

ONİKİŞUBAT RAM

2-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ PROBLEMLERİ



“Çocuk yetiştirmek kendini
yetiştirmektir.”

Özgür BOLAT



SAYI 11 - 2025



ONİKİŞUBAT RAM |

Onikişubat Rehberlik ve
Araştırma Merkezi Dergisi

**Onikişubat RAM Adına
İmtiyaz Sahibi**
İbrahim UZUN

Yayın Koordinatörü
Ersin KÜÇÜK

Grafik Tasarım ve Mizanpaj
Melike SERT

Yayın Kurulu

Ersin KÜÇÜK

Fatih KILIÇKARA

Hatice Aybekühan UYUMAZ

Medeni YAPRAK

Melike SERT

Merve Nur TANRIBUYURDU

Murat CEYLAN

Tuğba ÖZTÜRK



twitter.com/onikisubatram



instagram.com/onikisubatram



Onikişubat RAM

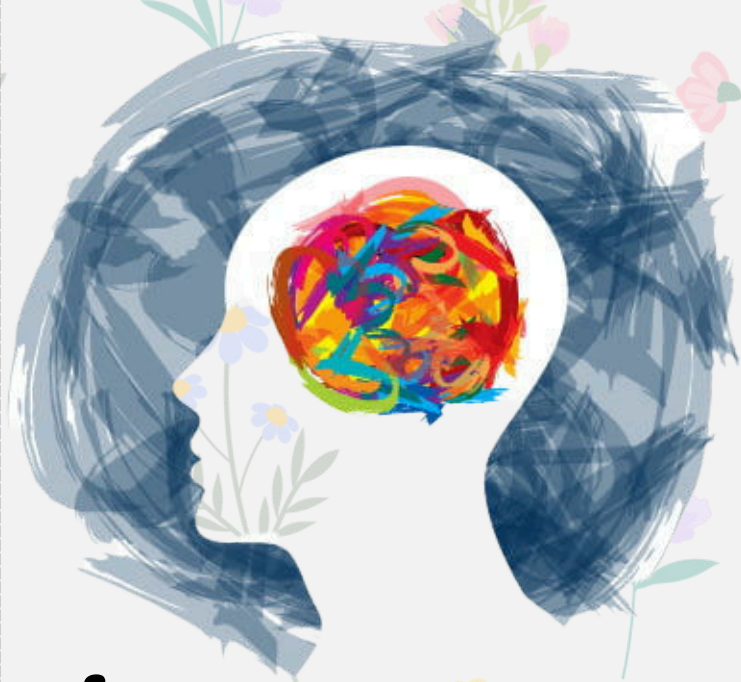
<https://onikisubatram.meb.k12.tr>
İletişim: onikisubatram@gmail.com

Adres:

Necip Fazıl Mah. Kadir Paşa Bul. No 3
İç Kapı No 1 ONİKİŞUBAT / KAHRAMANMARAŞ



TELEFON
(344) 216 1660



İçindekiler

ÇOCUKLARIN İSTENMEYEN
DAVRANIŞLARININ ALTINDA NE
YATIYOR? 1

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVENİ
GELİŞTİREN ÖRNEK
CÜMLELER 7

KARŞIT GELME BOZUKLUĞU VE
DÜRTÜSELLİK - BU SORUNLA NASIL
BAŞ EDERİZ? 8

ÇOCUĞUNUZ SİZİ
DİNLEMİYORSA... 9

ÇOCUĞUNUZLA
KONUŞURKEN... 10

AYRILMA KAYGISINA
YÖNELİK ÖNERİLER 13

ÇOCUĞUNUZLA BAĞLARINIZI
SEVGİNİN 5 DİLİYLE
GÜÇLENDİRİN. 17

VAKA:YİĞİT 22

Önsöz

Sevgili Okurlar,

Çocukluk, insan hayatının en hassas, en şekillendirici dönemlerinden biridir. 2-12 yaş arası ise, kişiliğin temellerinin atıldığı, duygusal ve sosyal becerilerin hızla geliştiği, çocukların dünyayı keşfetmeye çalıştığı bir evredir. Ne var ki bu keşif süreci, yalnızca renkli oyunlardan, kahkahalardan ve başarı hikâyelerinden ibaret değildir. Aynı zamanda öfke nöbetlerinden utanca, iç kapanıklıktan davranış bozukluklarına kadar pek çok zorluk da barındırır. Bu dergide, ailelerin ve eğitimcilerin sıkça karşılaştığı davranış problemlerini sadece tanımlamakla kalmıyor, aynı zamanda bu problemlerin ardındaki duygusal dünyaya da ışık tutmayı hedefliyoruz. Çünkü biz biliyoruz ki, her “zor” davranış, aslında görülmek isteyen bir çocuğun sessiz çığlığı olabilir. Uzman görüşleri, vaka analizleri, çözüm önerileri ve sahadan gerçek deneyimlerle hazırladığımız bu sayı, çocuklarla kurduğumuz ilişkinin derinliğini artırmak ve onları daha iyi anlayabilmek adına atılmış bir adımdır. Umuyoruz ki sayfalar ilerledikçe, her davranışın altında yatan nedenlere biraz daha yaklaşacak, çocukların iç sesini duymaya bir adım daha yaklaşacaksınız.

UNUTMAYIN: HER ÇOCUK ANLAŞILMAK İSTER. VE BAZEN EN ZOR SORULARIN CEVABI, SADECE BİR BAKIŞTA, BİR DOKUNUŞTA YA DA SABIRLA BEKLENMİŞ BİR ANDA SAKLIDIR.

Dergimizin bu sayısının her sayfasında, her safhasında emeği olan başta psikolojik danışmanımız Melike SERT olmak üzere emek veren tüm psikolojik danışman arkadaşlarımızın ellerine ve yüreğine sağlık diyerek güzel okumalar dilerim. Yeni sayılarımızda görüşmek üzere... Dergimizin sizlere yeni ufuklar açması dileğiyle..

İbrahim Uzun
Merkez Müdürü

ÇOCUKLARIN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARININ ALTINDA NE YATIYOR?



ÇOCUĞUNUZ ÇOK ÖFKELİ;

- Sürekli bağırp çığlık atıyor.
- Eşyaları karşısındakine zarar verecek şekilde fırlatıyor.
- Kollarını kavuşturup, konuşmamakta direniyor.
- Size "Senden Nefret Ediyorum" "Defol" vb. ifadelerle bağılıyor.

ASLINDA ÇOCUĞUNUZ;

- Duygularını tanıyamıyor ve anlamlandıramıyor.
- Sakinleşme tekniklerini öğrenmeye ihtiyaç duyuyor.
- Anlayamadığı, bilmediği duygular nedeniyle endişeleniyor.





ÇOCUĞUNUZ UTANGAÇ;

- Her zaman arkanıza saklanıyor. Yeni insanlardan, değişimden korkuyor.
- Yeni yerlere gitmek istemiyor.
- Sadece tanıdığı arkadaşlarıyla oynamak istiyor.

ASLINDA ÇOCUĞUNUZ;

- Değişikliklerden önce, kendisine her detayın anlatılmasını istiyor.
- Yeni durumlar, kişiler ve yerlerle tanışmadan önce bunlar hakkında bilgilendirilmek istiyor.
- Alışmak ve adapte olmak için herkesten daha çok zamana ihtiyaç duyuyor.



ÇOCUĞUNUZ AŞIRI HASSAS;

- Küçük şeyler için bile ağlıyor.
- Siz yanından ayrılınca hemen ağlamaya başlıyor.
- Yalnız kalmaktan hoşlanmıyor.
- Dramatik filmleri, öyküleri sevmiyor.

ASLINDA ÇOCUĞUNUZ;

- Yeni şeyleri hayatına aniden dahil etmek istemiyor.
- Yeni durumlarla alıştıra alıştıra ilişki kurmak istiyor.
- Duygularını yönetmekte zorlanıyor.
- İçinden geçen korkuları dile getirecek sözel becerilere henüz sahip değil.



ÇOCUĞUNUZ MÜKEMMELİYETÇİ;

- Kurallara uymamaktan korkuyor.
- Hata yapmaya katlanamıyor.
- Okulu asla ihmal etmek istemiyor.
- Soruları yanlış cevaplamaktan korkuyor.

ASLINDA ÇOCUĞUNUZ;

- Negatif düşünce kalıpları üretiyor.
- Endişelerini dile getirmekte zorlanıyor.
- Başarısızlıkla başa çıkma konusunda desteğe ihtiyaç duyuyor.
- Düşünceleri ve eylemleri arasında bağ kurmak için yardıma ihtiyaç duyuyor.



ÇOCUĞUNUZ AŞIRI HEYECANLI;

- Bir misafir geldiğinde aşırı hareketli oluyor.

-Başka insanların yanında uygun olmayan cümleler kuruyor.

-Uygunsuz zamanlarda şakalar yapıyor.

- Mobilyalar üstünde zıplıyor, oynarken karşısındakine zarar verebiliyor.



ASLINDA ÇOCUĞUNUZ;

- Yaşadığı duyguların farkına varamıyor ve isimlendirmek için yardımınızı bekliyor.

-Heyecanını anlamak ve yönetmek için bunu sizinle konuşmaya ihtiyaç duyuyor.

-Sakinleşmek için gerekli teknikleri öğrenmesi gerekiyor.

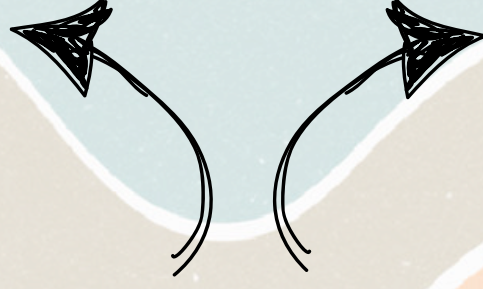


Bir ocuęa her
istedięini vermekle;
aslında ona can
sıkıntısı vermiş
oluruz.
-FRANK CLARK



"Hepimiz bazen korkarız/
bazen başarısız oluruz.
Bu çok normal unutma."

"Daha önce yapmıştın,
bunu da yapabileceğine
inanıyorum."



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVENİ GELİŞTİREN ÖRNEK CÜMLELER

"Bu nasıl aklına geldi/
bunu nasıl başardın?
Hadi bana da anlat!"



"Her zaman elinden
geleni yaptığın için
seninle gurur duyuyorum."



KARŞIT GELME BOZUKLUĞU VE DÜRTÜSELLİK

Çocuğunuza
karşı sabırlı
olun

Onu eleştirmeyin
azarlamayın

BU SORUNLA
NASIL BAŞ EDERİZ?

Çocuğunuzun öfkeli,
saldırgan, sinir
bozucu davranışlar
sergilemesi sonucu
istediklerini elde
etmesine izin
vermeyin

Çocuğunuzla
tartışmalara
girmekten kaçının,
sizi rahatsız eden
davranışlarını
tartışmasız bir
ortamda ifade
edin.



Mutlaka bir uzman
desteği alın.
Aile terapisine eşiniz ve
çocuğunuzla birlikte katılın.

Aile içi kurallarınız
olsun. Fakat bu
kuralları uygularken,
çok katı, baskıcı bir
tutum sergilemeyin.

ÇOCUĞUNUZ SİZİ DİNLEMİYORSA;

KENDİNİZE BUNLARI SORUN:

- Çocuğumun karnı aç mı?
- Çocuğum yorgun mu? Çocuğumun uykusu mu var?
- Çocuğum, benimle konuşmak istediğinde ben onu dinliyor muyum?
- Dikkatimi çocuğuma veriyor muyum? Dinleme konusunda ona iyi bir rol model oluyor muyum?
- Çevresel faktörler çocuğumu etkiliyor mu?
- Eğer bulunduğumuz yerden uzaklaşırsak çocuğum beni dinler mi?

ÇOCUĞUNUZA YAKLAŞIMINIZI DEĞİŞTİRİN:

- Diz çökün ve çocuğunuzun göz hizasına inin. Yukarıdan konuşmayın. Sizinle göz kontağı kurmasını isteyin ve kurana dek konuşmayın.
- Çocuğunuza ne yapamayacağını değil, ne yapabileceğini söyleyin. Söylediğiniz şeyi sizin için tekrarlamasını isteyin.

Göz hizasına inerek konuşun ve dinleyin.

Yaşına uygun açıklamalar yapmaya çalışın.

Başka yerlere değil onun gözlerine bakın.



ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN BUNLARA DİKKAT!



Kısa, net ve anlaşılır cümleler kurun.

Suçlamadan, küğümsemeden konuşun.

Tehdit etmeyin, korkutmayın.

Şefkatle, anlayışla ve gerçekten dinleyin.



“ÇOCUKLARI YETİŞTİRMEK, ONLARIN
YARINLARINI ŞEKİLLENDİRMEK DEĞİL,
ONLARA BUGÜNÜNÜ SEVDİRMEKTİR.”





AYRILMA KAYGISINA YÖNELİK ÖNERİLER



BELİRTİLER

- Yapabileceği şeyler için ailesine bağlı kalıyorsa,
- Anne ve babası yanında olmadığında huysuzlaşıyor onlar olmadan başka bir yerde kalmak istemiyorsa,
- Anne ve babası yokken bağımlılığını ona yakın diğer kişilere yöneltiyorsa,

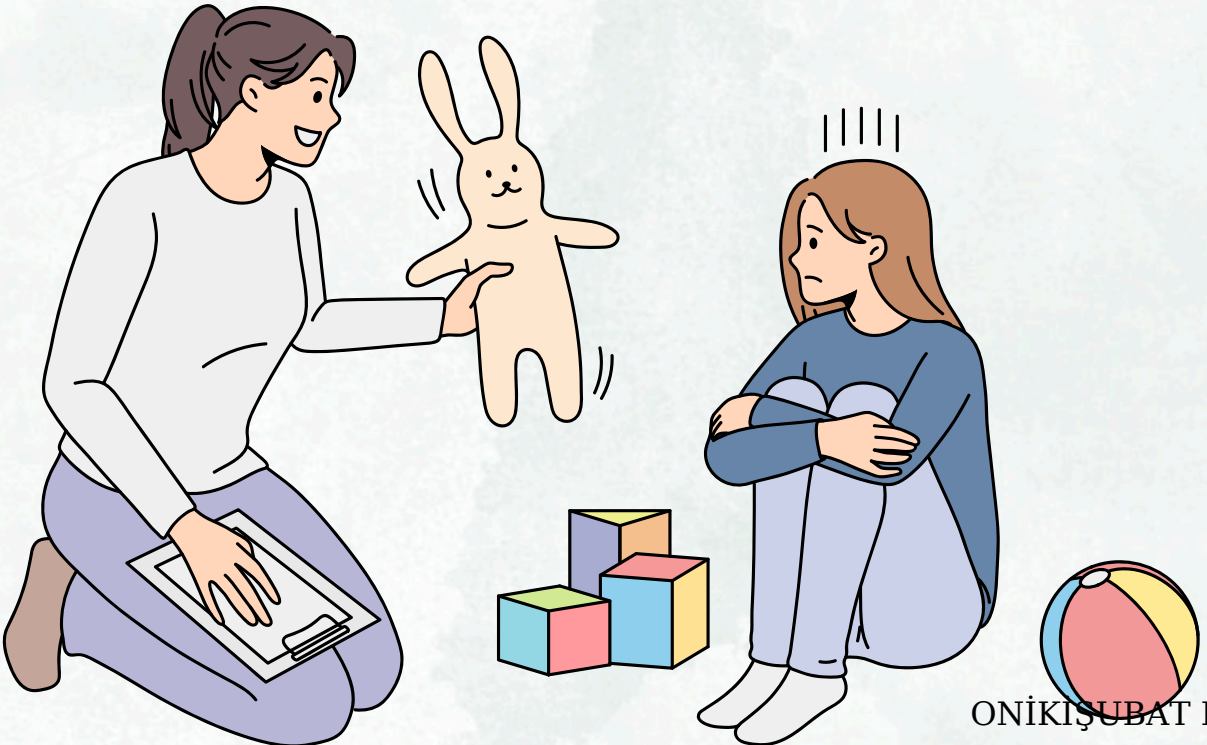
- Öğretmenden sürekli yönlendirme ve onay bekliyor, öğretmeni yardım etmedikçe sınıf içinde yeni bir etkinliğe katılmıyorsa,
- Sınıf arkadaşlarıyla iş birliği yapmaktan kaçıyor, okul dışı etkinliklere katılmak istemiyorsa,
- Okula gitmek yerine evde kalmak istiyorsa,
- Arkadaşlık kurmak ve sürdürmekte güçlük çekiyorsa,
- Anne babasının kendi adına karar vermesini bekliyorsa,

çocuğunuz ayrılık kaygısı yaşıyor olabilir.



ÖĞRETMENE ÖNERİLER

- Koruyucu tutum bağımlılığı daha da pekiştirir.
- Öğretmenin tepki göstermesi, bağımlılığı azaltmayacaktır.
- Öğretmen, çocukların pasif ve sessiz kalarak bağımlılıklarını sürdürmelerine izin vermemelidir.
- Arkadaş ilişkileri iyi gözlemlenmelidir.
- Çocuğa değer vermek, cesaretlendirip olumlu davranışlarını pekiştirmek çok önemlidir.
- Çocukla güvene dayalı ilişki kurulmalıdır.
- Sınıf içindeki duygusal tepkilerine utandırıp cezalandırmadan, anlayışla yaklaşılmalıdır.
- Çocuğun sınıfa ve okula aidiyet duygusu kazanması için ailesiyle iletişim kurmak ve işbirliği yapmak önemlidir.



EBEVEYNE ÖNERİLER

- Çocuğun yapabileceği; yapması gereken işlere müdahale edilmemelidir. Hatalardan korumaya çalışmadan, çabası takdir edilmelidir. Çabası için verilen ödüller, başarısı için verilenlerden daha sık olmalıdır.
- Görev ve sorumluluk alması desteklenmelidir.
- Bazen anne babalar sınırsız sevgiyi sınırsız ilgiyle karıştırır.
- Hoşgörölü ve demokratik ortamda büyüyen çocuklar, arkadaşlarıyla ilişkilerinde rahat ve girişken olup, fikirlerini serbestçe söyleme eğilimindedirler.
- Beklenen davranış açıkça ifade edilmeli ve bunları yapmadığında sonuçları anlatılmalıdır.
- Ödevlerini küçük bölümlere ayırıp çalışması sağlanmalı, çalışma küçük parçalar halinde sunulursa, bağımsız çalışma ve başarı artar.



Çocuğunuzla Bağlarınızı Sevginin 5 Diliyle Güçlendirin:



SEVGİYİ DOKUNARAK GÖSTERMEK

Her gün çocuğunuza sarılın.

Birlikte yürürken elini tutun.

Sarılarak kitap okuyun.

Uyku öncesinde ve sonrasında yanına uzanıp sarılın.



SEVGİYİ OLUMLU SÖZLERLE GÖSTERMEK

Her gün onu ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin.

Onunla gurur duyduğunuzu sürekli dile getirin.

Çocuğunuzu kutlamak ve cesaretlendirmek için nedenler bulun.

Sert sözcüklerden, tehditlerden kaçının.



SEVGİYİ KALİTELİ ZAMAN GEÇİREREK GÖSTERMEK

Birlikte bisiklete binerek kısa gezilere çıkın.

Birbirinize kitap okuyun.

Birlikte yeni bir yemek pişirin.

Birlikte eğlenceli bir oyun oynayın.



SEVGİYİ HEDİYELEŞEREK GÖSTERMEK

Ona küçük maddi olmayan hediyeler hazırlayın.

Sürpriz partiler ve etkinlikler yapın.

Odasına ya da çantasına güzel notlar bırakın.

Hazine avı oyunları hazırlayın.



SEVGİYİ YARDIM EDEREK GÖSTERMEK

Okul ödevlerinde ona yol gösterici olun.

Ona çocukken öğrendiğiniz bir şeyi öğretin.

Odasını toplamasına yardım edin.

Birlikte gönüllü bir projeye katılın.



Vaka: Yiğit – 7 Yaşında, 1. Sınıf Öğrencisi

Tanıtım:

Yiğit, ilkokul 1. sınıfa giden 7 yaşında bir erkek çocuktur. Annesi öğretmen, babası ise uzun yol şoförüdür. Baba evde çok az zaman geçirir. Yiğit'in 3 yaşında bir kız kardeşi vardır. Aile çekirdek yapıda, İstanbul'da yaşamaktadır.

Problemler:

Ders sırasında dikkatini toplamakta güçlük çekiyor.

Sınıfta yerinde oturmuyor, sık sık arkadaşlarının dikkatini dağıtıyor.

Öğretmenle inatlaşma davranışları var (örneğin "Yapmicam!" diyerek ödevleri reddetme).

Sözlü yönergeleri sık tekrar etmeden anlamıyor.

Zaman zaman sınıf arkadaşlarına bağılıyor, hatta bir kez kalem kutusu fırlattı.

Annesi, evde de yemek yemede, uyumada inatçılık yaşandığını söylüyor.

Olası Nedenler:

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB):

Yerinde duramama, yönergeleri takip edememe, dürtüsellik ve dikkat problemi ciddi bir belirti olabilir.

Aile Dinamikleri:

Babayla fiziksel bağ az. Annenin yoğunluğu nedeniyle Yiğit, ilginin küçük kardeşe kaydığını hissediyor olabilir.

Kardeş Kıskançlığı:

İlgi çekmek için olumsuz davranışlar geliştiriyor olabilir.

Yetersiz Duygu İfadesi:

Duygularını sözel olarak ifade etmek yerine davranışla gösteriyor.

Ekran Maruziyeti:

Günlük 3 saatten fazla tablet kullandığı öğreniliyor. Bu durum dikkat süresini olumsuz etkiler.

1. Aileye Yönelik Öneriler:

Kaliteli zaman yaratma: Her gün 20-30 dakika yalnızca Yiğit'le birebir zaman geçirmek (kardeş olmadan).

Pozitif disiplin: Öfkeyle tepki vermek yerine davranıştan sonra neden yapmaması gerektiği açıklanmalı.

Ekran süresi sınırlaması: Maksimum 30-45 dakika ve mutlaka denetimli.

Sorumluluk vermek: Masayı kurmak, çantasını hazırlamak gibi küçük sorumluluklar ile özgüveni artırılmalı.

Rol model olmak: Anne ve baba, duygu düzenleme konusunda örnek olmalı. Bağırmak yerine duyguyu ifade etmeli.

2. Okula Yönelik Öneriler:

Yönergeler sade, kısa ve net verilmeli.

Davranış çizelgesi oluşturulmalı: Günlük hedefler konulup her başarıda yıldız ya da sticker ile pekiştirme yapılmalı.

Övgü spesifik olmalı: "Bugün kendi sırana oturduğun için çok memnunum" gibi. Ara molalar sağlanmalı: Dikkati çok dağıldığında küçük yürüyüşler, "görevle" sınıftan çıkarmalar işe yarayabilir.

3. Profesyonel Destek:

Çocuk psikoloğu değerlendirmesi önerilir.

Dikkat testi (WISC-R veya Conners) yapılması uygun olur.

Eğer DEHB tanısı varsa: Psikoeğitim + oyun terapisi + gerekiyorsa ilaç desteğiyle desteklenmeli.

Uyarı:

Bu tür davranışlar "disiplinle düzelir" anlayışıyla bastırılırsa daha büyük duygusal sorunlara dönüşebilir. Çocuğun davranışlarının altında yatan ihtiyaç görülmeden sadece davranışa odaklanmak geçici çözümler sunar.