

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA GÖRÜLEN TİKLER

Günlük yaşantının karmaşası, okulda rekabet ortamı, ebeveyn yaklaşımları, sınırsızlık, eve kardeş gelmesi, ev içi geçimsizlik, sağlık sorunları, akran ve kardeş anlaşmazlıkları, boşanma gibi etmenler çocukta baskı yaratarak, istem dışı hareket bozukluklarının (tiklerin) artışına neden olmaktadır.

Yaygın olarak çocukluk çağında ortaya çıkabilen tikler, göz kırpması, burun çekme, boyun oynatma, boğaz temizleme şeklindeki hareket ve seslerin istemsiz, amaca yönelik olmadan, yineleyici olarak tekrarlanması durumudur.

Çocuklarda tikler neden olur?

Tiklerin neden ortaya çıktığına dair net bir bulgu olmasa da genetik ve çevresel faktörlerin rol oynadığı bilinmektedir. Genetik faktörlerin yanı sıra aile içi problemler, stres ve kaygı veren güvensiz ortamlar, kardeş kıskançlığı gibi faktörlerde tik oluşumuna neden olabilmektedir.

Çocuklarda tiklerin, bir hareketin tik olarak tanımlanmasında, hareketin istem dışı olması, amaca yönelik olmaması ancak baskılanabilmesi söz konusudur. Çocuklarda en çok görülen tikler ses çıkartma ve istemsiz yüz hareketlerinin tikleridir. Tikler arasında ses çıkartmalarda konu dışı sözcükleri yineleme, duyulan son sesi ya da cümleyi tekrar etme davranışı da görülmektedir.

Çocuklarda tikler konusunda gözlem oldukça önemlidir. Tikler belli durumların tetiklenmesi ile ortaya çıkabilir. Bu nedenle tekrar eden istemsiz hareketlerin iyi gözlemlenmesi ve uzmana doğru şekilde aktarılması gerekir.

Çocuklarda en sık rastlanan tikler şunlardır:

- Göz kırıştırma, sık sık açıp kapama
- Boğaz temizleme
- Omuz silkme
- Başı sağa sola çevirme
- Sık sık yutkunma
- Kaşları aşağı yukarı oynatmak
- Burun çekme
- Yüzü buruşturma
- Kolları sallama

Tikler zaman içerisinde değişebilir. Örneğin; göz kırpmaya tiki olan bir çocuk birkaç hafta sonra başını çok sık oynatmaya başlayabilir. Aynı zamanda tikler bir anda ortaya çıktığı gibi birden kaybolup, birkaç hafta hiç görülmeyebilir.

Çocukluk dönemi tikleri genellikle okulda, evde stresli bir dönem yaşandığında görülür. Bu tikler, çocuğun iç dünyasının huzurlu olmadığını, psikolojik çatışma, gerginlik yaşadığının belirtileridir. Çocuklar öfke, saldırganlık, üzüntü ve hayal kırıklıklarını dışarı vuramadıklarında tik şeklinde davranışlar geliştirebilirler.

TİKLERİ KONUSUNDA UYARMAYIN

Her ne kadar çocuklar tikleri üzerinde kontrollerinin olmadığını hissetseler de, bazen çok kısa bir süre onu bastırabilirler. Bu durum ebeveynlere çocuklarının isteseler tiklerini durdurabileceklerini, ama bunun için yeterince çabalamadıklarını düşündürür.

Ancak maalesef tikleri konusunda uyarılmak, kaygı ve stres yaratarak tiklerin daha da artmasına sebep olabilir. Bu sebeple çocukların tiklerine daha az geri bildirim vermek daha yararlı bir yaklaşımdır. Tikler çocuğun rahat hissettiği, ilginç bir aktiviteye kendini kaptırdığı zamanlarda daha az görülür. O sebeple tikleri konusunda uyarmak yerine çocuğun ilgisini başka yöne çekmek çok daha doğru bir yaklaşımdır.

Tiklerin tedavisi için, öncelikle gerginlik ve strese sebep olan etmenlerin ortadan kaldırılması önerilir. Gerekli durumlarda çocuğun tikleri hakkında öğretmenleri de bilgilendirilmeli ve onlarla da işbirliği yapılmalıdır. Eğer çocuk tikleri hakkında farkındalığa sahipse ve bu yüzden daha fazla stres yaşıyorsa, çeşitli stres azaltıcı rahatlama teknikleri de çocuğa öğretilbilir. Daha ileri boyutta tiklerde davranış değiştirme temelli çeşitli terapi yöntemlerinin uygulanması gerekebilir.

Kaynakça:

Kalkan,Adnan. *Çocuklarda Davranış Bozuklukları ve Çözüm Yolları*, İstanbul: Erguvan Yayınları, 2020.Baskı