



Tez Konusu: Çocuk Psikolojisi ve Çocuklarda Görülebilecek Psikolojik Rahatsızlıklar

Tez Amacı: Çocuk Psikolojisini Tanımak ve Çocuklara Bilinçli Şekilde Yaklaşabilmek

Mustafa Sinan Altunyaldız
Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi
Psikoloji / 1. Sınıf

Psikoloji nedir?

Psikoloji, bireylerin davranışlarını inceleyen bilimsel bir disiplindir. Bunu yaparken, kişinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini, problemli davranışa neden olan çeşitli etkenleri ve bu davranışı değiştiren ya da aynı kılan şeyleri inceler. Tüm bunları yapmak için, psikologlar çeşitli bilimsel yöntemler, araştırmalar, deneyler, ölçümler vb. metotlar kullanırlar. Bunların temelinde, deneysel ilkeler geliştirilir, sonuçlar çıkarılır ve hepsinden önemlisi, araştırmayı yürütmek için eleştirel bir düşünce benimsenir. Tüm teoriler ya kanıtlara dayanır ya da çelişki ve araştırmaya açıktır.

Çocuk Psikolojisi

Çocuk psikolojisi için öncelikle ebeveynler çocuklarını iyi dinlemeyi öğrenmelidirler. Çocuk psikolojisinde, onu dinliyormuş gibi yapılmamalı çünkü bilinenin aksine çocuklar bunu kolaylıkla hissederler. Çocuklarla konuşurken onlarla göz göze gelinmesi önemlidir ve bu onun kendisini önemli hissetmesini sağlar. Çocuklarla iletişimde yukarıdan konuşmanız onun karşısında bir güç olduğunuz imajını yaratabilir. Dolayısıyla konuşma başlamadan önce onu kucağınıza alabilir ya da onun mesafesinde oturabilirsiniz.

Çocukların kişisel görüşleri saygı ile dinlenmeli. Haksız olduğu bir konu söz konusu olsa bile dinlenmeye hakları her zaman olmalıdır. Kendi duygularını, düşüncelerini tanımalı ve özgür bir ortamda bunu her zaman söyleme hakkı olduğunu bilmelilerdir. Kendisini rahatlıkla ifade edebilen bir çocuk kendisine daha çok güvenir.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite

- Çocuklarda aşırı hareketlilik, dikkatin çabuk dağılması, dürtüsel davranışlar şeklinde görülen psikolojik bir rahatsızlıktır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tedavi edilmediği takdirde yetişkin dönemlerinde kişilerin iş hayatında, sosyal çevresinde, psikolojik durumunda olumsuzluklara sebep olabilecek bir rahatsızlıktır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) Tedavi Yöntemleri

- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), tedavisinde kullanılan en etkili tedavi yöntemi ilaç tedavisidir. İla. Tedavisinde kullanılan ilaçlar dikkat eksikliğini giderme amaçlıdır. İlaç tedavisinin yanında eş zamanlı olarak bilişsel davranışçı terapi, dikkat arttırma eğitimi gibi tedavi yöntemleri de uygulanmaktadır. Çocuğun dikkatini arttıracak aktiviteler yapılması da dikkat dağınıklığının aşılmasında etkili olabilmektedir.

Çocuklarında Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Anne Ve Babalar Neler Yapmalıdır?

- Anne ve babalar çocuklarının üzerine gitmemelidir. Dikkat problemi yaşıyor, aşırı hareket ediyor diye çocuklarına kızmamalıdır. Bu durum çocukların elinde olan bir şey değil, bir hastalıktır.
- Dikkat dağınıklığını engellemek amacıyla çocuğun ders çalışacağı oda sade bir dekorasyonla çocuğa uygun düzenlenmelidir.
- Çocuğa destek olmak, başarılı olduğunda ödüllendirmek çocuk üzerinde olumlu bir etki bırakır.

ÇOCUKLARDA TIKLER VE TAKINTILAR

Tik, istemsiz olarak yapılan ve belli bir amacı olmayan bastırılabilir hareketlerdir. Tikler belli bir olaya veya duruma karşı düzenli olarak verilen tepkilerdir. Bu tepkilere, göz kırpma, sürekli boğaz temizleme, sözcükleri tekrarlama gibi örnekler verilebilir. Takıntı ise zihnimizde istemsizce oluşan düşünceler, dürtülerdir. Takıntıları olan kişiler takıntı duydukları şeye karşı kendilerini rahatlatmaya çalışarak değişik davranışlarda bulunurlar. Çocuklarda görülen tikler göz kırpma, yüz buruşturma, burun çekme, boğaz temizleme şeklindedir.

Çocuklarda Tikler Neden Oluşur?

Çocuklarda görülen tiklerde genetik faktörlerin büyük bir etkisi vardır. Ailesinde tikleri olan çocukların tiklerinin olma olasılığı oldukça yüksektir. Tiklere beyninin bir bölgesindeki işlevsel problemin sebep olduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bilgilerdendir. Böyle bir işlevsel probleminde aileden geçtiği düşünülmektedir.

Aileler Ne Yapmalı?

Ailelerin yapması gereken en önemli şey çocuklara karşı sakin ve anlayışlı davranmaktır. Çocuklar tikleri şımarıklıktan ta da isteyerek yapmazlar. Aileler tikler ve takıntılar ile nasıl başa çıkacaklarını bilemiyorlarsa bir çocuk ve ergen ruh sağlığı konusunda uzman bir psikolog ile görüşmelerinde fayda olacaktır. Tiklerin ve takıntıların geçmesi için ailenin, psikoloğun ve öğretmenlerin birlikte ve uyumlu hareket etmesi oldukça önemlidir.

Tiklerin tedavi edilebilmesi için ailesinde tikleri olan kişilerin olup olmadığı araştırılır. Daha sonra bu tiklerin hangi durumlarda ortaya çıktığını anlamak için çevresel faktörler üzerinde bir araştırma yapılır. Tiklere sebep olan durumlar tespit edilip, bu durumlar üzerinde durularak tedavi başlanır. Takıntılar için ise mutlaka bir ilaç tedavisi uygulanmalıdır. Burada kullanılan ilaçlar çocukların yaş gruplarına ve sağlıklarına uygun ilaçlardır.

OKUL KORKUSU

Okul Fobisinin Nedenleri

-Çocukların okula gitmek istememesindeki ilk neden anneden ayrılma düşüncesidir. Okul çağına başlayacak yaş grubundaki çocuklar için annenin varlığı çok daha önemli ve başkadır.

-Aileleri tarafından aşırı derece de baskı altında tutulan, bağımsız davranışlar sergilemesine izin verilmeyen çocuklar, ortamına ayak uydurmakta zorlanırlar. Yaşıtlarıyla iletişime geçmekte zorlanan çocuklar okulda sürekli kaygı durumunda olabilir bu da okul fobisin oluşmasına ortam hazırlar.

-Okul fobisine neden olan bir diğer etken de çocuğun arkadaşlarından gördüğü duygusal veya fiziksel şiddettir.

Okul Fobisi Olan Çocukların Ebeveynleri Ne Yapmalı?

Okul fobisi olan çocukların yaşadığı kaygı sıklıklar “şımarıklık yapmak” olarak isimlendirilebilir. Çocukları şımarıklık yapmak ile eleştirmek, çocukların anne babalarından böyle bir tepki görmesi okul fobilerinin daha da artmasına sebep olabilir. Bu sebeple ebeveynlerin yapması gereken ilk şey çocuğa karşı anlayışlı olmak ve onu dinlemektir.

Anne babalar çocuklarını okula gitmek için sakın bir dille ve güzelce ikna etmelidir. Bağırıp çağırmak, cezalandırmak fobinin ortadan kalmasını ve çocuğun okula gitmesini sağlayacak davranışlar değildir.

Okul fobisi, çocukların anne ve baba ile ayrılmak istememesi sonucu ortaya çıkabilir. Böyle bir durumun oluşmaması için çocukların küçük yaşlardan itibaren anne ve babadan bağımsız hareket edebilecekleri ortamlara girmesi desteklenmelidir.

ÇOCUKLARDA ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Öğrenme Güçlüğü Belirtileri

- Okuma yazmayı ve sayıları öğrenmede zorluk,
- Matematik işaretlerini karıştırma (Ör; "x" yerine "+"),
- Kelimeleri tersten okuma (Ör; "ev" yerine "ve"),
- Yüksek sesle okumayı ve yazı yazmayı reddetme,
- Saati öğrenmede zorluk,
- Yön kavramlarını ayırt edememe (sağ-sol, kuzey-güney),
- Yeni becerileri öğrenmede yavaşlık,
- Arkadaşlık kurmada zorluk,
- Mimik ve beden hareketlerini anlamada güçlük çekme.

Öğrenme güçlüğü neden olur?

Öğrenme güçlüğü'nün nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte araştırmalar beyin yapısındaki işlevsel farklılıklar ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bu farklılıklar doğuştan gelir ve kalıtsaldır.

Öğrenme güçlüğü tedavisi nasıldır?

Tedaviye başlarken ilk adım psiko-eğitimidir. Aileye, öğretmenlere ve çocuğa yapılan eğitsel terapi, durumun anlamlandırılması ve nasıl bir yol izleneceğinin belirlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Sonraki süreç için evde ve okulda eş zamanlı devam edecek bir özel eğitim ve müdahale programı hazırlanmalıdır.

Öğrenme güçlüğü olan çocuğa evde yaklaşım nasıl olmalıdır?

Öğrenme güçlüğüne sahip olan çocuklar ise tüm bunlara daha fazla gereksinim duyarlar. Ebeveynler olarak asıl amaç öğrenme güçlüğü'nü tedavi etmek değil, karşılaşacağı zorluklar karşısında sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak olmalıdır. Çocuğun ev içindeki olumlu davranışlarına odaklanmak onun kendine güveninin gelişmesine yardımcı olur. Böylece çocuk zorlu durumlarla nasıl baş edebileceğini öğrenir, güçlenir ve dayanıklılığı artar. Çocuklar görerek ve model alarak öğrenir. Ebeveynlerin olumlu tutumları ve mizah anlayışı, çocuğun bakış açısını değiştirerek ona tedavi sürecinde yardımcı olur.

- <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/uzman-yazilari/cocuklarda-gorulen-psikolojik-rahatsızlıklar-76>
- <https://www.e-psikiyatri.com/kategori/cocuk-psikolojisi>
- <https://www.medicalpark.com.tr/ogrenme-guclugu-nedir/hg-1401>
-