

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IX
1. Çocuklara Zarar Veren Anne-Baba Davranışları	1
Aşırı Koruyuculuk ve Kısıtlayıcılık	2
Reddetme; Maskelenmiş Mahrumiyet	4
Aşırı Hoşgörü ve Şımartma	5
Aşırı Beklentiler	6
Yanlış Disiplin	7
Çocuklar Arasında Ayrım Yapma	9
Anne Sevgisinden Mahrum Bırakma	9
Çarpık Bir Aile Düzeni	10
İletişim Eksikliği	12
Erken Ruhsal Travma	13
Çocukların Davranış Gelişiminde 10 Kural	14
2. Anne - Babalar Ne Ekerse Çocuklar Onu Biçer	15
Uyumsuzluğa Yol Açan Ailevi Sorunlar	15
3. Çocuklardaki Davranış Bozuklukları.....	20
Kekeleme.....	20
Yatak İslatma (Uyurken İdrar Kaçırma)	24
Uyurgezerlik (Uykuda Gezinme)	27
Araştırma Bulguları	28
Sorunlu Uyku	29
Aşırı Uyku	30
Asılsız Korkular	30
Korku Nevrozları	33
Öfke Nöbetleri	34
Hiperaktivite (Aşırı Hareketlilik)	36
Sinirsel Kasılmalar ve Nefes Tutma	39
Tikler	40
Utangaçlık ve Çekingenlik	41
Çalma	42

Yalan Söyleme	43
Parmak Emme	44
Sallanma ve Baş Çarpma	47
Saç Yolma	48
Çamur Yeme	48
Tırnak Yeme	49
Evden Kaçma	51
Konuşmama	52
Altına Pisleme (Encopresis)	53
İlgi Çekme Araçları	54
Okul Korkusu	56
Yetenekli Çocuklar	58
Bazı Çocuklar Neden Saldırgandır?	59
Sık Rastlanan Örnek Olaylar	61
4. Çocukları Geliştirmenin Yolları	63
Davranış Değiştirme Teknikleri	63
Oyun ve Aile Terapisi	64
Simgesel Ödül Sisteminin Önemi	65
Çocuğun Duygusal Gelişimi	66
Motor Gelişimin Önemi	68
Kişisel ve Sosyal Becerilerin Öğretilmesi	69
Cezalandırmanın Rolü	71
Yaratıcılığı Geliştirme	74
5. Çevrenin Çocuk Üzerine Etkisi	75
Boşanmanın Etkisi	75
Çalışan Annenin Etkisi	76
Kardeşlerin Etkisi	77
Çocuklar Çizgi Romanları Neden Severler?	78
Bir Amaca Yönelik Davranışlar	80
Küçük Çocukların Duyguları	80
Ağlama	81

Gülümseme	81
Kahkaha Atma	82
Televizyonun Çocuk Davranışları Üzerindeki Etkileri	82
UNESCO Araştırma Sonuçları	84
Gerilimi Gidermeye Yönelik Savunma Mekanizmaları	85
6. Temel Becerilerin Geliştirilmesinde	
Çocuklara Yardımcı Olma	86
Öğrenme Yöntemleri	86
Bir Geliştirme Programı	89
Gelişimde Temel Değerler	89
Çocuk Kitaplarında En Çok Kullanılan Kelimeler ...	94
Yazılı İletişim Becerilerini Geliştirme	97
El Yazısı	97
Yazım Kuralları	98
Yazılı İfade	98
Temel Okuma Becerileri	98
Aritmetiğe Hazırlık	99
İşitsel (Duyumsal) Hazırlık	100
Duyumsal Ardışık Bellek	100
Öğrenmeye Hazır Olma	100
Okumaya Hazır Olma	102
Gerekli Temel Beceriler	102
Ebeveynler İçin Kontrol Listesi	103
Çocuğun Okumaya Hazır Oluşunu Değerlendirme	103
A. Zihinsel Olgunluk	104
B. Deneyim Birikimi	105
C. Sosyal Hazır Bulunuşluk	106
D. Duygusal Hazır Bulunuşluk	107
E. Özel Yetenekler	108

Görsel Hazır Bulunuşluk	108
Görsel Hafıza	109
Görsel Ayrım	109
İşitsel Hazır Bulunuşluk	110
Motor Gelişim Açısından Hazır Bulunuşluk	111
Genel Hatırlatmalar	111
Vineland Uyum Davranış Ölçeği	112
7. Sık Rastlanan Öğrenme Güçlükleriyle	
Başa Çıkma Yolları	116
Sık Rastlanan Okuma Güçlükleri ve Tedavi	
Yöntemleri	116
8. Özürlü Çocuklarla İlgilenme	121
Sakatlıklar ve Sağlık Engelleri	121
İşitsel Engeller	123
Görsel Engeller	125
Zihinsel Gerilik	125
Engelli Çocuklar Özel Eğitime İhtiyaç Duyar.....	126
Tipik Uyarlanabilir Davranış Beklentileri	128

UYURGEZERLİK (UYKUDA GEZİNME)

Bazı çocuklar düzenli olarak veya belirli aralıklarla uyurgezerlik dönemleri yaşar. Bu çocuklar normal bir şekilde uyurlar, fakat uykularının ikinci veya üçüncü saatlerinde yataklarından kalkıp, bir şeyler yapmaya başlarlar.

Uykuda gezinme esnasında çocuk evin başka bir odasına geçebilir; hatta dışarı çıkıp, oldukça farklı işlere karışabilir. Bu tür uyurgezerlik vakaları genellikle 15 dakika ila 1 saat sürmektedir. En sonunda çocuk yatağına geri döner ve sabah uyandığında, uyurgezerliği esnasında ne yaptığını dair hiçbir fikri olmaz. Uykusunda gezen çocuğun göz kapakları kısmen veya tamamen açıktır, engellere takılmadan yürüebilir. Ayrıca kendisine söylenenleri duyar ve genellikle kendisine verilen emirlere uyar; yatması söylendiğinde yatağına döner.

Uykusunda gezinen bir çocuğun sarsılması büyük ihtimalle onu uyandıracaktır. Kendisini hiç beklenmedik bir yerde, farklı bir şekilde bulan çocuk şaşıracaktır ve akli karışacaktır.

Sebepler

Uyurgezerliğin sebebi tam olarak anlaşılamamıştır. Uyurgezerliğin, uykunun yavaş göz hareketleri evresinde gerçekleştiği bulunmuştur. Bu nedenle yaygın bir şekilde inanılan aksine, bir rüyanın harekete dökülmesi olarak yorumlanamaz, çünkü rüyalar, hızlı göz hareketleri (REM) evresinde görülür.

Uyurgezerliğin, kişinin son zamanlarda yaşamış olduğu endişe uyandırıcı olaylardan veya yakın gelecekte gerçekleşmesini beklediği sıkıntılı durumlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tedavi

Zihinsel rahatsızlıkların tedavisinde, psikolojik yöntemlerin işe koşulmasıyla kullanılan psikoterapinin, uyurgezerlik vakalarında yararlı olduğu düşünülmektedir. Bu yöntemin temel amacı, sözler aracılığıyla sıkıntılı bireylerin düşüncelerini, duygularını ve hareketlerini değiştirerek, dertlerini azaltmak ve hayattan çok zevk almalarını sağlamaktır.

Araştırma Bulguları

Beyin dalgalarının, göz hareketlerinin ve diğer parametrelerin kayıt altına alınması sonucunda, hafif uykudan derin uykuya dört uyku aşaması olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulgularına göre normal bir yetişkin, uykusunun % 20'sini 1. aşamada geçirir. Hızlı Göz Hareketleri (REM) ve rüyalar, uykunun bu aşamasında gerçekleşir. Geriye kalan uyku süresinin %60'ı hızlı uyku evresi olan 2. ve 3. aşamalarda, %20'si ise 4. aşamada, yani derin uyku evresinde geçer. 1. Aşamamın dışında da rüya görülebilse de, bu aşamaların hepsine Yavaş Göz Hareketleri (NREM veya non-REM) evresi denir. Bir birey, 90 dakikalık bir uyku esnasında bu 4 aşamanın hepsinden geçer ve derin uykudan sonra tekrar ilk aşamaya dönerek sürece en baştan yeniden başlar.