



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Erken Çocukluk Döneminde Yaşanan Uyum Sorunları

Değerli Anne-Babalar,

Erken çocukluk-okul öncesi dönem, yaşamın ilk altı yılını kapsamaktadır. Bu dönemde çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal gelişimi süratlidir. Çocuğun karakteri ve kişilik yapısı bu dönemde şekillenmeye başlar ve temel alışkanlıklar bu dönemde çocuğa kazandırılır. Erken çocukluk döneminde pek çok çocuk; parmak emme, emzik ve biberon kullanmaya devam etme, tırnak yeme, alt ıslatma, dışkı kaçırmaya gibi uyum ve davranış sorunları sergileyebilir. Aileler bu durumların yalnızca kendi çocuklarına özgü olduklarını düşünürler oysa bu davranışlar pek çok çocuğun sergilediği, özellikle hayatlarındaki değişim süreçlerinde tetiklenen ve sık rastlanan davranışlardır. Bu ayki bültenimizde emme, tırnak yeme ve tuvalet kaçırmaya davranışlarının sebeplerini ve bu davranışların üstesinden gelmenizde yardımcı olacak önerileri paylaşacağız.

#### **Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi**

#### **Parmak Emme, Emzik ve Biberon Kullanımı**

Bebeklikten erken çocukluğa geçiş sürecinde çocuklar destek için bazen bir arkadaşına ihtiyaç duyabilir. Bu arkadaş kulakları kopmuş oyuncak bir hayvan, eskimiş bir battaniye veya güven verici bir başparmak olabilir. Ne olursa olsun bu nesnelere, bilinmeyen keşfederken bebeğe ihtiyaç duyduğu güveni sağlar. Aynı zamanda tanıdık bir şeye sarılmak, çocuğun anne ve babasından uzak kalabilmesine de yardımcı olur.

Çocuklar en çok;

- Yorgun olduklarında,
- Kendilerini kötü hissettiklerinde,
- Kötü havalarda,
- Sıkıldıkları zamanlarda emme davranışlarını tercih ederler.

Çoğu çocuk parmak emmeyi ilk yaşların sonlarında bırakır. Ancak birçoğu bu rahatlatıcı alışkanlığın keyfini bir süre daha çıkartır. Bu yaşlarda parmak emmek normaldir ve ılımlı olursa çocuğa bir zararı olmaz. Dolayısıyla bunun için bir şeyler yapmaya gerek yoktur. Aksine ebeveyn baskısı bu alışkanlığı tetikleyebilir ve çocuğu bağımlı hale getirebilir.

Parmak emme 3 yaş civarında azalmaya başlar. Eğer parmak emme davranışı çocuğunuzun konuşmasını, yemek yemesini, oyun oynama ve öğrenme için ellerini kullanmasını engelleyecek kadar şiddetliyse birkaç teknik denemekte fayda olacaktır. Parmak emdiği zamanlarda bunu engelleyecek aktiviteler hazırlayarak çocuğunuza yardım edebilirsiniz. Örneğin; iki elini kullanması gereken aktiviteler, parmak boyası, sallanan ata binmek, oyuncak sürmek, salıncakta sallanmak, yakalamaca oynamak, oyun hamuru yoğurmak, soğukta dışarı çıkarken çocuğa eldiven giydirmek, çocuğa bol bol sevgi, ilgi göstermek ve onun yeterince dinlendiğinden, uyuduğundan emin olmak gibi...

Bazı çocuklar sadece uykuya giderken, bazıları ise gün boyunca parmak emerler. Gün boyunca parmak emerler; televizyon seyredirken, kendilerine masal anlatılırken veya kitap okunurken kendilerini bu davranışa kaptırırlar. Özellikle sıkıntılı olduklarında, azarlandıklarında veya üzüntülü olduklarında bu davranışa sığınır. Başlangıçta tesadüfen veya taklit yoluyla keşfedilen veya zevk verdiği için yapılan parmak emme, zamanla alışkanlık haline gelir. Hele anne-baba, çocuğunu parmak emerken her yakaladığında azarlar, mikrop kapıp hastalanacağını anlatırsa, bebekleştirdiğini söylese, onunla alay ederse, bu alışkanlık iyice yerleşir. Çocuğu bu alışkanlıktan vazgeçirmenin yolu; bu konuda sabırlı davranmak, sürekli uyarıdan kaçmak ve olayı önemsemeyi görünmektir.

## **Bu alışkanlıklarının önüne geçmek için;**

### **Çocuğunuzun yardımını alın:**

Çocukların bir alışkanlığı terk etmesi için bunu istemeleri gerekir. Bir profesyonelin, ebeveynin, başka bir erişkinin sözleri, arkadaşlarının yarattığı utanma duygusu motivasyon sağlayabilir. Motivasyon olması şarttır. Çocuğunuza bu alışkanlığı bırakması gerektiğini söyleyin; onunla hangi zamanın uygun olacağını ve nasıl bir yaklaşım gerekeceğini tartışın.

**Büyümeği vurgulayın:** Çocuğunuzun emme alışkanlıklarını "bebekçe" diyerek geçiştirmek yerine "büyük çocuk" davranışlarına dikkat çekmek daha faydalı olacaktır. Tuvaleti kullandığında, düğmesini iliklediğinde, parktaki oyuncaklara yardımsız tırmandığında motive edin. Büyümüş olduğu için ne kadar çok beğeni toplarsa, büyük olma isteği ve çocukluktan kalma alışkanlıkları reddetme tutumu o kadar fazla olur.

**Durumu kontrol altına almaya çalışın:** Çocuklar boyun eğmektense, isyan etme eğilimindedir. Tehditler, çocuğunuzun iş birliği yapma olasılığını azaltır. Tehdit etmek yerine bunu, onun tercihiymiş gibi sunmak önemlidir.

**Yedekler temin edin:** Çocuğunuzun dikkatini başka bir yere yönlendirmek, onun başparmağını aramak konusundaki dikkatini dağıtabilir. Örneğin; çocuğunuzun konuşarak, şarkı söyleyerek, ağızla çalan bir müzik aleti kullanarak, çocuğunuzun gün içerisinde emmeyi çok istediği saatlerde çok çiğnemeyi gerektiren besleyici gıdalar temin ederek ona destek olabilirsiniz.

**Bir ödül sunun:** Çıkartma, sevdiği karakterin boyama sayfası, çizelge tablosuna artı işareti ekleme, sevdiği bir oyunu oynama şansı gibi küçük ama destekleyici ödüller kullanabilirsiniz.

**Emzik kullanımını sınırlamaya başlayın:** Çocuğunuzla birlikte bir bırakma planı yapabilirsiniz. Örneğin emzik kullanımını ilk önce ev ile sınırlayın. Daha sonra yatak odası dışında tüm odaları dışarda bırakın. Son olarak sadece yatakta kullanımda anlaşın veya mekân dışında başka bir anlaşmaya gidin; sadece yemekten sonra, uyumadan önce vb. zaman kısıtlamalarına gidin.

**Biberondaki eğlencenin bir kısmını azaltın:** Biberonu süt veya meyve suyu yerine suyla doldurun. Süt veya meyve suyunu biberondan emmenin dişlerde çürümelere neden olabileceğini açıklayın. Biberonun cazibesini anlamlı bir şekilde azaltmaya çalışın.

**Emziğin havasını alın:** Emziğe delikler delin ya da ucunu kesin; eğer emzik emmek hiç zevk vermezse çocuk ondan bir süre sonra vazgeçebilir. Emmenin konforunu başka konforlarla değiştirin.

**Vedalaşma ritüeli yapın:** "Ağabeyler, ablalar kulübüne hoş geldin partisi", "emzik ağacı", "denize atıp vedalaşma seremonisi" gibi vedalaşma seremonileri yapabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz tüm bu önlemlere rağmen alışkanlıklarından kurtulamıyorsa endişeye kapılmayın. Gerekirse çocuğunuzun daha da büyüdüğü 3-5 yaş arası zaman diliminde daha ciddi önlem planlarına geçilebilir ve uzman desteği alınabilir.

## **Tırnak Yeme**

3-4 yaşında ortaya çıkan tırnak yeme davranışında çoğunlukla herhangi bir neden aranmaz. O yaşlarda görülen tırnak yeme çoğunlukla model alarak, ailede biri tırnak yiyorsa onu taklit ederek ortaya çıkar. Fakat bu uzayan bir süreçse, bunun arkasında psikolojik etkenlerin yattığı düşünülebilir: Örneğin;

- Çocuğun hareketlerinin kısıtlanması,
- Aşırı baskıcı, otoriter, kısıtlayan bir anne baba tutumu,
- Çocuğun davranışlarının çoğunlukla tasvip edilmemesi,
- Kardeş kıskançlığı,
- Çocuklar arasında ayırım,
- Anne-babanın yeterince ilgi ve sevgi göstermemesi,
- Çocuğun yanında yaşanan geçimsizlikler bu nedenler arasında yer alabilir.

3-4 yaşta genellikle taklit ve model alarak öğrenilen tırnak yemenin, uzun süreli bir davranış problemine dönüşmesindeki en önemli etken, ailelerin tırnak yemeyi görüp çocuklarını uyarmalarıdır. Sık uyarılan çocukların, belli bir süre sonra ilgi çekmek için bu davranışı tekrarlama yoluna gittikleri

görülür. Bu yaşlardaki çocuklar şayet altta yatan psikolojik bir neden, yoksa herhangi bir uyarı almaksızın tırnak yemeyi belli bir süre sonra bırakacaklardır. Bu problem karşısında ailelerin yaptığı en büyük hatalar; çocuğu cezalandırma, tırnak yediği için onu aşağılama, azarlama, şiddet uygulama, eline acı biber sürme, acı solüsyonlar sürme, bu olayı tırnak yeme şeklinde tanımlama, etiketleme ve çocuğun duyabileceği biçimde başkalarına bu durumu problem olarak aktarmaktır.

### **Nasıl engellenebilir?**

Öncelikle sorunun, çocuğun davranışlarının onaylanmamasından, ilgi ve sevgi eksikliğinden kaynaklandığını düşünürsek;

- Aile, katı tutumunu kesinlikle gevşetmelidir.
- Anne-baba çocuğun yanında birbiriyle tartışmamalıdır.
- Aşırı baskı uygulanmamalıdır.
- Anne-baba çocukla beraber zaman geçirerek, çocuğun ilgisini çekebilecek etkinlikleri birlikte yapmaya çalışmalıdır.
- Çocuk, korku-kaygı yaratabilecek durumlardan uzak tutulmalıdır.
- Tırnak bakımı çocuğa yaptırılabilir.
- Tırnak, çocuğun canını acıtmayacak kadar derin kesilerek çocuğun tırnaklarını yemesi engellenebilir.
- En önemli ise çocuğa o anda uyarı yapmayarak, elini ve ağzını oyalayacak etkinliklere çocuğu yönlendirmek şeklinde olacaktır.

### **Alt Islatma / Dışkı Kaçırma**

Sağlıklı beslenen, uyku ihtiyacını düzenli şekilde gideren bir çocuğun temizlik alışkanlığını zamanında kazanması, aile tarafından beklenen bir durumdur. Temizlik veya tuvalet alışkanlığı kazandırılmayan çocuklarda sıklıkla görülen sorunlar alt ıslatma ve dışkılama bozukluklarıdır.

Tuvalet eğitime başlamanın uygun yaşı nedir? Gelişimin her alanında olduğu gibi cevap çocuğunuzdadır. Bunun için çocuğunuzun hazır olmasını ve istek duymasını beklemek en doğrusudur. Tuvalet eğitimi de emekleme, yürüme ve konuşma gibi gelişimsel bir görevdir ve her çocuğun kendi zamansal programına göre beceri kazanmasına izin verilmelidir.

### **Tuvalet kazaları neden olur?**

**Stres:** Ayrılık kaygısı, yeni bir bebek bakıcısı, taşınma, yeni bir kardeş ve ailesel sorunlar; tuvalet eğitiminde sonuç alınmış bir çocukta bile kazaları tetikleyebilir.

**Yorgunluk:** Yorulan çocuklar, tüm becerilerinde kontrol azalması yaşarlar, tuvalet eğitimi de bunlara dahildir. Yorgunluk, çocuklarda bebeksi davranışlara yol açabilir.

**Heyecan:** Çocuklar heyecanlandıklarında, sıklıkla idrar keselerinin kontrolünü kaybederler.

**Konsantrasyon:** Heyecan verici başka bir beceriye veya aktiviteye yoğunlaşmak çocuğun lazımlık kullanmak için ihtiyaç duyduğu konsantrasyonu hatırlayamamasına neden olabilir. Çocuklar bir aktiviteye dalıp gittiklerinde kazalara daha yatkındırlar.

**Ebeveyn baskısı:** Ebeveynin tuvalet konusunda fazla üstelemesi, bağımsızlık duygusu baskın olan çocuğu yavaşlatır.

**Karışık duygular:** Bazı çocuklar lazımlığın ve tuvaletin büyümeyi sembolize ettiğini düşünürler ve ailenin bebeği olma konumunu bırakmaya kendilerini hazır hissetmezler. Bu durumda altlarına sık sık kaçırabilirler. Kimi çocuklar ise kontrolü yaşlı kuşağa vermek istemediklerinden kazalar yaşayabilirler.

**Sıkışma:** Bazı çocuklar son ana kadar bekledikleri için ya da külotlarını yavaş çıkarmaları nedeniyle zaman zaman altlarını ıslatabilir.

**İdrar yolu enfeksiyonu veya fiziksel sorunlar:** Bu tür problemler nadir yaşanmakla birlikte bu olasılığa işaret eden sinyallere dikkat etmek gerekir.

Bu tür kazaların nedenlerini çözümlenmek (stresli bir çocuğa güven vermek, dalmış çocuğu nazikçe uyarmak, yorulan birinin daha fazla dinlenmesi gerektiğini söylemek, enfeksiyonu tedavi etmek vb.) tuvalet eğitimini genellikle hızla yoluna koyacaktır.

### **Nasıl engellenebilir?**

Tüm çabalarınıza rağmen çocuğunuz hâlâ tuvalet eğitimi konusunda işbirliği kurmuyorsa aşağıdaki stratejileri uygulamak uzun vadede olumlu sonuçlar verecektir:

**Sorumluluk verin:** Çocuğunuza tuvalet eğitiminde tam sorumluluk verin. "Eğer istersen tuvaletini lazımlığın içine yapabilirsin. Eğer sana yardım etmek için yapabileceğim herhangi bir şey varsa sadece söyle." diyebilirsiniz.

**Seçenekler sunun:** Bez ya da eğitim külotları, lazımlık ya da büyük tuvalet, şimdi ya da daha sonra... Seçenekler içinden çocuğunuzun kendi tercihini yapmasına fırsat sunun.

**Uyarmayı bırakın:** Çocuğunuz rutin işlemleri bildiği sürece, konu hakkında uyarıda bulunmaya gerek yoktur.

**Konu hakkında konuşmayın:** Lazımlık kullanımını bir süre mesele yapmayın ve bu konuyu çocuğunuzla veya onun yanında tartışmayın.

**Tuvaleti veya lazımlığı daha sevimli kılın:** Ara sıra da olsa tuvalet başarılarını ödüllendirin. Ama bu suistimal ediliyorsa bu uygulamayı hemen kaldırın.

**Yardım arayın:** Hemşire, doktor, anaokulu öğretmenleri gibi bir otorite figürünün birkaç sözü genellikle sizin binlerce kelimenizden daha etkilidir.

**Zaman tanıyın:** Eninde sonunda çocuğunuz bezi bırakma zamanının geldiğine karar verecektir. Bu zamanın gelmesi için zorlamayı bırakın.

Alt ıslatma ya da dışkı kaçıрма anne- babanın anlayışlı, sabırlı ve kararlı yaklaşımı ile giderilebilecek sorunlardır.

### **Kaynaklar:**

Karabekiroğlu, K. (2008). Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım? İstanbul: Say.  
Swedo, S. (2000). Çocuktur, Geçer! (N. Erzik, Trans.). İstanbul: Epsilon.  
Yavuzer, H. (2009). Çocuğunuzun İlk 6 Yılı. İstanbul: Remzi.