

KESKE BEN?

Prof. Dr. Sema TANRIÖVER KANDİL



Haz. Ecz. Sevil YILDIRIM
Ecz. Neslihan UĞUR

"Sağlıklı çocuk yetiştirmek için öncelikle sağlıklı ebeveynler gereklidir." Sözlerine bu şekilde başlayan Sema Hanım'dan çocuk psikolojisi ile ilgili bazı bilgiler aldık. Bu hoş sohbet umarız sizlere çocuk yetiştirme konusunda ışık olacaktır.

1. Hamilelikte çocuk psikolojisinin gelişimi açısından nelere dikkat edilmesi gereklidir?

Hamilelikte annenin ruhsal travma ve stresten uzak kalması anne karnında bebeğin strese maruz kalmasını engeller. Fetal dönemdeki stres ile çocukluk dönemi hiperaktivite ve diğer ruhsal patolojiler arası ilişki bulunmaktadır. Anne ve bebek ilişkisi gebelikte başlamaktadır. Gebeliğin istenerek gerçekleşmesi anne ve yenidoğan ilişkisinde bir kuraldır. Gebelik süresince bilgilendirilmiş, doğum ve sonrasında hazırlanmış anne adaylarının bebeklerine daha yakın ve olumlu davranış içinde oldukları görülmüştür. Bebeklik ve çocukluk dönemindeki aşırı ağlama gebelikteki stres ile ilişkilidir.

2. Çocuğun psikolojik gelişimi ne zaman başlar?

Doğumdan 1.yılın sonuna dek olan dönem oral dönemdir. Bu dönemde çocuklar tanımaya çalıştıkları nesnelere ağızlarına götürürler. 1-3. yılın başına kadar anal dönem ; çocuk cinsel organını fark eder. Ebeveynlerin cinsellikle ilgisini yanlış anlayıp bunun farklı eğilim olmasından korkmaları yersizdir. Neticede çocuk kendisini çevresiyle kıyaslamalı olarak tanımaya başlamıştır. 3-7 yaş fallik dönem ; 7-11 yaş arası latent dönem; 12-15 yaş ergenlik dönemidir.

3. Çocukta özgüven duygusu nasıl gelişir?

Anne bebek ilişkisindeki süreklilik ve tutarlılık çocukta temel güven duygusunun özünü oluşturur. Özellikle 1 yaşa kadar sık sık bakıcı değişimi önemli bir olumsuz etkidir. Bu dönemde bebekle tenel temas hem anne hem de bebek psikolojisi için çok olumludur. Bizim için önemli olan duygusal beraberliktir.

4. 2 yaşa kadar konuşarak iletişim kuramadığımız dönemde çocuğun psikolojik problemi olup olmadığını nasıl anlayabiliriz?

Çocuğun göz teması, uyku düzeni, ağlaması, oyun kurması, aile ve diğer çocuklarla sosyal iletişimi, beslenme alışkanlığı ile.

5. Çocukların isteklerine karşı ebeveynlerin yaklaşımı nasıl olmalıdır?

Çocukların her istediğini yapmak, sınır koymamak , ileride doyumsuz benlik gelişimine neden olur. İsteklerinin yerine getirilemeyeceği hallerde durum çocuğun gelişim çağına uygun bir dille anlatılmalı ve çocuk isteklerini ertelemeyi öğrenmeli. Çocuğunuza kızmayın asla bu tartışma aşamasına gelmeyin. Bu gibi durumlarda göz temasından kesinlikle kaçının. Konuşarak ikna eden sağlıklı sabırlı ebeveyn olun. Sevginin paylaşıldığı anlarda mutlaka göz teması kurun.

6. Ebeveynlerin çocukların yanında davranışları onların psikolojileri açısından nasıl olmalıdır?

Aile içi çatışma ve ebeveynlerin ruhsal sorunları çocukları olumsuz etkilemektedir. Ebeveynlerin birbirleri ile iletişimleri çocuklara birer model olurlar. Sevecen, tutarlı, birbirlerinin fikirlerini sabırla izleyen, dinleyen ebeveyn iyi modeldir. Çocuklar

yetişkinlerin sabrını sonuna kadar sınımayı iyi bilir. Sınırlanan ebeveyn = kazanan çocuk demektir.

7. Psikolojik sorunları olan çocuklarla nasıl iletişime geçilir?

Psikolojik açıdan kime göre sorun vardır? Önce bu tespit edilmelidir. Çocuk veya ergen sorun olduğunu belirtiyor ise uzman yardımına başvurulması en doğru yaklaşımdır. Ebeveyn veya diğer yakın çevre sorun olduğunu düşünüyorsa çocuğun önceden bilgilendirilerek uzman yardımına yönlendirilmesi uygun olur. Tedavide karşılaşılan en önemli sorun başvuruların sadece anne ile yapılmasıdır. Tedavide esas olan anne-baba-hekim birlikteliğidir. Ayrıca erken başvurunun önemi de büyüktür.

8. En çok rastlanan çocukluk çağı sorunları nelerdir?

Hiperaktivite, okul başarısızlığı, kardeş geçimsizliği, gece altını ıslatma, kaka kaçırma, kekemelik ve tik bozuklukları, tırnak yeme, sinirlilik, çocukluk çağı depresyonu, otistik bozukluklar, zeka geriliği vs.

9. Geç konuşma veya konuşamama problemlerini ebeveyn erken dönemde nasıl anlayabilir?

Çocuk 1 yaşında kelimeler, 3 yaşında 3 kelimeli cümle kurar. Motor gelişiminde sorun olmayıp dil gelişiminde yaşıtlanma göre gecikme varsa aile öyküsü, geçirilmiş hastalık öyküsü var mı diye ayrıntılı görüşme için hekime başvurulması gerekir.

10. Tuvalet eğitimine ne zaman başlanmalıdır? Altına kaçırma psikolojik bir sorun mudur?

Tuvalet eğitimine 1,5 yaş öncesi başlanılmamalıdır. Altına kaçırma organik

açıdan bir sorun tespit edilememişse psikodinamik araştırılmalıdır.

11. Hiperaktiflik nedir ? Ne zaman sorun olarak algılanmalıdır?

Hiperaktivite (başka nedeni yok ise) yerinde duramama hali, kendi yaşlarına göre belirgin farklılık ile sürekli hareket hali, herşeye karışma, eşyaların üzerinden gezme, ev içinde koşuşturma, bir işi yaparken sürekli ayağa kalkma gezinme halidir. 7 yaşından önce tanıyı koydurucu hallerin bulunması koşulu esastır. Okul öncesi ve okul döneminde hiperaktivite sebebiyle çocukların işlevselliği bozulur, göreceli başarısızlık, arkadaş uyumsuzlukları, normal zekaya rağmen ders başarısızlığı olabilir. Uzman tarafından değerlendirilmelidir.

12. Kekemelik ve tik bozuklukları ailesel midir? Tedavi gerektiren ruhsal bir bozukluk mudur?

Her iki hastalıkta genetik geçişin etkisi vardır. Ancak tamamen ailesel değildir. Uzman tarafından değerlendirilip tedavinin düzenlenmesi gerekmektedir.

13. Çocuğun otistik olduğu nasıl anlaşılır? Ne yapmak gerekir?

3 yaşından önce başlayan, dil gelişiminde gecikme veya hiç olmaması, akranları ve ailesi ile sosyal iletişim kuramayıp kendi başına olmayı tercih eden, göz teması kurmayan, seslenince adına ilgi göstermeyen, basmakalıp el çırpma, kendi etrafında dönme gibi hareketleri olan, müziğe ilgisi olan, konuşmaya başlamışsa kendisinden 3. şahıs gibi bahseden çocuklarda otizm akla gelmelidir. Uzman yardımı alınmalı, erken teşhis ve erken başlatılmış bireysel eğitimle iyi sonuçlar alınabilir. Otistik çocuklara ait okulda eğitimleri sağlanabilir. Bu yönden bölgemiz çok şanslı diyebiliriz. Bu çocuklar için Trabzon'da okulumuz var.

14. Çocuğa kardeş psikolojisi nasıl verilmelidir?

Gebelik döneminden itibaren çocuğa gerçekçi bir şekilde anlatılması, doğum sonrası anneye bebek bakımında yardım,yapabileceği basit görevler vererek kardeş ile iletişim kurması sağlanmalı,

kardeş ile ilgili olumsuz şakalar ' senin pabucun dama atıldı, artık seni sevmeyeceker' gibi sözler kullanılmamalı ve ilgiyi dengede tutmalıdır.

15. Yetişkinler olarak çocukların korkularına nasıl yaklaşmalıyız?

Korktukları olay tam incelenip, çocuğun anlattıkları sabırla dinlenmeli ve güven verilmelidir. Okul korkusu varsa çocuk suçlanmamalı, onun güvenini kazanmalı ve okula devam etmezse derslerden geri kalma korkusunun eklenebileceği anlatılmalı. Gerekirse okulda aileden birinin yanında kalmasına izin verilmeli ve uzman yardımı alınmalıdır.

16. Çocukluk çağı psikolojik sorunları mutlaka uzman hekim tedavisi gerektirir mi?

Uzman hekim değerlendirip aileyi yönlendirirse daha sağlıklı sonuçlar alınabilir.

17. Tedavide izlenen yol ve yöntemler nelerdir?

Psikoterapi, ilaç tedavisi ve aile görüşmeleri uygulanır. Hasta diye düşünülen çocuğun primer aile ile gelmesi istenir. Çocukla bireysel görüşme yapıldıktan sonra anne ve baba ile görüşülür. Çocukla yapılan psikometrik görüşmelerde okul öncesi çocuklarda resim yaptırılarak anlatması istenir, her çocuğun anlattığı kendi hikayesidir. Okul sonrası çocuklardan yarım cümleleri tamamlaması istenir bu kendi içinden geleni yansıtır. Gerektiğinde öğretmeninden bilgi almaya başvurulur. Sonuçta çocuk hakkında tanıya varılır tedavi planı çizilir. İlaçla tedavi bir adımdır bunun dışında çocukla bireysel tedavi, aile tedavileri, meşguliyet tedavileri, çocuklara davranış teknikleri öğretilir. Ayrıca oyun tedavisi de vardır. Amaç çocuğun ailesi ile birlikteliğini sürdürmek ve korumaktır.

18. Ailelerin çocuklarına yaklaşımı nasıl olmalıdır?Çok ilgili aileler ve ilgisiz ailelerle ne gibi problemler yaşanmaktadır?

Aileler sevecen, güven veren, gerektiğinde sınır koyan, tutarlı olmalıdır. Çok aşırı koruyucu ailelerde ve ilgisiz

ailelerde güven ve otonomi duyguları gelişmez.Yabancıdan aşırı korku, oyun becerilerinde zayıflık, sürekli ağlama, konuşma sorunları, asıl saldırgan, asıl bağıran, asıl masturbasyon, hiperaktivite, panik nöbetleri, otizm, okul uyum sorunları, regresif davranışlar, enürezis, enkoprezis vs.. sorunlar yaşanabilir.

19. Bir uzman olarak sağlıklı bir çocuk yetiştirilmesi için ebeveynlerden beklentileriniz nelerdir?

Çocukların beslenme, giyinme ve barınma kadar ruhsal duygusal ihtiyaçlarının olduğunun farkında olmaları, çocuğun gelişim dönemlerini bilerek uygun davranışlarda bulunmaları ve sorun olduğunda uzman yardımı almaktan kaçınmamaları, sevecen, tutarlı ve yeterli disiplini verebilen ebeveyn olmalarını bekleriz.

Sema Tanrıöver Kandil Hoca'mıza Ankara'nın doğusunda çocuk ve ergen psikiyatrisi alanında hizmet veren tek anabilim dalı olmalarının verdiği yoğunluğa rağmen bize vakit ayırdığı için teşekkür ediyoruz ve başarılar diliyoruz.

**CÜMLE TAMAMLAMA TESTİ
AŞAĞIDAKİ EKSK CÜMLELERİ OKUYUP
TAMAMLA, ÇOK DÜŞÜNMEYEN AKLINA
İLK GELENİ YAZ**

- 1- Ben küçükken.....
- 2- Okul.....
- 3- En çok sevdiğim zaman.....
- 4- Büyüyünce.....
- 5- Anlamıyorum neden.....
- 6- Öğlanlar.....
- 7- Beni üzen.....
- 8- Annem.....
- 9- İsterdimki.....
- 10- Bazen düşünüyorum da.....
- 11- Kızlar.....
- 12- Elimden gelse.....
- 13- Yalnız kalınca.....
- 14- En çok utandığım şey.....
- 15- Kardeşlerim.....
- 16- Ne yazık ki ben.....
- 17- Babam.....
- 18- En çok korktuğum şey.....
- 19- Başkalarına göre ben.....
- 20- Keşke annem babam.....
- 21- Kendimi tutamayıp.....
- 22- En çok öğrendiğim şey.....
- 23- Hiç unutamadığım şey.....
- 24- Keşke ben.....