocukların birbiriyle iyi iletişim kurabileceği ortamlar hazırlanmalıdır. Böyle bir ortamda çocuğun bebeğin bakımında anneye yardımcı olması sağlanabilir. Çocuklarda kıskançlık duygusunun yerine örnek olma, imrenme duygusunu geliştirmeye çalışılmalıdır. Büyük çocuğa aile içinde ayrı bir yeri olduğu ve önemli olduğu hissettirilmelidir.

Kardeşlerin birbirini sevmesi ne kadar doğal karşılanıyorsa ara sıra birbirlerini kıskanmaları da o kadar doğal karşılanmalıdır. Ancak kıskançlık çocuğun daha önce kazandığı becerileri ve uykuyu bozuyor, bebeğin davranışlarını taklit etmesine, bebeğe zarar vermesine ve mutsuz olmasına neden oluyorsa bu konuda çalışılabilir, ihtiyaç duyulduğunda uzman desteği alınabilir.







**'Çocuklara ölüm nasıl anlatılmalıdır? Kayıp sonrasında çocuğum için ne yapabilirim?'**

***'O niye gökyüzünden beni izliyor da benimle konuşmuyor? Orada mutluydu beni neden yanında götürmedi?'***

## **ÇOCUK VE ÖLÜM**

Çocukların gelişimsel özellikleri ve anlama kapasitelerine bağlı olarak ölüm, kayıp ve yas kavramlarını algılamaları farklılaşmaktadır.

0-2 yaş arasındaki çocuklar ebeveynlerinden birini kaybettiklerinde bağlandığı kişinin yokluğunu fark ederler. Bebek şiddetli ağlamalar ve üzüntüyle tepki verebilir. 9 aydan sonra bebek eğer ölen anneyle çok iyi bağlar oluşturmuşsa yerine geçecek kişiyi protesto edebilir veya kabullenmeyebilir. Yeni bakım verecek kişinin bebeğin vücut ısısı, beslenme, uyku ve alt temizliği ile ilgili düzeni sağlaması gerekmektedir.

Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının zamanında karşılanması önemlidir ve rutinler ihmal edilmemelidir.

Eğer ebeveynleri açıklama yaparsa 3-5 yaş arasındaki çocuklar kaybı anlayabilecek yeterliğe sahiptirler. Ebeveyn kayıptan sonra da yaşamlarının güvencede olduğu ve yine aynı şekilde devam edeceği konusunda çocukları cesaretlendirirse onlar bunu kolaylıkla anlayabilirler. Açıklama yapılırken öncelikle çocuğun ölüm ile ilgili ne bildiği hakkında konuşulabilir. Ölüm kavramı üzerinde konuşurken ebeveyn olabildiğince açık, sade ve basit bir şekilde konuya yaklaşmalıdır.

Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuk için uzun ve karmaşık cevaplar sıkıcı ve anlaşılmaz olabilir. Onlara yaşamın ve doğumun ne demek olduğunu anlatmak için canlıların doğduğunu, büyüdüğünü, yaşlandıklarını ve öldüklerini söyleyebilir ve bunun için gerekirse çevredeki hayvanlardan(köpek, kedi, kuş vb.) örnekler verebilirsiniz.

Bir yakınının ölümü çocuğa aniden söylenmemelidir çünkü bu durum onun şoka girmesine sebep olabilir. Bu gibi durumlarda olay çocuğa (kaza geçirme, hastaneye kaldırılma vb.) aşamalı olarak anlatılmalı ve tüm çabalara rağmen kurtarılamadığı belirtilmelidir. Bu sırada çocuğun vereceği tepkileri paylaşıp onu destekleyebilirsiniz. Açıklama yaparken çocuğun soru sormasına ve konuşmasına izin verilmeli. Ona sabırla yaklaşmalısınız ve verdiğiniz cevaplarda tutarlı olmaya çalışın. Olayı hiç değiştirmeden anlatın ve hayatta kalanların güvende olduklarını çocuğa söyleyin. Açıklama yaparken 'Derin bir uykuya daldı. Hastalıktan öldü. Uzun bir yolculuğa çıktı. O gökyüzünde bizi izliyor. O cennette, orası çok güzel bir yer ve o çok mutlu.' gibi ifadeler kullanılmamalı. Bu ifadeler kullanıldığında çocuklar uyumaktan korkabilir, 'Niye gökyüzünden beni izliyor da benimle konuşmuyor? Madem orada mutlu o zaman beni neden oraya götürmedi? O zaman ben de öleyim ve cennete gideyim. Ben de uyursam ölür müyüm? Bende hasta olursam ölür müyüm?' şeklinde düşünebilirler.

Çocuklar 'Bana kim bakacak? O geri dönecek mi?' gibi sorular sorabilirler. Bu sorulara 'Sana .... çok severek bakacak. Sana ben bakacağım, artık birlikte yaşayacağız. Ama o maalesef geri dönmeyecek. Ama onu her özlediğimizde dua edebilir, sevgimizi gönderebilir, fotoğraflarına ya da videolarına bakabiliriz. Ona okulda neler yaptığını anlatabilirsin.' şeklinde yanıtlar verebilirsiniz. Bu yaş aralığında benmerkezcilik hâkim olduğu için çocuklarda kendini suçlama görülebilir.

Çocuklara ölüm haberi (anne-baba gibi) yakın olduğu kişiler tarafından verilmelidir. Bazen çocuklar ölüm kavramının arkasındaki duygusal süreçlerle de ilgilenirler. 'Neden biri öldüğünde diğer insanlar ağlıyor ?' şeklinde düşünebilirler. Bazen çocuklar 'Anne, sen ne zaman öleceksin?' gibi alışılmadık ani sorular da sorabilirler. Burada çocuğun endişesinin giderilmesi çok önemlidir.





6-12 yaş arasındaki çocuklar ölümün gerçekliğini kavrayabilirler. Ölümü sorgulamaya ve kendi suçlarının olup olmadığına ilişkin sorular sormaya başlayabilirler. Bazı çocuklar oyun ve arkadaşlarına hızlı şekilde dönebilirler, oyunlarında ölümü oynayabilirler. Bu durumlarda çocuk yaşanan kayıp ve duyguları hakkında konuşmaya zorlanmamalıdır. Ona zaman vererek sevgi dolu, sabırlı ve şefkatli olmaya gayret edilmelidir. Çocuk kendini hazır hissettiğinde belki yemek yerken, belki bir film izlerken ölüm hakkında aniden sorular sorabilir. Kayıptan bir süre sonra çocuklar ile beraber mezar ziyaretleri yapılabilir. 9 yaşından sonra kayıp yaşayan çocuklarda gece korkuları tetiklenebilir. Hayalet, ruh vb. korkuları ortaya çıkabilir, yalnız uyumakta güçlük çekebilirler. Ölüm çocuklar için ayrılık olarak da algılanabilir ve bu nedenle kısa süreli de olsa ebeveyninden ayrı kalmak istemeyebilirler.

Ebeveynler kendilerini ağlamamak için zorlamamalı ancak çocuğun yanında da onu korkutucu tepkiler vermemeye çalışmalıdır. Çocuklar duyduklarından ziyade gördüklerine inanırlar. Anne baba 'Bir şey yok.' derken ağlamaklı, üzgün ya da kaygılı görünüyorsa çocuk bunu fark eder ve yetişkinin söyledikleri ile yaptıkları arasındaki tutarsızlıktan dolayı daha çok endişelenirler.

Kayıp yaşayan bir çocuk için en önemli nokta, ebeveyninin acı çeken çocuğu ciddiye almasıdır.

Ailede ölüm olduğunda bazen yetişkinler çocukların kendileri kadar acı çekmediklerini düşünürler, çocukların bu süreçten ne kadar ve nasıl etkilendiklerini anlamayabilirler. Ebeveyn öncelikle çocuğun duygularını dile getirmesine yardımcı olmalıdır. Yaşanılan olaylar, duyulan yalnızlık ve üzüntü, geçmişte yaşanan mutlu zamanlar, geleceğe ilişkin planlar üzerine konuşmak hem çocuk hem de diğer aile üyeleri için oldukça yardımcıdır. Aynı zamanda ölen kişiyi hatırlatacak eşyalar ortadan kaldırılmamalı, çocukla birlikte fotoğraf albümüne bakıp anılar hakkında konuşulmalıdır.

Ebeveyninden birisini kaybeden çocuğu endişelendiren şeylerin başında kayıptan önceki yaşamlarının aynı şekilde devam edip etmeyeceği gelir. Hayatta kalan ebeveynin yaşama kaldığı yerden devam etmesi, hayatın güvenilir olduğu ve geleceklerinin güvende olduğu duygusunu hissetmesine ilişkin önemli bir işarettir. Aksi takdirde ebeveyn kendi yasına gömülürse çocuğun yaşayan ebeveyninin sorumluluğunu da taşımaya çalışacağı unutulmamalıdır.

Akran desteği kayıptan sonra çocuklar önemli bir destek kaynağıdır. Bu nedenle çocukların yaşitları, arkadaşlarıyla bir arada olabilecekleri fırsatlar oluşturabilirsiniz. Çocukları sanat veya spor faaliyetlerine yönlendirebilirsiniz. İhtiyaç duyulduğunda uzman desteği alabilirsiniz.



**'Çocukların boşanmadan en az şekilde etkilenmesini nasıl sağlayabiliriz?'**

**'Çocuklar, anne baba arasındaki sorunlarda kimin haklı olduğunu belirleyen bir hakem değildir.'**

### **BOŞANMA VE ÇOCUK**

Boşanma öncesinde ve sırasında en büyük kavgalar çoğunlukla çocukların yanında olur. Anne-baba böylece çocuğu kendi kavgalarının ortasına atarlar. Onları taraf tutmaya ya da arabuluculuk yapmaya zorlarlar. Oysa çocuk için en zor şey anne-baba arasında seçim yapmaktır. Çocuklar doğal yetenekleri ve esneklikleri ile pek çok duruma uyum sağlayabilirler. Aileyi bunaltan sorunlar bile onların neşesini kaçırmayabilir. Ancak anne-baba kavgası, çocukların sinirli, hırçın, gergin, çekingen, ürkek ve korkak olmasına neden olabilir.

Anne baba arasındaki sürekli geçimsizlik ve kavgalar; çocuklarda parmak emme, tırnak yeme, altını ıslatma, kıskançlık, okul fobisi, saldırganlık, çalma gibi davranış bozukluklarına neden olabilir.

Çocuklar anlayacak yaşta larsa anne-baba boşanma kararlarını soğukkanlılıkla ve açıkça anlatmalıdır. Açıklamalarda her iki taraf birbirlerini suçlama yoluna gitmemelidir. Ayrıca boşanmanın utanç verici bir durum olmadığı belirtilmelidir. Anne-baba, çocuğa boşanmanın kendisini bir süre mutsuz edeceğini bildiklerini söylemelidir. Boşanmada bir suçlu olmadığını, özellikle çocuğa kendisi ile bir ilgisinin olmadığını açıklamalıdır.



Boşanmadan sonra da anne-baba olarak sevgilerinin devam edeceğini, annesiz ya da babasız kalmayacağını belirtmelidirler. Çocuğun anne-babasını düzenli aralıklarla ve sürekli görmesine imkân sağlanmalıdır.

Anne-baba boşanma olayından sonra uygarcı ilişkilerini sürdürmelidirler. Bu durum çocuklara hem annelerini hem de babalarını görmelerine imkân sağlar. Böylece çocuklar anne-babalarına olan güvenlerini de kaybetmemiş olurlar.

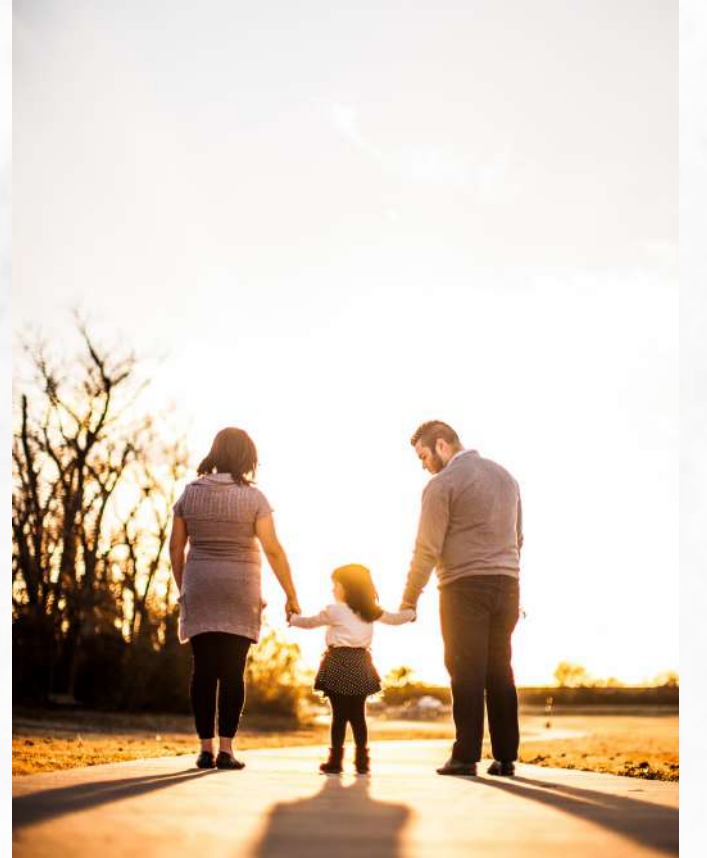
Çocuk anne-babasının arasında bir top gibi gidip gelmemelidir. Çocuğun sürekli kalacağı bir evi olmalıdır. Kimin yanında kalacağını kararı çocuğun lehine olacak şekilde birlikte verilmelidir. Çocukların bir kısmı annenin, bir kısmı da babanın yanında kalmamalıdır. Çünkü çocukların birbirinden ayrı kalmaları onların bu olaydan daha çok etkilenmelerine neden olur.

Anne-babalar çocukları ile olan beraberliklerinde, onları sevme yarışına girmemelidir. Anne-babalar kesinlikle çocuğun yanında birbirini kötülememelidir.

Çocuk karşı tarafa gönderilmekle tehdit edilmemelidir. Bu durumda çocuk kendini yalnız hissederek, kendisine ve çevresine güvenini kaybedebilir. Bunun yanı sıra, çocuğun beğenmediğiniz özelliklerini ayrıldığınız eşinize benzetip çocuğun yüzüne bu vurulmamalıdır. Örneğin, 'Bunun babası da böyleydi zaten.' gibi ifadelerden kaçınmak gerekir.

Çocuğa 'Bundan sonra benim hayat arkadaşım, tüm varlığım sensin.' gibi yüklemeler yapılmamalı ve çocuğa taşıyabileceğinden fazla sorumluluk yüklenmemelidir. Aynı zamanda çocuklar haber taşıma aracı olarak görülmemelidir. Birbirinize ileteceğiniz mesajlar için çocuk asla kullanılmamalıdır.

Erkek çocuk için model önemli olduğundan, çocuğun babasının yerini alabilecek amca, dayı vb. yetişkin bir erkekle güvenli ve sevgi dolu bir ilişki kurmasına fırsat verilmelidir. Boşanmanın birinci yılında çocuğun stresten kurtulması için anne ya da baba yeni evliliklerini bu kritik yılda yapmamalıdır.





**'Çocuklarda sınır bilinci nasıl oluşur? Çocuklara nasıl sınır konabilir?'**

### SINIRLAR VE ÇOCUK

Çocuklar doğru-yanlışın ne olduğunu bilerek dünyaya gelmezler. Doğru-yanlışın ne olduğunu dünyaya geldikten sonra, öncelikle anne-babalarını sonrasında dış dünyayı gözlemleyerek ve deneyerek öğrenirler. Bunun için de çocuklar kararlı, net, tutarlı, ne yaptığını bilen, doğru sınırlar koyabilen yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Çocukların sınır ve kuralsız büyümesi, gerektiğinde duygu, istek ve dürtülerini denetleyebilme yeteneklerinin gelişmesini engelleyebilmekte, okul hayatında kurallara uymakta, sorumluluk almakta ve sağlıklı ilişkiler kurmakta güçlük yaşamalarına neden olabilmektedir.

Sınır koymak, çocuğu cezalandırmak ya da ona bağırarak demek değildir. Anne-babalar sınır koyarken çocuklarının kişiliklerini değil yaptıkları davranışları hedef almalıdır. Çocukların her davranışına sınır koymak doğru olmadığı gibi sınır koyarken çocuğun yaşını ve gelişim özelliklerini dikkate almamak da doğru değildir. Örneğin, 1,5-3 yaş arasındaki çocuklar konuşmaya ve yürümeye başlamaları ile daha bağımsız şekilde hareket etmek isterler. Bu dönemde çocuğun kendi kendine hareket etmek istemesi gelişim özellikleri itibariyle normaldir.



## SINIRLAR VE ÇOCUK

Anne-baba bu bağımsızlık isteğini ısrarcı ve baskıcı bir tutumla engellemeye çalışır, her davranışına bir sınır getirirse çocuk yetersizlik, bağımlılık gibi duygular geliştirebilir ve kendine olan güveni azalabilir. Bu dönemde anne-babalar, çocukların bazı şeyleri kendi başına yapmasına izin vermeli ve bu davranışları övmelidir.

Çocuklara sınırları açıklarken kullandığınız ifadeler ve beden diliniz söylediklerinizin etkili olması konusunda oldukça önemlidir. 'Tamam, bırak onu.' gibi belirsiz, 'Rica etsem oyuncaklarını toplayabilir misin?' gibi soru ifadesi içeren, 'Eğer üstünü giymezen geç kalacağız.' gibi mantıksal açıklama getiren ya da 'Önce ellerini yıka, sonra odanı topla, sonra yemeğe gel.' gibi birden fazla komutun peş peşe tekrarlandığı ifadeler sonuç almayı zorlaştırır. Çocuklara sınır konarken onların göz temasına inilmeli ve bağırarak konuşulmamalıdır.

Çocuklara sınır çizerken ya da hayır derken 'Bunu yapma yoksa dedene söylerim. Böyle yaparsan seni doktora götürürüm. Bak abla sana şimdi kızacak.' gibi gücü başkalarına vermek ebeveyni iyi ebeveyn yapmaz, aksine çocuğun gözünde anne-babayı çaresiz hale getirebilir. Aynı zamanda böyle bir durumda çocuk o davranışı niçin yapmaması gerektiğini öğrenemez, sadece kızabilecek kişilerin yanında o davranışı yapmaması gerektiğine karar verir.

Çocuğa bir sınır hatırlatılırken onun duyguları ve isteklerinin görüldüğü ve anlaşıldığı ona hissettirilmelidir. 'Şu an bunu yapmak istiyorsun ama yapmana izin vermediğim için bana kızdın.' şeklinde ifadeler ile çocukların duyguları yansıtılabilir.

Çocuklar sınırı aşan bir davranış sergilediğinde ona bu davranışı yapmaması söylenirken onların tercih yapabileceği alternatif seçenekler sunulmalıdır. Örneğin, duvarı boyamak isteyen bir çocuğa, 'Evet, duvarı boyamak istiyorsun ve boyamana izin vermediğim için bana kızdın. Ama duvar boyanmak için değil. Eğer istersen sana büyük bir kâğıt verebilirim ve onu boyayabilirsin. Ama eğer duvarı boyamayı tercih edersen boyaları senden alacağım.' gibi ifadeler kullanılabilir.



Bir kural ya da sınır konarken bunun nedeni çocuğa açıklanmalıdır. Konulan sınırın nedeninin çocuğa açıklanması; hem çocuğun kendisini değerli hissetmesine hem de inatlaşmaların azalmasına yardımcı olacaktır.

Sınır konarken ya da hayır derken 'tembel, terbiyesiz' gibi cümlelerle çocuklar etiketlenmemelidir. Aynı zamanda çocuklar 'Ama Ali oyuncaklarını kendisi topluyormuş.' gibi ifadelerle başkaları ile de karşılaştırmamalıdır.

Anne-babalar çocuklara sınır koyarken çocukların öfkelenmelerine, 'Siz beni sevmiyorsunuz. Siz kötüsünüz.' şeklindeki söylemlerine hazırlıklı olmalıdır. Bu sınırların sevgiyle ilişkili olmadığını çocuğa anlatmak için, 'Olabilir, ama biz seni seviyoruz. Ve sevdiğimiz içinde güvende ve iyi olmanı istiyoruz.' gibi ifadeler kullanılabilir (Semerci, 2019).

Çocuklar sınır konulduktan sonra bazen hatırlatıcılara ihtiyaç duyabilirler. Örneğin; uyku saati, tablet ile oyun oynama gibi durumlarda bir süre sınırı konuluyorsa süre bitmeden beş, on dakika önce çocuğa süresinin bitmek üzere olduğu hatırlatılabilir.

'10 dakika sonra uyku vaktin gelecek. Tabletle oynama süren beş dakika sonra bitecek.' gibi ifadeler ile çocuk o etkinliğin biteceğine hazırlanabilir.

Sınır ve kural koyma konusunda anne-babanın tutarlı davranması da oldukça önemlidir. Annenin koyduğu bir kuralı baba ihmal etmemeli ya da anne babadan gizli bu davranışı yapmasını istememelidir. Böyle bir durumda çocuk doğru-yanlış ayrımını sağlıklı şekilde yapamaz.

Ayrıca anne-babalar, çocukları olumlu davranışlar sergilediklerinde onları ödüllendirmeyi ve takdir etmeyi unutmamalıdır.

Her çocuğun sağlıklı ve güvenli büyüebilmesi için sınırları ve o sınırlara uymadığında ödemesi gereken bedelleri öğrenmesi gerekir. Bunu öğretecek olan kişiler anne-babalarıdır. Eğer ebeveynleri bu sınırları öğretmezse ileride başkaları öğretir ki o zaman bu çok daha zarar verici, acı verici olabilir.







### 'Çocuklar ekran karşısında ne kadar kalmalı?'

## TEKNOLOJİ VE ÇOCUK

Uzun süre ekrana maruz kalmak, çocukların sosyal çevreleriyle etkileşimlerinde ve oyunlarında zihinsel faaliyetlerini etkin olarak kullanamamalarına, yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesine, okul çağı dönemlerinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite, obezite gibi sorunlara neden olabilmektedir. Aynı zamanda iki yaş altı çocukların aşırı televizyon ve video izlemeleri dil gelişimlerini önemli derecede etkilemektedir. Ekrana bağımlı hale gelen çocuklar konuşma ihtiyacı duymadığı için konuşma güçlükleri görülebilir.

Teknolojiye uzun süre maruz kalmak çocukların uyku kalitesini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, akşam saatlerinde televizyona maruz kalan 6-12 aylık bebeklerin uyku süreleri, televizyona maruz kalmayanlarla karşılaştırıldığında belirgin şekilde azalmıştır.

Günümüzde teknoloji kullanım yaşı oldukça düşmüştür. Aileler çocukların ilgisini çekmek, ağlamasını engellemek ya da yemek yemesini kolaylaştırmak için teknolojiye başvurabilmektedir. Küresel dünyada teknoloji olmadan bir yaşam düşünülmesi de söz konusu çocuklar olduğunda ekran kullanımına belli sınırlar getirmek gerekebilir.

0-2 yaş arasındaki çocuklar ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır. 3-6 yaş arasındaki çocuklar ise günde en fazla 30 dakika ekran ile vakit geçirmelidir. Çocuklar teknolojiye değil beş duyu organını kullanabildiği, aktif olduğu oyun ve oyuncaqlara yönlendirilmelidir.

Ebeveynlerin çocukla aktif olarak oynayacak vakti yok ise, o çocuğun başka bir yetişkin veya çocuk ile beraber oyun oynamasının önemli bir etmen olduğu bilinmelidir. Dört yaş altı çocukların teknolojik cihazlara maruz kalmak yerine yalnız başına oyun oynaması bile, o çocuğun yaratıcı düşünme ve bireysel problem çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Çocuklar 7 yaşına geldiklerinde sanal oyunlarla tanıştırılabilirler. Aynı zamanda 7 yaşından itibaren çocuklara internet kullanımı öğretilir. Yeşilay'a göre (2017), 7-10 yaş arasındaki çocuklar günde 45 dakika, 11-14 yaş arasındaki çocuklar günde 1 saat, 15-18 yaş arasındaki çocuklar ise günde en fazla 2 saat ekranda vakit geçirmelidir. Aynı zamanda çocuklar ekranda vakit geçirirken onların yaşına, gelişim düzeyine uygun programlar seçilmelidir. Bu programları onunla beraber izleyebilir ve gerekli durumlarda onunla programı tartışabilirsiniz.

Çocuklar anne babalarını model alırlar. Anne-babalar telefonda ya da televizyonda uzun saatler geçirirken çocuklarına bu konuda sınır koyarlarsa bu çocuk için haksızlık gibi algılanabilir ve kurala uyma konusunda güçlükler ortaya çıkabilir.

Bu nedenle ebeveynlerin çocukların yanında teknoloji ile geçirdiği süreye dikkat etmesi de önemlidir. Ayrıca ebeveynler çocuklarının fiziksel aktivite, grup oyunları, arkadaş ilişkileri yerine televizyonu tercih etmesine engel olmalı ve bu tür oyun ve grupları teşvik etmelidir.

Özellikle çalışan anne-babalar çocuklarının teknoloji ile geçirdikleri süreye sınır koyarken güçlük yaşayabilirler. Ebeveynler Google Family Link gibi uygulamalar ile tablet ve telefon kullanım süresi ve içerik türüne ilişkin sınırlandırmalarda bulunabilirler.







### 'Tuvalet eğitime ne zaman başlanmalı?'

## TUVALET EĞİTİMİ

Tuvalet eğitiminin başlayacağı dönem 1-3 yaş aralığına denk gelmektedir. Bu dönem (1-3 yaş) çocuğun kendini fark ettiği dönemdir. Tuvalet eğitime ne zaman başlanacağı konusunda her çocuk için geçerli bir tarih yoktur. Genellikle çocuklar yürümeye başladıktan sonra, 18-24. aylar arasında tuvalet eğitimi verilir ve bu beceriyi kazanma süresi çocuktan çocuğa farklılık göstermektedir. Eğer zihinsel veya bedensel gelişimde bir sıkıntı varsa tuvalet alışkanlığı gerçekleşemeyebilir.

Tuvalet eğitime ne zaman başlanacağı kişiye özgü olup bireysel farklılıklar gösterebilir.

Tuvalet alışkanlığını çocuğa vaktinden önce kazandırmaya çalışmak, uzun süre devam edebilecek korku ve çatışmalara neden olma riskini beraberinde getirir. Tuvalet alışkanlığı kazanmada ebeveynlerin çocuğu cesaretlendirici ve özendirici bir tutum takınmaları oldukça önemlidir. Tuvalet eğitiminde çok katı ve baskıcı tutum sergilenmesi, çocuk istismarı sayılabileceği gibi, yetişkin döneminde mükemmelliyetçilik, aşırı titizlik gibi eğilimlere de neden olabilir. Tuvalet eğitimi çocuğun durumuna göre 18 ay-2,5 yaş arasında, baskıcı olmayan bir tutumla vermek gerekmektedir. Ayrıca çocuğun gizliliğine, mahremiyetine de özen gösterilmelidir.

Çocuklar genellikle ikinci yaş sonunda dışkılarını, üçüncü yaş sonunda idrarını tutmayı öğrenirler. Ancak dört-beş yaşına gelinceye kadar gündüzleri, sıklıkla da geceleri altını ıslatabilirler. Anne-babalar bu çocuklara karşı anlayışlı olmalı, onları azarlama, suçlama, cezalandırma gibi davranışlardan kaçınmalıdır. Aksi takdirde çocukta, idrarını tutma, yalnızca beze idrar yapma konusunda ısrar etme, idrar kaçırmalar sonrasında panik ataklar, hıçkırık ve öfke nöbetleri görülür, çocuğun ve ailenin işlev düzeyi bozulabilir ve fiziksel istismara yol açabilir.

Tuvalet eğitimine başladıktan sonra çocuğa kesinlikle bez takılmamalıdır. Eğer bez gündüz çıkarılıp gece takılırsa çocuk idrarını ne zaman tutup ne zaman bırakacağı konusunda kararsızlık yaşar.

İlkbahar ve yaz aylarında vücuttaki suyun bir kısmı terle atılması ve çocuğun mesanesinin onu zorlayacak kadar dolmaması nedeniyle tuvalet eğitiminin ilkbahar ve yaz aylarında verilmesi kısa zamanda başarıya ulaştırabilir.

Çocuğun eğitime hazır olduğunu anlaması için ebeveyn çocuğu takibe almalıdır; bu eğitime hazır olan çocuk tuvaletini birkaç saati kuru kalarak ve tuvalete gittiği zaman idrarını çok yaparak gösterir. Eğitime hazır olan çocuklar altlarına yaptıkları zaman bundan rahatsızlık duyarlar ve bezlerinin değiştirilmesini isterler. Tuvalet eğitimi verilirken, lazımlık çok önemlidir ve çocuğun oturağa alışması için zaman tanınması gerekir.

Tuvalet eğitimini tek bir kişinin vermesi daha sağlıklıdır ve eğitimi veren kişinin çocuğa karşı yaklaşımı eğitimi birçok açıdan etkilemektedir. Eğitim sürecinde çocuğa kolay çıkarılabilen bir külot giydirilmeli, çocuğun tuvaletini rahatlıkla yapabileceği bir ortam oluşturulduktan sonra çocuğa tuvaletin nereye ve nasıl yapacağı gösterilmelidir ve çocuk tuvaletini tuvalete yaptığı zaman ödüllendirilmelidir.







**'Çocuğum çok sık yalan söylüyor. Ne yapmalıyım?'**

### YALAN SÖYLEME

5-6 yaşından önce çocuklar hayal ile gerçeği iyi ayırt edemediği için bazı olayları çarpıtarak anlatabilirler. Onlar için oynadıkları oyunlar gerçek, dinledikleri masallar ise canlıdır. Bu yaş aralığındaki çocuklar bir perdenin havalanmasından bir canavar öyküsü çıkarabilir. Bu nedenle bu yaşlarda çocukların anlattığı hayal ürünü olaylar ve hikayeler yalan olarak değerlendirilmemeli ve engelleyici bir tutum içine girilmemelidir. 6 yaşından sonra ise, çocuklar yalan söylemenin ne anlama geldiğini ve doğru bir şey olmadığını öğrenmiş olurlar. Çocukların yalan söylemesinde çeşitli nedenler etkili olabilmektedir.

Bazı çocukların hayal gücü oldukça geniştir ve yaşadıkları şeyleri abartarak anlatabilirler. Hayvanat bahçesine gittiği zaman ilk kez zürafayı gören çocuğa 'Zürafanın uzunluğu ne kadardı?' diye sorulduğunda 'Bizim evden de yüksekti.' diye cevap verebilir. Böyle bir cevap abartıdan kaynaklanmış olabileceği gibi çocukta henüz uzun-kısa kavramının yeterince gelişmemiş olmasından da kaynaklanmış olabilir. Böyle durumlarda aile çocuğun hayal gücü nedeniyle yaptığı abartmaları hemen yalan olarak kabul eder ve ona kızıp onu cezalandırırsa bu durumu çözmek güçleşecektir. Çocuk böyle durumlarda ailesi ile konuşamayacağı gibi ceza almamak için daha fazla yalana başvurabilir.

Çocuklar ilgi çekmek için de yalan söyleyebilirler. Örneğin, anne-babasının dikkatini çekmek isteyen bir çocuk arkadaşlarının ona vurduğunu söyleyebilir. Çocuklar bazen eksikliğini hissettikleri, özlem duydukları şeyler konusunda da yalan söyleyebilirler. Örneğin, annesini kaybeden bir çocuk annesinin olduğunu söyleyebilir ya da bir başkasını annesi olarak tanıtabilir.

4-5 yaş çocukları grup içindeki statülerini yükseltmek, başkaları tarafından beğenilmek, övünmek, arzularını dile getirmek ve eğlenmek için yalan söyleyebilirler. Köpekten korkan bir çocuk arkadaşlarına komşularının köpeğini sokakta nasıl dolaştırdığını anlatabilir. Böylece çocuk grup içindeki statüsünü yükseltmek ister. Kardeşini kıskanan ve sevmeyen bir çocuk, annesinin beğenisini kazanmak için kardeşini sevdiğini söyleyebilir.

Yalan söylemede etkili olan bir diğer neden ise model almadır. Anne-baba ve diğer yetişkinlerin yalan söyleyerek çocuğa kötü örnek olmaları çocuğu yalan söylemeye itebilir. Çocuğa "Doktora gidiyorum." diyerek gezmeye giden bir anne, telefonda kendisini isteyen birine "Babam evde yok." dedirten bir baba, yalan konusunda çocuğa kötü örnek oluyor demektir. Çocuklar, çevrelerinde sevdikleri ve değer verdikleri kişilerin davranışlarını ve sonuçlarını gözlemlerler. Kendileri de aynı durumlarla karşılaştıklarında gözledikleri davranışlardan olumlu sonuç verenlerini taklit ederler. Bu nedenle anne-babalar ve çocuğun çevresindeki yetişkinler, çocuklara doğruyu söyleme konusunda iyi örnek olmalıdır.





Yetişkinler kendi yalanlarına çocukları ortak etmemelidir. Çocuğun yanında yalan söyleyerek güç durumdan kurtulan ya da başarıya ulaşan kişilerden de söz edilmemelidir. 7 yaşından önce çocuklarda sınıflandırma yapabilme yeteneği henüz gelişmemiştir. Ancak 7 yaşından sonra anne-baba ve yakın çevresindeki diğer kişilerin yalan söylediğini gören çocuk, 'Herkes yalan söylüyor o halde yalan söylemek kötü bir davranış değil.' şeklinde bir mantık yürütebilir.

Anne-baba tarafından çocuklara verilen sözler tutulmalı, tutulamayacak sözler vermeme konusunda dikkatli olunmalıdır.

Beyaz yalan, pembe yalan gibi ifadelerin kullanılması da çocukların yalan söylemenin doğru ya da yanlış olduğu ayrımını yapamamasına neden olabilir. Bu nedenle anne-babalar söyledikleri yalanları güzelleştirmeye çalışmamalıdır.

Çocukların yalan söylemesine neden olan bir diğer şey ise, ebeveynlerin beklentilerini karşılayamamaktır. Anne-babalarının kendilerinden çok fazla beklentileri olduğunu düşünen çocuklar daha iyi not aldıkları, sınıfta en zor soruyu cevapladıkları ya da öğretmenlerinin ona aferin dediği gibi anne-babalarını mutlu edecek konularda yalan söyleyebilirler. Bu nedenle anne-babaların çocukları ile ilgili beklentilerini belli düzeyde tutması ve çocukları yalana teşvik etmemesi gerekmektedir.

Çocuklar savunma amacıyla da yalan söyleyebilirler. Sık sık azarlanan ya da cezaya maruz bırakılan çocuklar kendilerini korumak için yalana başvurabilirler. Bu nedenle oyuncağını kıran bir çocuk 'Onu ben kırmadım, kardeşim kırdı.' diyebilir. Yalan söyleyen bir çocuk cezadan kurtulduğunu gördüğünde ya da her yalan söylediğinde istediği şeye ulaştığında yalan söylemeye devam edecektir. Çünkü onun için yalan artık cezadan kurtulmanın ya da istediği şeye kavuşmanın bir yolu haline gelecektir. Bu nedenle anne-babalar çocuklarının neden yalan söyleme ihtiyacı duyduğunu düşünmelidir. Çocuklara bir ceza verilecekse, bu ceza yaptığı davranış ile orantılı olmalı ve anne-babalar çocuk doğruyu söylediğinde onun yanında olduğunu ona hissettirmelidir.





**'Çocuğum sıklıkla altını ıslatıyor? Ne yapmalıyım?'**

## ALT ISLATMA (Enürezis)

Çocuklar, mesane kasları olgunlaşınca kadar idrarlarını tutamazlar. Çocuk 3-5 yaşında gece ve gündüz idrarını kontrol edebilecek olgunluğa ulaşır. Normal gelişmekte olan bir çocuğun 5 yaşından sonra ayda en az 2 kez gece yatağını, gündüz çamaşırlarını ıslatmasına enürezis denir. Enürezis, istem dışı işemelerdir. Çocuklarda sık, yetişkinlerde nadiren görülür.

Genel tıbbi veya organik bir nedene bağlı olmadan ortaya çıkan enürezis tanısının alınması için bu problemin en az ardışık olarak 3 ay boyunca haftada iki kez görülmesi gerekmektedir. Çocuğun takvim yaşı en az 5 olmalıdır.

Normal gelişim gösteren çocukların, 2-3 yaşlarından itibaren gündüz mesane kontrollerini, 3-4 yaşlarından itibaren ise gece mesane kontrollerini sağlamaları beklenmektedir.

Altını ıslatma bebeklikten itibaren devam ediyor ve mesane kontrolü hiç sağlanmamış ise buna birincil enürezis denir. İdrar kontrolü başlamış ve en az bir yıl süren mesane kontrolünden sonra tekrar altını ıslatma başlamış ise buna da ikincil enürezis denir. Alt ıslatma sorununun %75-80'ini birincil enürezis, %20-25'ini ikincil enürezis oluşturmaktadır.

Enürezis gece uykuda ya da gündüz uyanırken görülebilir. Hem gece hem gündüz görüldüğü de olur. Erkek çocuklarda görülme oranı kız çocuklara oranla daha fazladır.



Enürezisin nedenlerine bakacak olursak, vakaların %70'inde bozukluğun birinci derecede akrabalarda devam eden ya da geçmiş olan enürezisin görülmesidir. Ancak enürezisin gelişmesinde psikolojik etkenler daha önemli rol oynar. Tuvalet eğitiminin zamanından önce ve baskılı verilmesi, tuvalet eğitiminin verilmemesi ya da çok geç verilmesi, çocuğa yeterli ilgi ve sevgi gösterilmemesi nedenler arasındadır. Aile içinde ölüm veya kayıp yaşantısı, kardeş doğumu, boşanma, okulla ilgili travmalar, çocuk ihmal ve istismarı gibi sıkıntılı yaşam olayları sonucu bir anksiyete belirtisi olarak alt ıslatma problemi gelişebilmektedir.

## MÜDAHALE

### • Anne- baba eğitimi

Ebeveynlerin enürezis ve doğru yaklaşımlar hakkında bilgilendirilmeleri, etkili bir tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır.

### • Davranışçı tedavi yaklaşımları

Bu yaklaşımlar çocuğun tuvalet alışkanlıklarını düzenlemesine yardımcı olmakta, belli bir rutin kazandırarak hem idrarını daha uzun süreli tutmasında hem de gece uyanma alışkanlığı edinmesinde yararlı olmaktadır.

### • Bireysel psikoterapi

Alt ıslatma probleminin, olumsuz psikososyal faktörlerin, sorunlu aile içi ilişkilerin, hatalı tutumların sonucu olarak geliştiği durumlarda bireysel psikoterapi çocuğun içsel, psikolojik çatışmalarının çözülmesi, olumlu bir benlik algısının gelişimi için gereklidir.



## ÖNERİLER:

- Akşamları yemeklerde içeceklerin çok fazla alınması önlenmeli, gerekli su tüketimi gündüz saatlerinde yoğun olmalıdır.
- Uyumak için yatağa gitmeden önce çocuk mutlaka tuvalete götürülmeli ya da tuvalete gittiğinden emin olunmalıdır.
- Geceleri uyku sırasında tuvalete götürülmelidir. Bunu yaparken çocuğun hangi saatlerde altını ıslattığına dikkat edip bu zamanlara göre kaldırılmalıdır.
- Çocuğunuzu uyumadan önce yatağa mutlaka siz götürmelisiniz ve ona hoşnut olacağı sözler söylemelisiniz, huzurlu bir uyku semptomları azaltabilir.
- Çocuğunuz yatağı ne kadar sıklıkla ıslatırsa ıslatsın yatağın mümkün olduğunca temiz olmasına özen gösterin, muşamba gibi koruyuculardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuk yatağı temiz olmayan zamanlarda direk olarak uyarılmamalı ancak temiz olduğunda da tebrik edilmelidir.
- Çocuk altını ıslatmaya devam ediyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.



## 'Enkoprezis nedir? Tedavisi için neler yapabiliriz?'

### DIŞKI KAÇIRMA (Enkoprezis)

Enkoprezis gelişimsel olarak denetimin kazanıldığı halde dışkının istemli ya da istem dışı olarak yineleyen bir biçimde uygunsuz yerlere yapılması ile belirli bir bozukluk olmaktadır. Çocuğun enkoprezis tanısı alması için 4 yaşından büyük ve problemin üç ay süre ile en az ayda bir kez görülmesi gerekmektedir. Enkoprezis, farklı biçimlerde görülmektedir.

**Kabızlık veya taşmaya bağlı olarak kaçırmanın olduğu tip :** Bu tipte tıbbi muayeneler sonucunda kabızlık olduğu tespit edilmektedir. Kabızlığın tedavi edilmesi sonucunda ise sorun ortadan kalkmaktadır. Tuvalet eğitiminin yetersiz veya tamamlanmamış olduğu durumlarda gelişebilmektedir.

**Kabızlığın olmadığı tip :** İnatlaşma, karşı gelme ya da davranış bozukluğu ile ilişkili olarak, dışkı belirli yerlere bırakılmaktadır. Bu tipte bir enkoprezis, psikolojik bir rahatsızlığa bağlı olarak, bağırsak denetiminin normal olmasına rağmen çocuğun dışkılama ile ilgili kurallara karşı bir isteksizliğinin, direncinin veya başarısızlığının olduğu zamanlarda görülmektedir.

#### Enkoprezis sorunu olan çocuklar;

- Utanç duygusuyla karşı karşıya kalırlar.
- Sıkıntı duydukları ve dışlandıkları için sosyal ortamlardan kaçınmaktadırlar.
- Özgüvenleri zedelenmektedir.
- Cezalandırılma ve reddedilme korkusu yaşamaktadırlar.



## BOZUKLUĐA YOL AÇAN ETMENLER

### Fizyolojik - organik nedenler :

- Bağırsak sonundaki istemli kasların denetiminde bozukluklar
- Kabızlık
- Yetersiz , tutarsız, çocuğun hazır oluşluk düzeyini dikkate almayan tuvalet eğitimi
- Mide- bağırsak enfeksiyonları
- Kalın bağırsağın son bölgelerinde yer alan darlıklar
- Ağrılı dışkılamaya neden olan çatlaklar, yarıklar

### Psikolojik nedenler:

- Tuvalet eğitimi sürecinde ebeveynlerin baskıcı, katı veya aşırı gevşek- aldırılmaz tutumları
- Tuvalet gitme ile ilişkili çocuğun sahip olduğu korkular
- Depresyon
- Çocuğun inatçı, karşı gelen, dirençli mizacı
- Çocuk ve aileyi etkileyen travmatik yaşantılar
- Aile içi bozuk iletişim ve etkileşim
- Anne, baba ve çocuk arasında çatışmalı ilişkiler



## MÜDAHALE

Müdahale öncesinde soruna ilişkin olarak tıbbi bir değerlendirmenin gerçekleştirilmesi ve bozukluğun fizyolojik bir bozukluğun sonucu olup olmadığının ayırt edilmesi müdahalenin nasıl bir yön izleyeceği konusunda belirleyici olmaktadır.

### Aile danışmanlığı

Anne- baba ve çocuk arasında yer alan çatışmalı ve inatlaşma temelli ilişki çözümlenmeye çalışılmaktadır. Ebeveynler uygun tuvalet eğitimi yaklaşımları konusunda bilgilendirilmekte, soruna neden olan hatalı tutumlar konusunda aydınlatılmaktadırlar. Uygulayacakları doğru yaklaşımlar, daha olumlu tutum ve davranışlar kazanmaları yönünde eğitilmektedirler. Aile içi sorunların ve gerginliklerin giderilmesiyle birlikte belirtilerde azalma gözlemlenmektedir.

### Bireysel psikoterapi

Davranışsal ve psikoterapötik uygulamalarla çocuğun uygun bir tuvalet alışkanlığı kazanmasına yardımcı olunmaktadır. Enkoprezis problemine neden olan travmatik yaşantıların varlığında hem çocuğun hem de ebeveynlerin destek alması uygun olmaktadır. Çocukta enkoprezise eşlik eden psikolojik sorunların ele alınması ile bozukluğun tedavisinde önemli gelişmeler kaydedilebilmektedir. Kabızlığın eşlik ettiği durumlarda, uzman hekimler tarafından önerilen ilaçlar ve lif yönünden zengin bir diyet yararlı olmaktadır.



**'Çocuğum sıklıkla hırsızlık yapıyor? Ne yapmalıyım?'**

### **ÇALMA DAVRANIŞI (Kleptomani)**

Okul öncesi dönemde, genellikle 7-8 yaşlarına kadar görülen izinsiz eşya alma davranışı, bir uyum ve davranış bozukluğu olan 'çalma davranışı' olarak kabul edilmez. Bu dönemden önce, özellikle 3-6 yaşları arasında çocuklar gittikleri evlerde veya kreşte arkadaşlarında gördükleri objeleri ve oyuncakları almakta sakınca görmezler. Çocuğun bu davranışının altında yatan neden, beğendiği nesneyi yanında bulundurmaya çalışmaktan öte bir şey değildir. Okul öncesi dönemde mülkiyet duygusu tam olarak gelişmediği için, çocuklar, başka birine ait bir eşyayı izinsiz olarak almanın kötü bir davranış olduğunu anlamakta güçlük çeker.

Bu nedenle, çalma davranışının bir uyum ve davranış bozukluğu olarak ele alınabilmesi için çocuğun ilkökul çağına gelmiş olması gerekir. Çocuklarda görülen çalma davranışı anne babayı endişeye düşüren bir durumdur. Ancak bu çalma davranışı çocukta bir uyum ve davranış sorunun habercisi olabilir. Çalma davranışının altında yatan sebepler aşağıdaki gibi özetlenebilir;

#### **1. Hatalı anne-baba tutumları**

- Aşırı disiplinli tutum
- Kıyaslamacı tutum
- Paraya aşırı düşkünlük veya cimrilik
- Maddi cezalar verme
- Gereksinimlerin giderilmemesi
- Önceki çalma davranışının pekiştirilmesi



## ÇALMA DAVRANIŞI (KLEPTOMANI)

Çocuğun kardeşleriyle veya komşu, arkadaş ve akraba çocuklarıyla sıklıkla kıyaslandığı aile ortamları çalma davranışına zemin hazırlayabilir. Ailenin, çocuğun maddi ihtiyaçlarını karşılamayarak onu cezalandırması, ekonomik güçlükler nedeniyle çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını giderememesi, anne-babanın paraya aşırı düşkünlüğü veya cimriliği, parayı çocuğa karşı bir tehdit aracı olarak kullanması gibi hatalı tutumlar da çalma davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

### 2. Değersizlik duygusu ve öz-güven eksikliği

Çocuğun kendini değersiz hissetmesi bu davranışı destekler. Kendini yetersiz hisseden çocuk değerli gördüğü eşyaları çalarak kendini değerli kılmaya çalışır.

Yetersizlik duyguları taşıyan çocuğun anne-babasının aşırı koruyucu tutumu ve çocuğu sürekli kontrol etmeye çalışır tavırları çocuğun bu duygularını pekiştirir. Böylece, kendisine güvenilmediğini düşünen çocuk giderek öz-güvenini kaybetmeye başlar.

### 3. Kıskançlık ve rekabet duyguları

Kardeşlerini veya başka çocukları kıskanan çocuklar yaşadıkları rekabet duygusunu bastırabilmek için çalma davranışı gösterebilirler. Bu nedenle uyum bozukluğu geliştiren çocuklarda çalmak, kıskanılan veya rekabet edilen kişiden öç almak anlamına gelmektedir.

### 4. Sevgisizlik ve ilgisizlik

Fiziksel ve maddi ihtiyaçların giderilmemesi gibi, manevi ihtiyaçların giderilmemesi de bu uyum bozukluğuna neden olabilmektedir.





Yeterince sevilmediğini düşünen, duygusal anlamda yeterince ilgi görmeyen çocuk, başkalarına ait eşyaları çalarak elde edemediği sevgi açığını gidermeye çalışır. Bu sebeple, kimsesiz çocuklarda, sokak çocuklarında ve aileleri tarafından dışlanmış çocuklarda çalma davranışının görülme sıklığı fazladır. Çocuklarında çalma davranışı görülen anne-babaların zaman kaybetmeden bir uzmana başvurmaları gerekir. Bir psikologla uzmanla birlikte yapılan çalışmalarda yukarıdaki sebeplerden hangilerinin bu davranışın gelişmesine yol açtığı tespit edilmeli ve bu nedenler ortadan kaldırılmalıdır. Davranışa neden olan faktörler kontrol altına alındığında davranış da hızla ortadan kalkacak ve yeni bağımsız sorunların oluşumu da engellenmiş olacaktır.

Anne ve babalar, bu sorun nedeniyle başvurdukları uzman tarafından çocuklarına yaklaşımları konusunda da bilgilendirilmelidir. Burada kısaca özetlemek gerekirse, çalma davranışı gösteren çocukların ailelerinin dikkat etmeleri gereken şeyler aşağıda sıralanmıştır;

- Yargılayıcı ve suçlayıcı tutumdan uzak durmak
- Aşağılayıcı, küçük düşürücü ve ayıplayıcı tavır sergilememek
- Çocuğu deşifre etmemek
- Bu davranışı nedeniyle çocuğa duyulan güvensizliği ifade etmemek
- Cezalandırıcı ve yasaklayıcı tutumlar sergilememek
- Gurur kırıcı davranışlar sergilemek
- Şiddete başvurmamak





**"Çocukluğumuzu hatırlayıp bizim için nelerin önemli, nelerin önemsiz olduğunu bir düşünelim. Aklımızda neler kalmış bir bakalım; alınmayan oyuncaklar, hediyeler mi yoksa söylenmemiş duygular mı?"**

**Doğan CÜCELOĞLU**

## YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Çağdaş, A. (2008). Anne baba çocuk iletişimi (1. Baskı). Kök Yayıncılık.
- Çağdaş, A. & Şahin Seçer (2007). Anne-baba eğitimi. (3. Baskı). Kök Yayıncılık.
- YILDIZ, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(12), 125-144.
- Mustafaoğlu, R., Yasacı, Z., Zirek, E. & Özdiñçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 5(2), 227–247.
- Sevinç, F. C. (2019). Okul öncesi dönemdeki çocukların annelerinin tuvalet eğitimi farkındalıklarının incelenmesi: bir durum çalışması. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi).
- Deniz, Ç. & Görak, G. (2018). Çocuklarda tuvalet eğitimi ve kullanılan yöntemler. G.O.P. Taksim E.A.H. 4(1):59-64.
- Bengi Semerci (2019, Ekim). Çocuklar için güvenli sınırlar. (Video). Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=0Pt39\\_-tSw](https://www.youtube.com/watch?v=0Pt39_-tSw).
- Bengi Semerci. (2020, Ekim). Çocuğunuz size vurduğunda ne yapmalısınız? (Video). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=KWovkM-jFlI>.
- <https://www.cadempsikoloji.com/calisma-alani/4-cocuk-danismanligi/44-enurezis>
- “Çocuklarda Enürezis-Alt İslatma (Nedenleri ve Öneriler)” başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Psk. Dan. Ayça ULUÇAM GÖÇMEN’e aittir ve makale yazarı tarafından TavsiyeEdiyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinde yayınlanmıştır.