

PANDEMİ SONRASI DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI VE KAYGI

OKULÖNCESİ-İLKÖĞRETİM

Davranış bozuklukları çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı, iç çatışmalarını davranışlarına aktarması sonucu ortaya çıkar. Pandemi sürecinde yaşanan kaygı ve stresinde davranış bozukluğuna yol açtığı bilinmektedir.



Bu dönemde görülen davranış bozuklukları ;

- Parmak emme
- Tırnak yeme
- Öfke patlamaları
- Yalan söyleme
- İştahsızlık
- Uyku bozuklukları
- Okul fobisi
- Saldırganlık
- Ebeveynlerine bağımlılık
- Alt ıslatma

1-İŞTAH PROBLEMLERİ

Pandemi döneminde çocuklarımızın ve kendimizin ruh ve beden sağlığını koruyabilmek oldukça önemli. Bunu başarabilmemizin en önemli parçalarından biri de sağlıklı bir yeme rutini sağlayabilmektir. Bu anlamda anne ve babalar çocuklarda iştah sorunu ile karşılaştıklarında aşağıdaki önerileri uygulayabilir.

- Bu süreçte anne- baba olarak sakin kalınarak katı kurallar koymaktan kaçınılmalıdır.
- Besinler küçük porsiyonlarda sunulmalıdır.
- Çocuğun sevmediği yiyecekleri yemesi konusunda aşırı ısrarcı olunmamalıdır.
- Sevmediği yiyecekleri daha cazip hale getirerek sunulması faydalı olacaktır..
- Sofraya çocukla beraber oturulmalıdır.
- Öğünler düzenli olarak verilmelidir.
- Sofrada oyun oynayarak yemek yedirilmeye çalışılmamalıdır.
- Besinleri kendi sağlığını korumak amacıyla tüketmesi gerektiği anlatılmalıdır.
- Beslenme konusunda rehberlik edilmelidir.
- Beslenme saatlerinde öğün kontrolü yapılarak öğrenci yemeye teşvik edilmelidir.
- Çocuğa beslenmenin önemi hakkında bilgi verilmelidir.



2-ANNE BABAYA AŞIRI BAĞIMLILIK

Bağımlılık, yardım ve güvenlik için bir başkasına dayanmadır. Kendine güven ve kendi kendine yetebilme yeteneğinin gelişmesi için bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında güvenli bir bağlanma ve duygusal bağımlılık ön koşuldur. Yaşla birlikte çocuğun bağımlı davranışlarında bir azalma görülür. Ancak bazı anne baba davranışları, kazanılması gereken bu bağımsızlığı engelleyerek bağımlılığın sürdürülmesine neden olur. Gerçek sevgi sevdiğimizi özgür bırakmak ve ona yaşam hakkı tanımaktır. Her insan doğduğu andan itibaren özgürdür ve bireysel tercih yapabilme hakkına sahiptir. Sevgi adı altındaki bağımlı ilişkide bu engellendiğinde bireyin özgüveni tam anlamıyla gelişemez. Özgüvensizliğin, beraberinde bağımlılığı getirme olasılığı çok yüksektir. Çok küçük çocuklar için bağımlılık normal, hatta sağlıklı bir durumdur. Fakat çocuk okul çağına geldiğinde bu durumun devam ediyorsa sorunlara neden olabilir.(Kuzucu,2003)



Okul çağında bağımlılık problemiyle karşılaşan anne babalara öneriler:



- Pandemi döneminde okul ile ilgili önemli bir sorun ya da hastalık durumu olmadığı sürece okuldan ayrılmasının söz konusu olmadığı çocuğa anlatılmalıdır.
- Okula bırakırken anne-babanın vedalaşma süresini kısa tutması ve duygusal sahnelerden kaçınması önerilir.
- Pandemi sürecinde çocukları kaygılandırarak TV programlarına karşı dikkatli olunmalıdır.
- Okul için alışveriş yapılması çocuğu okul için motive edebilecek bir etkidir.
- Çocuğa okul içerisinde güvenliği için hijyen kurallarına uygun davranması gerektiğinden bahsedilmelidir.

3-ALT ISLATMA PROBLEMİ

Çocukta alt ıslatma sorunu, çocuğun tuvalet eğitimini aldıktan sonra gece uykusunda veya gündüz uyanık olduğu saatlerde idrarını altına kaçırmaması durumudur. Çocuğa tuvalet eğitimi verildiği halde çocuğun idrar kontrolünü hiç kazanamamış olması bazı fizyolojik nedenleri akla getirirken idrarını kontrol etmeyi öğrendikten sonra yeniden altını ıslatmaya başlaması bazı duygusal zorlanmaları akla getirir. Pandemi sürecinden kaynaklanan kaygı ve stres durumu da alt ıslatma problemine neden olabilir. Diğer nedenlerine bakılacak olursa:

- Uygun olmayan tuvalet eğitimi,
- Tuvalet eğitiminde erken başlanan ve sert tutumlar,
- Tuvalet eğitimine geç başlama,
- Korkulardan, zorlayıcı yaşam olaylarından kaynaklanan nedenler,
- Yeni bir kardeşin olması ve kardeş kıskançlığı,
- Ailede ölümler, geçimsizlikler, aile içi şiddet, boşanma süreci, hastalıklar kaza ya da travmatik durumlar gibi yaşam olayları,
- Aşırı koruyucu yada kaygılı ebeveyn tutumu ,
- Genetik nedenler; yani ailede herhangi birinde kalıtsal olarak alt ıslatmanın olması,
- Derin uyku hali sonucunda, gece tuvalete gidememe,
- Okulda yaşanan zorluklar (arkadaş ilişkileri, akademik başarıda performans sorunları gibi.)



Anne babalara öneriler;

- Beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmelidir ve günlük sıvı alımı düzenlenmelidir. Gün içinde 6-7 kez sıvı alımı sağlanmalıdır.
- Akşamları yatmadan 2 saat önce aşırı sıvı alımı mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.
- Kabızlık ve boşaltım sorunları çözümlenmeli, düzenli gaita yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Bununla ilgili olarak diyet ve gerekirse ilaç tedavisi önerilmelidir.
- Çocuk için fiziksel aktivite düzenlenmeli, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi uzun süreli oturur pozisyonda kalması engellenmelidir.
- Evde ve okulda 2-3 saatte bir düzenli tuvalete gidilmesi ve idrar yapılması sağlanmalıdır
- idrar kaçırma sonrası çocuğun ve giysilerin temizlenmesinde, çarşafın değiştirilmesinde çocuğun aktif katkısı ve yardımı sağlanmalıdır.
- Çocuğun ıslak ve kuru geceleri takvim şeklinde not etmesi istenmelidir.

KAYNAKÇA

Kuzucu, Yaşar .”Küçükler İçin Büyüklere”,Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Yayınları,2003