

# ÇOCUKTA SALDIRGANLIK VE SINIRLILIK

## SALDIRGANLIK



Saldırganlık karşı tarafa verilen fiziksel tepkidir. İnsanda var olan bir dürtüdür. Bu dürtü her zaman ortaya çıkmaz, çoğunlukla bastırılır ama yok olmaz biçim değiştirir.

Saldırganlığın sözel, fiziksel, pasif ve aktif olmak üzere çeşitleri vardır. Her gelişim döneminde bu saldırganlık çeşitlerinden biri karşımıza çıkar. Örneğin bebeklik döneminde aktif saldırganlık ön plandadır. Bebek ihtiyaçları karşılanmadığı zaman öfkelenme, ağlama, elini kolunu, ayağını amaçsız sağa sola vurma tepkileri gösterirken 1-4 yaşları arasındaki erken çocukluk döneminde, eşyaları fırlatıp atma, birilerine vurma, ısırma gibi fiziksel saldırganlık daha çok görülür. 4-5 yaşlarında ise sözel saldırganlık ifadeleri artar. Orta çocukluk döneminde çocukların saldırganlığı daha çok amaca yöneliktir.

### Saldırganlığın Nedenleri

- Dil gelişimini henüz yeni yeni kazanmaya başlayan çocuk kendini ifade edemezse beden diline başvurur, saldırgan davranışlar gösterir.
- Çocuk otoriter veya aşırı hoşgörülü aile tutumlarıyla yetiştiğinde bu davranış oluşabilir.
- Kendine güveni olmayan ya da baskı altındaki çocuk saldırgan davranışlar gösterebilir.
- Çocuğun yapmaya çalıştığı konusunda engellenmesi ile saldırganlık oluşabilir.
- Aile içerisindeki sorunlar, sevgi ve ilgi yetersizliği, örselenme çocuğu saldırgan yapar.
- Çocukların çevresindeki değişiklikler saldırganlık nedenlerindedir.

## Saldırganlığın Belirtileri

- Saldırgan çocuk eşyaları fırlatma, kendini yerlere atma, bağırma, itme, çekme, etrafına saldırma gibi davranışları sıklıkla gösterir.
- Tükürme, ısırma, çimdikleme, sıkma, amaçsız kollarını ayaklarını savurma, aniden eliyle pençeleme hareketi... gibi davranışlar gösterir.
- Belli kişilere takıntılı olabilir. Belirli kişilere karşı nefret dolu ve daha saldırgan belirli kişilere ise sevgi dolu olabilir.
- Saldırgan çocuk, genellikle aktif ve hareketlidir. Aktifliğin sonucu olarak elinde yüzünde, ayaklarında yaralar olabilir.
- Ev çevresinde saldırgan olan çocuk dışarıda içe kapanık, utangaç ve sakın olabilir.

## Saldırganlığı Önleme Yolları

- Çocuk saldırganlıklarını önlemenin en etkili yolu saldırganlık nedenlerini tespit edip ortadan kaldırmaya çalışmaktır. Anne babanın aşırı hoşgörülü davranışlarından dolayı saldırganlık eğilimi gösteren çocuk dışarıya karşı sakın, utangaç olabilirler. Böyle çocuklar için anne baba tutumlarının değişmesi gerekir.
- Yetişkinler saldırgan davranışlar sergileyerek çocuklara kötü örnek olmamalıdır.
- Şiddet, saldırganlık içeren filmler, video oyunları çocuklardan uzak tutulmalıdır.
- Çocuğun gösterdiği saldırgan davranışlar görmemezlikten gelinmemeli, tolerans gösterilmemeli ancak çocuk dayakla da cezalandırılmamalıdır.
- Çocuklar kendilerinden beklenenleri gerçekleştiremediklerinde, kendilerini yetersiz ya da başarısız hissettiklerinde de saldırganlık gösterebilirler. Çocuğun gelişimine ve yaşına uygun beklentiler içinde olunmalıdır.
- Çocuğun güven duygusu geliştikçe beklemeyi ve tepkilerini kontrol edebilmeyi öğrenir. Bu yüzden çocuğa güven aşılanmalıdır.
- Çocuğun saldırganlığına cezalandırmak yerine, uysal olduğu durumlara kanalize olmak ve ödüllendirmek çocuğu uysal davranmaya motive eder. Saldırganlığı azalır.
- Çocuk, saldırgan dürtüyü boşaltmak için spor gibi çeşitli faaliyetlere yönlendirilmelidir. Saldırgan çocuğa aktif olmasını sağlayacak hareketli oyunlar veya etkinlikler hazırlanmalı, oyunlarda çocuğa sorumluluk verilmelidir.
- Çocuğun kendi davranışını eleştirmesine ve empati kurmasına yönelik hikayeler oluşturmak ve bu hikayeleri çocuğa okumak yararlıdır.

## SİNİRLİLİK



Sinirlilikte, öfkeye benzeyen bir durumdur. Anlık olarak ortaya çıkmadan ziyade daha mizacı bir durumdur. Uyarılara, değişikliklere verilen çoşkusal tepkilerdir.

### Sinirlilik Nedenleri

- Hamileliği gergin geçen annelerin bebekleri büyük ihtimalle sinirli doğar. Bebek anne karnında annenin yaşadığı olaylardan direkt etkilenir.
- Ailede sinirli bireylerin olması çocuğu sinirli yapar.
- Ailenin çocuğa davranış şekli, uygulanan disiplin yöntemi, ebeveynlerin kendi aralarındaki gergin ilişkiler çocuğu etkiler.
- Düzensiz aile yaşamı, çocuğun ihtiyaçlarının zamanında karşılanmaması, yeteri kadar ilgi, sevgi görememesi çocuğu sinirlendirir.
- Çocuğun yaşadığı ölüm, boşanma, hastalık, kaza... gibi durumlar duygusal olarak sarsılmasına neden olur.

### Sinirlilik Belirtileri

Sinirli çocuklar genelde zayıf, hastalığa meyilli, narindirler. Yüz ifadeleri kızgın, kaşları çatıktır. Yüzleri solgundur, sinirlenme anında burunları, yanakları kızarır. Ciltleri hassastır, hemen kızarır. Hava, bölge, iklim değişikliklerine hassastırlar. Düzensiz yemek yerler. Hazımsızlık ve kabızlık yaşarlar. Korkulu rüyalar, gece ağlamaları görülebilir. Alıngandırlar, iletişim problemi yaşarlar. Oyunlarda geçimsizlik gösterebilirler. Çabuk sıkılabilirler. Ağlama nöbetleri geçirebilir, morarıncaya kadar ağlayabilirler. Duyguları fazla inişli çıkışlıdır. Aşırı üzgün, durgun ya da neşeli olabilirler.

## **Sinirliliđi Önleme Yolları**

- Diđer problemlerde olduğu gibi sinirlilik durumunda da önleyici olmak için sinirliliğin sebeplerini araştırıp ortadan kaldırmak gerekir. Çocuk anne baba arasındaki ilişkilerden dolayı sinirli ise, çocuğa yapılabilecek müdahale uzun dönemde sorunu çözemeyecektir.
- Çocuğa karşı olumlu aile tutumu izlenmelidir.
- Çocuğa olaylar karşısında sakin davranışlarla örnek olunmalıdır.
- Sinirlenerek yaptığı davranışlar sonucu çocuğun isteğini elde etmesine izin verilmemelidir.
- Özellikle erken bebeklik döneminde öz bakım ihtiyaçları ( uyku, beslenme, yemek, temizlik...) geciktirilmeden karşılanmalıdır. Çocuğa yeteri kadar ilgi, sevgi gösterilmelidir. Sevgisiz kalan çocuk her zaman her koşulda problem davranış gösterir.