

**ÇOCUK VE GENÇLERDE  
UYUM VE DAVRANIŞ  
SORUNLARI**



# Çocuklarda Uyum ve Davranış Sorunları

---

Okula Uyum Sorunu

---

Tırnak Yeme ve Parmak Emme

---

Enürezis ve Enkoprezis

---

Yalan Söyleme

---

Çalma Davranışı

---

DEHB

---

Kekemelik

---

Akran Zorbalığı

---

Saldırganlık ve Öfke Problemi

---

Boşanma ve Parçalanmış Aile

---

Madde Bağımlılığı

---

Siber Zorbalık

---

Motivasyon Sorunları

---

Sınav Kaygısı

**Davranış**, bireyin dışardaki diğer insanlarla da doğrudan doğruya gözlemlenebilecek tüm eylemleridir.

**Uyum**, bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesidir.

**Çocuğun belirli bir sınır ya da engellenmesinden sonra çevresiyle olan ilişkilerinin bozulması uyumsuz davranışları sergilemesine neden olur.**

Çocuklarda **uyum ve davranış bozuklukları** olduğunu anlayabilmek için birtakım belirtileri gözlemlemek gerekir;

**Yaşa Uygunluk:**Bazı uyum ve davranış sorunu zannedilen belirtiler çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin tipik belirtileri olabilir.

**Örneğin;** 2 yaş sendromu belirtileri gösteren bir çocuğun her şeye hayır demesi, tutturma ve inatlaşmaları, öfkesi bu yaş dönemine ait davranışlardır.



Bir davranışın bozukluk olarak kabul edilmesindeki ölçüt yoğunluktur. Ör; 5 yaş çocuğunda öfke ve huysuzluk doğarken, bu davranış başkasına fiziki zarar verme şekline dönüşürse, davranış bozukluğu kategorisine girer.

Süreklilik: Çocuğun belirli bir davranış türünü ısrarlı bir biçimde ve uzun zaman devam ettirmesidir.



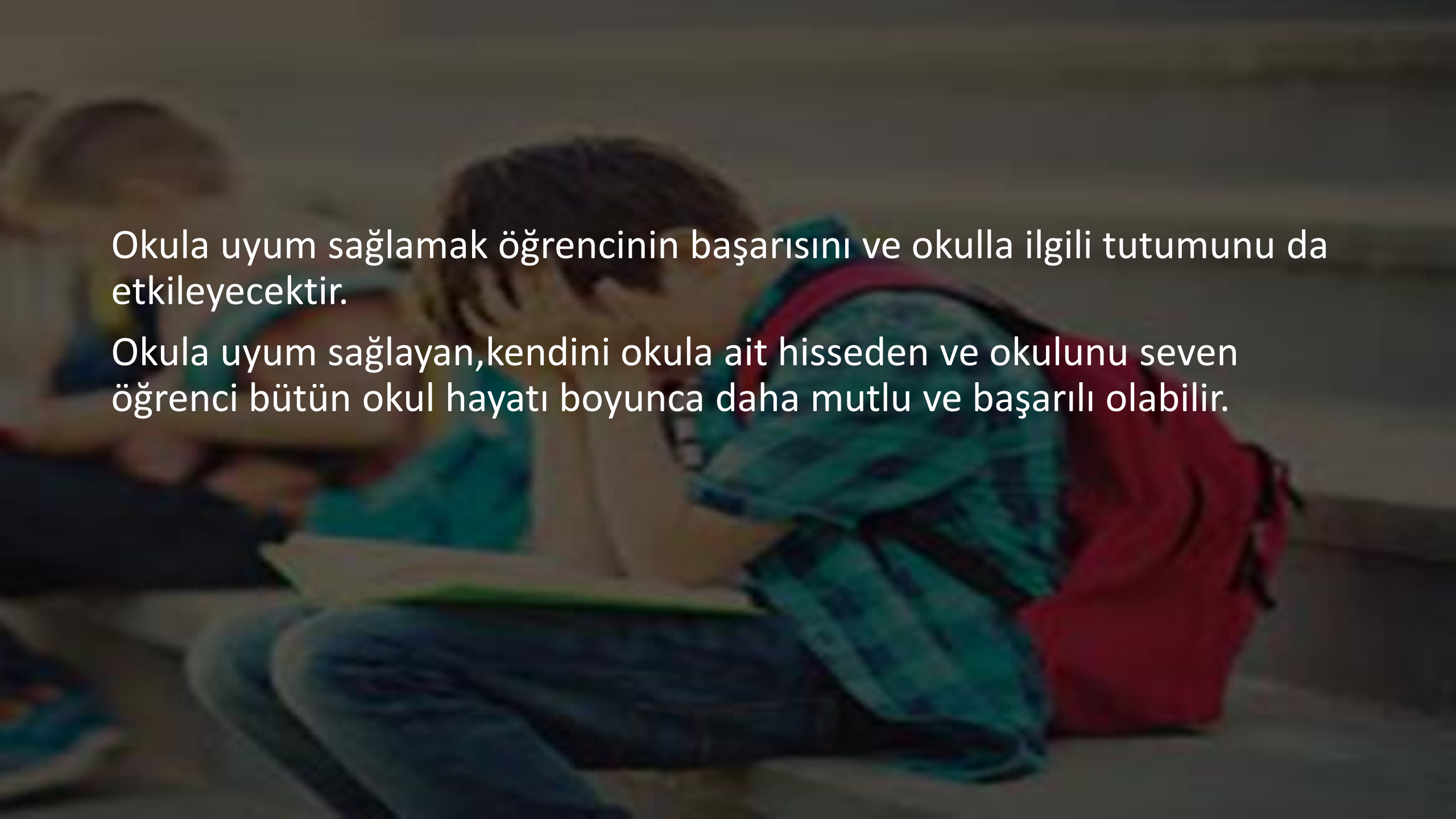
# Çocuklarda Uyum ve Davranış Bozuklukları Neden Görülür?

- Çocuklarda görülen **uyum ve davranış bozuklukları** çoğunlukla duygusal ihtiyaçların karşılanmaması sonucu gelişir. Ebeveynleri tarafından ihmal edilen, temel ihtiyaçları, sevgi, güven ihtiyacı karşılanmayan çocuklarda daha sık görülmektedir.
- Olumsuz ve hatalı ebeveyn tutumları da uyum ve davranış sorunlarının gelişmesine neden olabilmektedir.
- Fiziksel, sözel, duygusal şiddet görmek, şiddet içerikli olaylara maruz kalmak, tanık olmak gibi.
- Boşanma, yeni bir kardeş, yaşam alanında ve düzeninde ani değişiklikler de bozukluklara yol açabilir.
- Ebeveynlerden birinin veya ailede sevilen birinin vefatı, doğal afet, salgın gibi travmaya neden olan olaylar

Okula başlamak aileden ilk defa ayrılmak anlamına gelmektedir.

Ayrılık kaygısı anne ya da bakım veren bağlanma figüründen ayrılması durumundan gösterdikleri aşırı endişe tepkisidir.



A student is sitting on the floor, leaning against a red backpack, reading a book. The student is wearing a green shirt and blue jeans. The background is a plain, light-colored wall.

Okula uyum sağlamak öğrencinin başarısını ve okulla ilgili tutumunu da etkileyecektir.

Okula uyum sağlayan, kendini okula ait hisseden ve okulunu seven öğrenci bütün okul hayatı boyunca daha mutlu ve başarılı olabilir.



# Öğrencilerle Yapılacak Çalışmalar

- ❖ Okula başlayan öğrencilere 'Oryantasyon' çalışmalarını planlanıp uygulanmalıdır. Bu çalışmalar öğrencilerin okula alışmasını kolaylaştırır.
- ❖ Zor durumda kimlerden , nasıl yardım alabileceği konusunda bilgi vermek endişelerini azaltacaktır.
- ❖ Daha kolay uyum sağlamaları için okulu tanıtıcı çalışmalar,küçük partiler ve oyunlu etkinlikler düzenlenebilir.



# Öğretmenlerle Yapılacak Çalışmalar

- Öğretmenlere bu konuda bilgi vererek destek olmak
- Okuldan ayrılmak istemeyip çocuğuyla sürekli olmak isteyen velilere karşı net ve kararlı olmaları. Bu velilerle öğrencinin yanında sözleşme yapmak ve adım adım alıştıırma
- Oyun, drama vs etkinlikler yapmaları





## Velilerle Yapılacak Çalışmalar

- Okulla ilgili olumlu cümleler kurmalı, aile kendi kaygısını çocuğa yansıtmamalıdır.
- Okuldan ayrılırken geleceğiniz saati belirtme
- Veli-öğrenci ve öğretmen arasında sözleşme yapılabilir. 'Şimdi sizinle anlaşma yapacağız, annen bugün yanında yarım saat kalabilir. Sonra çıkış zamanı seni gelip alacak, yarın sadece 15 dk kalabilir.'



# Tırnak Yeme ve Parmak Emme

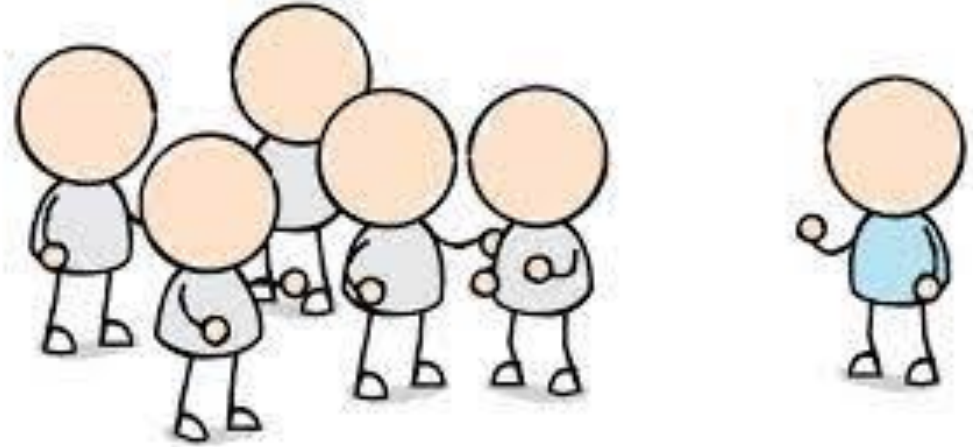
- Tırnak yeme genellikle 4-8 yaş aralığında görülmekte ve ergenlik döneminin sonlarına doğru kendiliğinden bu davranış ortadan kalkmaktadır.
- Parmak Emme, 3-4 yaşlarında sonra devam ediyorsa bu bir alışkanlık bozukluğu olarak değerlendirilmektedir.

# Öğrencilerle Yapılacak Çalışmalar

- Tırnak yeme ve parmak emme alışkanlığına sahip öğrenciler duygu farkındalığı, gevşeme egzersizleri çalışmaları yapılabilir.
- Öğrenci ve ailesiyle durum hakkında görüşme yapılabilir.
- Hangi durumlarda bu davranışları daha çok gösterdikleri farkındalık artırabilir. Öğrencilerle Aziz ve Nunn(1973) geliştirilen Habit Reversal Training(Tersine Çevirme Yöntemi) kullanılabilir.

# Öğretmenlerle Yapılacak Çalışmalar

- Alışkanlık bozuklukları konusunda bilgi verilmesi
- Tırnak yeme ve parmak emme alışkanlığına sahip öğrenciler arkadaşlarının dalga geçmemesi için rol model olması, özendirici olmaması için bu alışkanlıkların olumsuz olduğunu anlatmak
- Öğrencilerin arkadaşları tarafından dışlanmasını önlemek için grup ve sınıf içi çalışmalarda öğrencileri desteklemesi



# Velilerle Yapılacak Çalışmalar

- Tırnak yeme ve parmak emme alışkanlık bozukluğu olan öğrencilerin velileri iletişim halinde olmak önemlidir.
  - İstenmeyen alışkanlıklar ve olumsuz davranışları her an görmeleri o davranışın pekişmesine neden olabilir.
  - Alışkanlıktan vazgeçmesi için baskıcı ve saldırgan tutumlar çocuğun içe kapanmasına neden olur.
- ★ Çocuğun ilgisini başka bir noktaya çekmeleri için farklı etkinlikler yapılabilir.



# SAÇ YOLMA (TRİKOTİLLOMANİ)

---

- Gerginlik hisseden ,baskı altındaki çocuklar olumsuz duygu durumdan kurtulmak için saç yolma davranışı sergiler.Bir kaçınma davranışıdır.
- Anne –çocuk arasındaki duygusal bağın eksikliği
- Kendini ifade etme konusunda yetersiz kalan çocuklar bu yolla gerginliği bastırmak ister



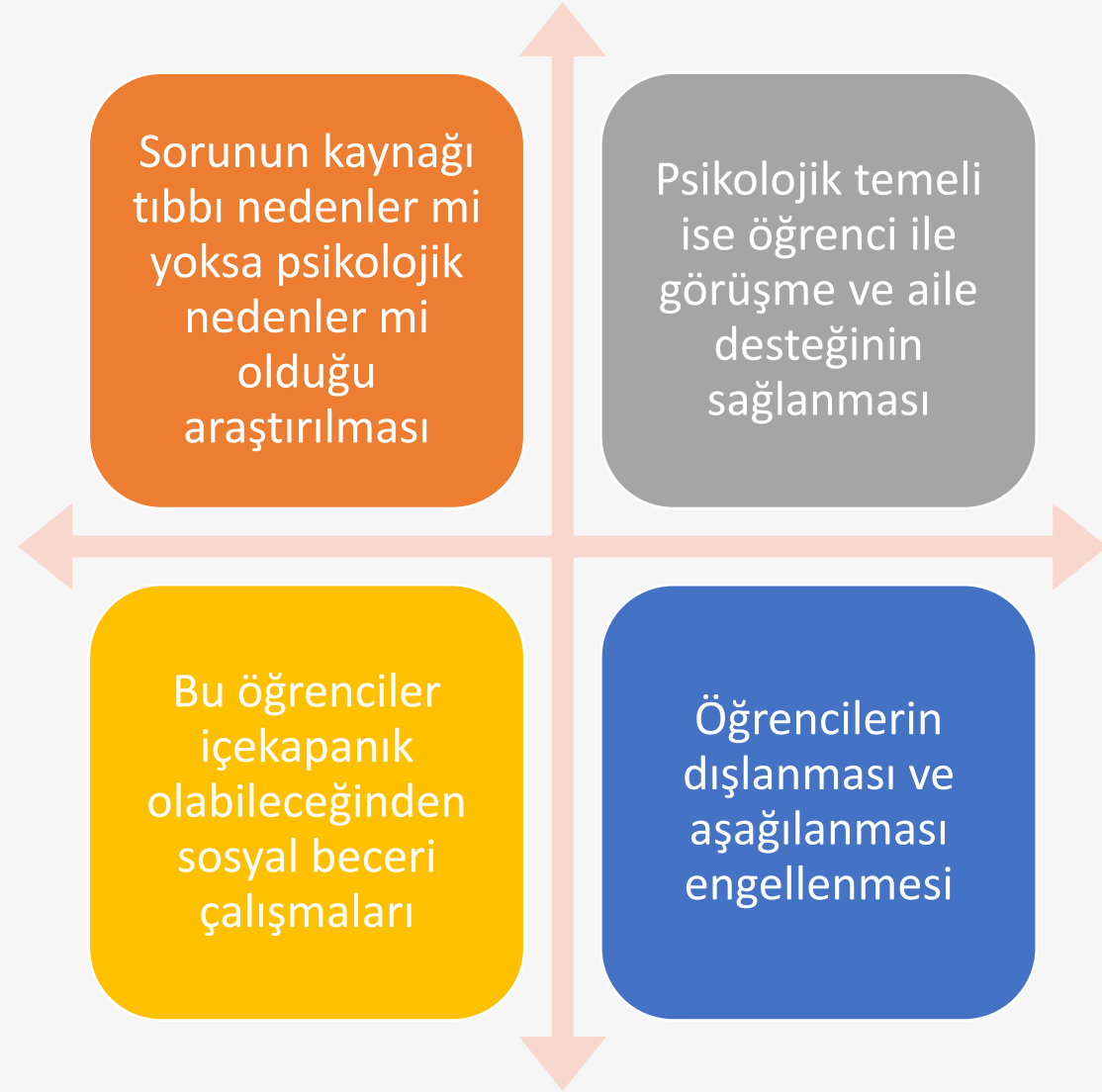


# ENÜREZİS VE ENKOPREZİS

- Genetik yatkınlık ve fiziksel nedenler
- Yanlış ve baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi
- Ölüm,boşanma,taşınma,yeni bir kardeşin doğumu gibi yaşam düzenindeki değişiklikler



# Öğrencilerle Yapılacak Çalışmalar















# Velilerle Yapılacak Çalışmalar

❖ Çocuk doktoru ile görüşüp durumun fiziksel bir sebebi olup olmadığı kontrol edilmeli

❖ Çocuk altını ıslatmadığı zamanlar sembollerle ödüllendirilebilir.

Örneğin; altını ıslattığı günler için bulut, altına ıslatmadığı günler için güneş yapabilirsiniz. Belli sayıda güneşe ulaştığında ödüllendirilir.

❖ Kınamak, cezalandırmak, kızmak çocuğun kendine güvenini olumsuz etkiler.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
						
						
						

# YALAN SÖYLEME

- Yalan, başkalarını kandırmak ya da yanıltmak amacıyla söylenen sözlerdir.
- Çocuklarda 7 yaşından önce söylenenler yalan olarak kabul edilmez. Çünkü bu yaş dönemindeki çocukların inanılmaz bir hayal dünyaları vardır ve gerçeğe gerçek olmayana ayırt edemezler.



# Yalan Söylemesinin Nedenleri

- Baskıcı ve otoriter anne-baba tutumları.
- Anne-babanın olumsuz model olması.
- Ailenin, çocuğa üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklemesi.
- Çocuğa şiddet uygulanması.
- Çocuğun sık sık eleştirilmesi ve başkalarıyla kıyaslanması.



# Öğrencilerle Yapılacak Çalışmalar

- Psikolojik danışmanların ,çok sık yalan söylediği için yönlendirilen öğrencilerle güven ilişkisi kurmalı,öğrenci tehdit altında hissederse yalan söylemeye devam edecektir
- *Yalan söylemesinin altında yatan nedenler konuşmalı ve öğrenci ile davranış değiştirme konusunda sözleşme yapılmalı*
- Kendi davranışlarının sonuçlarını görmesi sağlanmalı ,bu durumla ilgili videolar,filmler izletilerek sonunda öğrenci ile tartışmalar yapılabilir.



# Velilerle Yapılacak Çalışmalar

- Çocukla iletişim konusunda anne-baba eğitimleri verilebilir.
- Çocukları sık sık cezalandırmak,azarlamak ve onlara güven vermemek yalan söylemelerine neden olabilir.Çocuklarını sabırla dinleyerek onları anlamaya çalışmalıdır.
- Çocuklarına doğru rol model olma



- Çalma, çocuğun kendine ait olmayan bir eşyayı, bir nesneyi izinsiz olarak alıp ona sahip olmasıdır.
- 7-8 yaşlarına kadar mülkiyet kavramı henüz gelişmemiştir.Yedi yaşın altındaki çocuklar hoşlarına giden bir nesneyi almak konusunda tereddüt yaşamaz,çünkü izinsiz bir eşyayı almanın kötü bir davranış olduğunu bilmez.



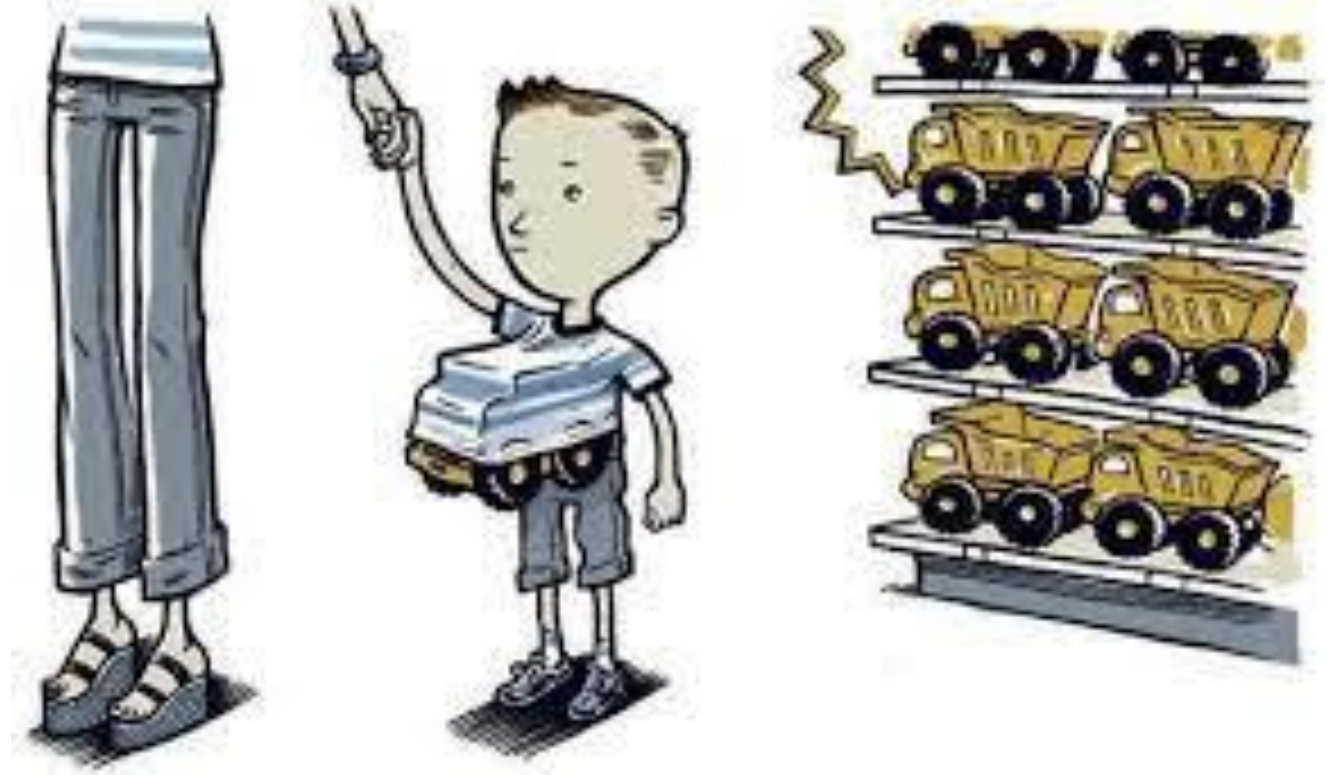
# Öğrencilerle Yapılabilecek Çalışmalar

Öğrenci çalma davranışı gerçekleştiriyorsa yaptığı davranışın yanlış olduğu, çalarak başkalarına zarar verdiği, onları aldığı şeyden mahrum bıraktığı sabırla ve sakince anlatılmalıdır.

Öğrencilerle izin isteyerek bir eşyayı alma konusunu içeren sosyal beceri eğitimleri grup rehberliği şeklinde yapılmalıdır.

# Velilerle Yapılacak Çalışmalar

- Çocukların küçük yaşta kendisine ait eşyaları, dolabı ve oyuncakları olması mülkiyet kavramını kazanmasını sağlayacaktır.
- Çocuğun eşyaları ondan izin istenmeden kullanılmamalı ve bu şekilde çocuğa örnek olunmalıdır.
- Çocukların ihtiyaçları karşılanmalı ve çocuklara harçlık verilmelidir.
- Çocuğun izinsiz aldığı eşyalar anında sahibine iade edilmeli ya da sahibine haber vermesi sağlanmalıdır.
- Veliler ara ara çocukların çantasına ve kalemliklerine bakmalı, çocuklarının olmadığı farklı malzemeleri varsa bunun nereden geldiği sorulmalıdır.





## Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.
- DEHB şikayetçi olan ailelerle görüşerek çocuk ve ergen psikiyatristlerine yönlendirme



- Belirli bir işe ya da oyuna uzun süre dikkatini vermekte zorlanır.
- Sürekli hareket halindedir
- Soru bitmeden cevabını verir, sırasını bekleyemez
- Dikkati kolayca dağılır.
- Başladığı işi bitiremez.
- Kendisiyle konuşulurken dinliyormuş gibi görünür.
- Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (Ev ödevi, okul aktiviteleri gibi).
- Günlük etkinliklerde unutkanlıktır.

# DEHB Öğrencim Var.Ne Yapmalıyım?



Akran desteęi



Hatırlatıcı notlar,hafızayı canlı tutma teknikleri,yap-boz,satranç oyunları oynamaları



Dikkat artıcı çalışmalar,okuduğunu anlatma,iki resim arası fark bulma



Sosyal ve sportif faaliyetler



Sınıf içerisinde öğretime yakın ve pencereye uzak bir yerde oturması,sık iletişim

# Velilerle Yapılacak Çalışmalar

- DEHB ile aileye bilgi verme
- Çocukların sağlıklı beslenmesi
- Dikkatleri çabuk dağıldığı için çalışma ortamı sade olmalı
- Sık sık eşyalarını kaybederler, ailenin eşyaları tekrar alması yerine çocuğun kendi biriktirdiği harçlıkla alması sağlanmalıdır.
- İstenmeyen davranışlar sergilediğinde ona seçenekler sunmalı, sadece 'yapma'demek yerine yapabileceği davranışlar arasından seçim yapması sağlanmalı



Hiperaktif çocukları fiziksel olarak cezalandırmak çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek

★ Dayak yiyen çocuk davranışının bedelini ödediğini düşünür ve olumsuz davranışı hakkında düşünme fırsatı bile bulamaz. Kendinden güçlü birinden dayak yediği için kendini aciz ve güçsüz hisseder.

★ Sürekli dışardan kontrol edilen çocuklar otorite figürü ortada yokken kendini kontrol edemez. Olumsuz davranış gösteren çocukların davranış nedenlerini bulma ve olumsuz suçları düşünmeleri sağlanarak *iç denetimleri* geliştirilmelidir.



- **Kekemelik, konuşmanın akıcılığı ve ritmi ile ilgili iletişim bozukluğudur.**
- 7 yaşından önce ortaya çıkmakta ve 3-5 yaş arasında daha çok rastlanmaktadır.
- Kaygı, korku ve stres yaratan durumlarda,
- Ailede kekemelik olan durumlarda,
- Aşırı baskı gördüğünde ve eleştirildiğinde, aşağılandığında,
- Travmatik yaşantılarda. Örneğin; Deprem, boşanma, ölüm, kaza, şiddet
- Düzenli konuşması konusunda baskı yapıldığında,
- Gelişim döneminin üzerinde sorumluluk ve olgunluk beklendiğinde kekemelik ortaya çıkabilir.





- Çocuk konuşurken takıldığında, en çok görülen anne baba ve öğretmen davranışı **çocuğun cümlesini tamamlama biçimindedir.** Oysa bu davranış çocuğu yetersizlik duygusuna itebilir.
- Çocuğun nasıl söylediğinden çok, ne söylediğini dikkatle dinleyin, konuşmaya müdahale etmeden göz kontağını sürdürün. Çocukla konuşurken kısa, ve basit cümleler kullanın.
-

- **Sakinleş, rahatla, konuşmadan önce düşün**" gibi öneriler çocuğun daha da gerginleşmesine neden olacaktır.
- Öğrencilerin sırayla konuşmalarını gerektiren etkinliklerde kekeme öğrencilere öncelik verilebilir. Böylece bekleme süresi azalacak, gerginliği ve sıkıntısı da artmayacaktır.
- Sınıfın öğrenciyi kabul etmesi önemlidir ve öğretmenin bu konuda rol model olması çok önemlidir. Öğretmenlerin öğrenciyi kabul ettiğini görürlerse arkadaşları ile dalga geçmeyeceklerdi.



- Akran zorbalığının önlenmesi üzerine psikoeğitim programları
- Zorba ve kurban öğrencilerin tespit edilerek çalışmalar planlanması
- İletişim, öfke kontrolü, empati, problem çözme, sosyal beceri grup çalışmaları
- Zorbalıkla mücadele konusunda okul politikası ve iklimi

# Saldırganlık ve Öfke Problemleri

- Saldırganlığın ortaya çıkmasında öfke önemli bir değişkendir.
- Saldırganlığın davranış boyutuna geçmesine sosyal model(ailesi,yakın çevresi,arkadaşları, kitle iletişim araçları)



## Saldırganlık ve Öfke Problemi Yaşayan Öğrencilere Yönelik Çalışmalar

- Doğru rol model olma
- Önleyici çalışmalar
- Grup çalışmalar(güvenli yer,doğru nefes alma,gevşeme egzersizleri)
- Arabulucu öğrenciler
- Olumlu okul iklimi(Huzurlu okul projesi,öfkemle baş ediyorum projesi,kazan-kazan projesi)
- Sınıf kurallarına saldırganlık ve öfke ile başetmeyi özendirecek kurallar eklenmesi

# Velilerle Yapabilecek Çalışmalar



- Doğru rol model olmak
- Anne baba arasındaki yaşanabilecek tartışmaların çocukların bulunmadığı ortamda yapılması
- Engelleme saldırganlığı artıracığından çocukları engellemek yerine gerekçe göstererek ikna etme
- Olumlu anne baba tutumu
- *Aşırı saldırgan çocuk doyumsuz ve sevilmediğine inan çocuktur.*

# *Boşanmış ve Parçalanmış Aile*

Aile birliğinin dağılması olan boşanma çocukların başta psikolojileri olmak üzere gelecek yaşantılarını,kariyer olanaklarını,eğitimlerini etkilemektedir.

Çocuklarda güvensizlik,şüphencilik,anne veya babayı suçlama ,ders başarısında düşme,öfke,saldırganlık, uyku ve yemek problemleri gözlemlenebilir.



# Öğrencilerle Yapılacak Çalışmalar



- Öğrencilere kendilerini ifade etmeleri için iletişim becerileri grupları, empati çalışmaları
- Boşanma ve nedenleri ilgili drama çalışması, resim yapma, mantıksız düşünceler yerine mantıklı düşünceleri koyma etkinliği
- Özgüven , benlik saygısını artırmak için kendilerini tanıtıcı çalışmalar





- Boşanma kararını her iki ebeveyn çocuğa beraber açıklamalı, birbirlerinden ayrıldıklarını çocuklarından ayrılmadıklarını vurgulamalı
- Çocuğu tedirgin edecek suçlayıcı ve taraf tutmalarına yönelik tutumlarından yönelik tutumlarından kaçınmaları söylenmeli
- Ebeveynlerin birbirlerini kötülememeleri ve suçlamamaları gerektiği vurgulanmalı
- Çocuğun her iki ebeveyn ile görüşmesi sağlanmalı

# Madde Bağımlılığı

- Madde Bağımlılığı, vücut işlevlerini olumsuz etkileyen maddelerin kullanılması ve zararlı olduğu halde maddelerin kullanılmaya devam edilmesi olarak tanımlanmaktadır.
- Madde bağımlısı olan kişi, maddeyi almak için engelleyemediği bir istek duyar ve gün geçtikçe madde miktarını artırır. Madde kullanmadığında yoksunluk belirtileri yaşar.
- Madde kullanımı için en büyük risk ergenlik gibi geçiş dönemlerinde olmaktadır.



# Öğrencilere Yönelik Çalışmalar

- Önleyici çalışmalar
- Ergenlere karar verme becerileri, sosyal beceriler, hayır diyebilme konularında grup rehberliği
- Aile Eğitimleri
- Okul yönetiminin okulun bulunduğu çevrede yer alan kafeler ve mekanların takibi önlemlerin alınması adına gereken kurumlara bilgi verilmesi
- Bağımlılığı olduğu düşünülen öğrencilerle görüşme ,tıbbi tedavi için yönlendirilmesi



# SİBER ZORBALIK

- Siber zorbalık , bir kiři ya da grup tarafından diğerlerine ,bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla dūřmanlık ve korkutma amaçlı mesajlar ve resimlerin kasıtlı ve dūzenli gōnderilmesidir.
- Siber zorbalığa uğrayan ۆđrenci, korku,kaygı,üzüntü,endişe,utanma ve şüphecilik, derse odaklanamama ve okula devamsızlık problemi gözlemlenir.
- Siber zorbalık yapan gençlerde şiddet,saldırganlık ve suçta karışma oranı



# Öğrencilere Yönelik Çalışmalar

- Siber zorbalıkla ilgili önleyici-bilgilendirici çalışmalar
- İletişim ağlarını nasıl ve ne amaçla kullanacaklarını açıkça anlatmak
- Sanal iletişim ağındaki şifreleri kimseyle vermemeleri, özel bilgilerini paylaşmamaları, paylaşılan hiçbir bilginin kaybolmadığı ifade edilmeli
- Siber zorbalığa uğrarsa gönderilen öğeyi silmemeleri, ailelerine haber vermeleri
- Sanal zorbalık yapan öğrenci ile ilgili okul idaresi ve aileyle görüşme ve bilişim suçları hakkında bilgi verme



# Motivasyon Sorunları

- İçsel ve dışsal motivasyon
- Motivasyon ve bireyin gösterdiği performans arasında doğru orantı vardır.



# Öğrencilerin Motivasyonu Artırmak İçin Yapılacak Çalışmalar

- Hedef belirleme çalışmaları
- Günlük,haftalık plan yapma ,zaman cetveli oluşturma
- Verimli ders çalışma ve test çözme teknikleri
- Üst öğrenim kurumları gezisi
- Mezun öğrencileri okula davet etme





# SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik değişimlerle ortaya çıkan sınav performansını olumsuz etkileyen yoğun duyu durumudur.

- Felaket yorumları içeren düşünceler,unutkanlık,dikkati toplayamama gibi zihinsel belirtiler
- Gerginlik,karamsarlık,panik,heyacan gibi duygusal belirtiler
- Ders çalışmayı bırakma,erteleme,sınava girmeme gibi davranışsal belirtiler





- Zamanını iyi kullanamama
- Uygun olmayan çalışma alışkanlıkları
- Beklenti düzeyi
- Mükemmeliyetçi yaklaşım
- Olumsuz anne baba tutumu ve baskısı
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu



- Tüm öğrencilere yönelik verimli ders çalışma , zaman yönetimi ,test çözme teknikleri konularında bilgilendirme çalışmaları
- Sınav kaygısı yüksek öğrencilerle grup çalışmaları
- Düşünce durdurma,gevşeme egzersizleri öğretilmeli

- Velilere sınav kaygısı ve nedenlerini konusunda bilgilendirme ve mükemmeliyetçi tutumun sınav kaygısını arttıracakı vurgulanmalı
- Çocuklarını başkaları ile kıyaslamaları ve kendi başaramadıkları yada yapamadıklarını çocuklarından her zaman beklememeleri gerektiği vurgulanmalı

