

Okul Öncesi Dönemde Ruh Sağlığı

Pre-school Mental Health

Nurten Sargın*

Özet

Bu çalışmada, okul öncesi dönemde ruhsal sağlığın ne olduğu, nasıl değerlendirileceği, okul öncesi dönem ruhsal sağlığı değerlendirirken bilinmesi gerekenler ve okul öncesi dönemdeki çocuklarda sağlıklı ve sağlıksız olduğu kabul edilen duygu ve davranışlar yaşlara göre ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu makale ile bu alanda çalışan öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, psikologlara okul öncesi dönemde ruhsal sağlığı tanılama ve değerlendirme kolaylığı sağlamaya çalışılmıştır. Yetişkin ruh sağlığının temelini oluşturan okul öncesi dönem ruh sağlığına bilgi edindirme yoluyla koruyucu ve önleyici alanda katkı sağlamak amaçlanmıştır. Bu çalışma doküman incelemesi yoluyla gerçekleştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Okul öncesi dönem, ruh sağlığı

Abstract

In this study, it was aimed to present what pre-school mental health is, how it should be evaluated, the points to be taken into consideration in its evaluation and healthy and unhealthy emotions and behaviours according to the children's ages. And it was also aimed to provide help to the studies of teachers, psychological counsellors and psychologists at the definition and evaluation stages of pre-school mental health. Another aim of the study is to contribute to the prevention and protection of pre-school mental health, which is the basis of adult mental health, through providing information. The document review method was used in the study.

Key Words: Pre-school term, mental health

1.Giriş

İnsan gelişimi karmaşık ve çok yönlüdür. İnsan gelişimini belirleyen; ortalama ömür, okur - yazarlık gibi geleneksel ölçütler değişmekte ve bu kriterler insanın ruh sağlığının, mutluluğunun, gelişiminin önemli kaynaklarını oluşturmamaktadır [1]. Başka bir deyişle; ruh sağlığına ilişkin çalışmalar devam etmekte, ruh sağlığını tanılama ve değerlendirme koşulları sürekli olarak değişmektedir.

Bu çalışma ile ruh sağlığı, okul öncesi dönemde ruh sağlığı, okul öncesi ruh sağlığının önemi ve bunlara ilişkin bilinmesi gerekenler, okul öncesi dönemde görülen duygu ve davranışların hangi yaşlara göre normal olarak kabul edilip edilemeyeceği ve bu alanda çalışanlara, anne-babalara yönelik öneriler nitel araştırma yöntemlerinden doküman inceleme yoluyla[2] verilerek bu konuya ilişkin dikkat çekilmeye ve farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır.

* Nurten Sargın, S.Ü. Eğitim Fakültesi, PDR. ABD. Öğretim Üyesi, Konya nurtensargin@hotmail.com

2. Kuramsal İçerik

İnsanların yetişkin yaşamında ruhsal açıdan sağlıklı yaşam sürdürmeleri, büyük oranda geçirdikleri çocukluk yaşantılarına bağlıdır. Bireylerin çocukluk dönemleri ve sorunlarının bilinmesi olası problemlerin erken ortaya çıkıp önlenmesini sağlamaya yardımcı olacaktır [3].

Genel bir tanımlama ile ruh sağlığı "Bireyin kendisiyle çevresini oluşturan kişiler ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi" olarak tanımlanabilir [4].

Ruhsal bakımdan sağlıklı bir insanın özelliklerini sayma, ruh sağlığının ölçütlerini sıralama olanağı yoktur. Bununla beraber, birçok yakınma ya da belirtinin ruhsal bozukluk sınırı içinde olduğunu söylemek de oldukça güçtür.

Ruh sağlığının üç değişik amaca yönelik uğraşı alanı vardır.

1. İnsanın içinde yaşadığı çevre ve toplum içinde mutlu, uyumlu ve başarılı olmasını sağlamalı,
2. Ruhsal değişiklik, bozukluk ve hastalıkların oluşumu önlenmeli. Başka bir deyişle bireyi, aileyi ve toplumu ruhsal hastalıklardan korumalı,
3. Ruhsal dengesizliklerin bozuklukların ve hastalıkların tedavisinde yardımcı olmalıdır [4].

Yörükoğlu [5] "Erişkinler için geçerli olan ruh sağlığı tanımı genellikle çocuklar için de doğrudur. Ancak çocuğun sürekli gelişen ve değişen bir insan yavrusu olduğunu göz önünde tutarak biraz değişik ölçütler kullanmak zorunluluğu vardır" demektedir.

Bu ölçütler ise gelişim dönemlerinde beliren ruhsal özelliklerin ayrıntılarıyla bilinmesine bağlanmaktadır. Çocuk gelişimini ruhsal sağlık açısından bilmenin yararları aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır:

- 1) Dönemlerin ve özelliklerinin tanınması ile gelişme önceden kestirilebilir. Örneğin: iki yaşında bir çocuğun zeka testleri yardımı ile zihinsel yetenekleri ölçülebilir. İleride okuma - yazma öğrenip öğrenmeyeceği ilk, orta veya

üniversite düzeyine çıkıp çıkamayacağı kesine yakın bir biçimde söylenebilir.

- 2) Her gelişme basamağında beliren yetenekleri tanıyarak eğitim ona göre tasarlayıp uygulayabilir.
- 3) Dönemleri tanıyarak, o dönem için olağan ve normal olan davranışlarla, normal dışı davranışlar seçilebilir. Buna göre düzeltici ve onarıcı yollara başvurulabilir, gelişimin yolunda gidip gitmediğini anlaşılabilir.
- 4) Kişinin kendi özellikleriyle çevresel etkenlerin bileşkesi olarak ortaya çıkan kişiliğin oluşumu incelenebilir. Olumlu ve olumsuz davranışların kökeni açıklanabilir [5]

Sağlıklı bir gelişim ancak her dönemin tek tek sağlıklı bir biçimde tamamlanması ile olasıdır. Dönemlerden birinde bir aksama ve yetersizlik olduğunda sonraki dönemlerin de bundan etkileneneceği ileri sürülmektedir. Bu da etkilenmenin derecesine göre değişik alanlarda bozukluğa neden olur. Her dönemin kendine özgü özellikleri, çatışmaları vardır [6]. Örneğin 2-3 yaşlarında çözümlenmesi gereken tuvalet eğitimi başarısız, kendi başına yeme alışkanlığı verilemezse, bu sorunlar sonraki dönemlere aktarılır ve yeni dönem sorunlarıyla katlanarak büyür. Oyun çağında oyuna doymamış ya da arkadaşlık ilişkisi kuramamış bir çocuk, okul çağında, toplu oyunlara katılamaz yaşlılarıyla yarışamaz [7].

Çocuk açısından gelişimsel adımlar kolay olmamaktadır. Aslında odasının ayrılması, yürümeye başlama, kaşık kullanarak yemek yeme, çiş veya kaka denetimi gibi gelişimsel adımlar çocuk için son derece haz ve gurur verici gelişimlerdir. Çocuk, bu gelişim basamaklarını adımlarken oldukça bocalama yaşar. Denemelerden sonra yapabildiğini görür ve büyük bir sevinçle bu adımları yineler. Her denemeden sonra kendine hayran olmakta ve bu becerisi ile kendine güveni daha da artmaktadır [6].

Bu çok zor olan geçiş dönemlerinde bebek ya da çocuğun desteklenmesi önemlidir. Gelişimleri sırasında karşılaştıkları önemli yaşam olayları, çocukların zorlanmasına ve ruhsal gelişimde geçici bir yavaşlamaya hatta gerileme (regresyon) olarak tanımlanan buldukları gelişim dönemlerinden daha küçük

yaşın duygusal tepkilerini sergilemelerine yol açabilmektedir [6].

Çocuklar, gelişim dönemlerinde karşılaştıkları zorlanmalı yaşamlara farklı tepkiler verebilmektedirler. Bu yaşamlara örnekler olarak kardeş doğumu, ailede ölüm, boşanma, okul öncesi eğitim kurumuna başlama, ailede geçimsizlik, hastalıklar verilebilir. Çocuklar duygu ve düşüncelerini tam olarak ifade edemezler. İştah azalması, uyku bozukluğu, kusmalar, saldırganlık, içe kapanma gibi özellikler gösterebilirler. Başka bir deyişle, çocukların problem durumlarına gösterdikleri tepkiler yeme ve uyku düzeninde bozulmalar, davranışlarında değişiklikler olarak görülebilir.

Gelişme basamaklarında çocukların karşılaştığı sorunların birçoğu o döneme özgü olan, ana babaların desteğiyle çözümlenecek nitelikteki sorunlardır. Ancak, çocuk bu desteği bulamaz ya da ana – baba tutumu yanlış olursa olağan sorunlar da büyüyebilir.

Çocukluk döneminde davranış sorunları oldukça sık görülür. Ancak bu sorunlar normal sosyal ilişkileri etkileyebilecek sıklık ve şiddette değilse bunları problem davranış olarak ele almamak gerekir. Çoğu kez bu tür davranışların kökeninde derin bir psikolojik neden yoktur. Bu nedenle belirli bir davranış sorununu tek başına uyumsuzluk (önemli bir sorun) belirtisi olarak değerlendirmek hatalı olur [8].

Çocuk ruh sağlığının değerlendirilmesinde bazı kriterler vardır. Bu kriterleri Yavuzer [9] şöyle belirtmektedir:

1. Yaşa uygunluk
2. Sapan davranışın yoğunluğu
3. Süreklilik
4. Cinsel rol beklentisi
5. Kültürel faktörler

a) Yaşa Uygunluk

Çocuğun yaşı ve gelişimindeki yeri onun davranışının normalliğini belirlemede önemli rol oynar. Bizim hangi davranışı normal hangisinin normal olmadığını kestirebilmemiz için öncelikle çocukların değişik yaşlardaki tipik davranışları hakkında bilgi sahibi olmamız gerekir.

b) Sapan davranışın yoğunluğu

Burada kastedilen şey çocuğun gösterdiği duygu veya davranışın derecesidir. Bunu Yavuzer şöyle bir örnekle açıklamaktadır. 5 yaş çocuğunda öfke ve huysuzluk doğarken bu bir başkasına fiziki zarar verme ve onun haklarına tecavüz şekline dönüşürse, sapan davranış kategorisine girer.

c) Süreklilik

Süreklilik çocuğun belli davranış türünü ısrarlı bir biçimde ve uzun zaman sürecinde tekrar etmesidir.

d) Cinsel rol beklentisi

Burada kast edilen kız ve erkek çocuklardan beklenen cinsiyetlerine özgü cinsel rollerdir. Erkeklerin kızlara oranla daha saldırgan olmaları beklenirken davranışlarıyla erkeklere benzer saldırgan örnekler sunan kızların davranışı sapan davranış kategorisine girer.

e) Kültürel faktörler

Normalden sapan davranış biçimlerinin oluşumunda içinde yaşanan kültürel faktörlerin önemi büyüktür.

Yukarıdaki sınırları ve ölçüleri belirlenen normalden sapan davranış biçimleri psiko-pedagojik kaynaklı olabildiği gibi psikiyatrik bir vaka görünümünde de olabilir. Burada önemli olan vakanın olabildiğince erken teşhis edilmesi ve ailenin hemen uzmana başvurabilmesidir [9].

Çocuk ruh sağlığını etkileyen çeşitli etkenler vardır. Bu etkenler; doğum öncesi nedenler, gelişimsel gerilikler, kronik fiziksel sorunlar, parçalanmış aile, yoğun evlilik uyumsuzluğu, erken anne – baba kaybı, anne – babaların ağır ruhsal bozuklukları ve suça yönelmiş olmaları çocuğun uzun süre bakım evinde kalması olarak belirtilmiş ve bunların psikiyatrik sorunlara yatkınlık yaratabileceği görüşünde bileşmiştir [9]. Ayrıca, kusurlu anne-baba tutumlarının çocuk ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri de bilinmektedir [3].

İnsanın bedensel ve ruhsal bakımdan sağlıklı olmasında doğduğu, geliştiği, yaşadığı doğal ve toplumsal çevrenin de büyük etkisi vardır [4].

Sonuvar [10], çocukların ruh sağlığında koruyucu etkenler olarak;

- a) güvenli, dengeli duygusal ilişkiler
 - b) kazanma ve başarı deneyimleri
- olmak üzere iki önemli etken olduğunu belirtmektedir.

Araştırmacılar tarafından ortaya konulan çalışmalar çeşitli risk koşullarında bile çocukların önemli bir kısmında ağır bir ruhsal

bozukluk oluşmadığını [10], ancak tüm çocukların %18'inde davranış problemleri olduğunu göstermektedir [11].

Okul öncesi dönemde sık karşılaşılan sorunların kısa bir tanımlaması ile yaşlara göre sağlıklı ve sağlıksız olarak değerlendirilmesine ilişkin bilgiler aşağıda tablo şeklinde verilmiştir.

Tablo 1: Okul Öncesi Dönemde Sık Karşılaşılan Sorunlar ve Yaşlara Göre Değerlendirilmesi

Sorun	Tanım	Sorunun Sık Görüldüğü ve Normal Kabul Edildiği Yaşlar	Sorunun Problem Olarak Değerlendirilmesi Gereken Yaşlar	Cinsiyetlere Göre Görülme Sıklığı
Bağımlılık	Kendi kendine yetememe, davranışlarında bağımsız olamama	1-3	3 yaş sonrası	E
Enürezis	Çocuğun gece,gündüz veya gece gündüz çişini tutamaması	0-4	4 yaş sonrası	E
Enkoprezis	Çocuğun kakasını tutamaması	0-4	4 yaş sonrası	E
Kekemelik	Ses, hece ve sözcüklerin tekrarı uzatılması veya konuşma hızının kesilmesi	2-5	10 yaş sonrası	E
Parmak emme	Çocukların genellikle başparmaklarını emmesi	0-1	4 yaş sonrası	Fark yok
Tırnak yeme	Çocukların tırnaklarını yemesi	3-4	4 yaş sonrası	Fark yok
Tikler	Kaslarda istemsiz, ani, aralıklı, tekrarlayıcı, ritmik olmayan hareketler	6-7	7 yaş ve sonrası	E
İnatçılık	Neden olmaksızın bir harekette ısrar etme Direnme	3-5	6 yaş ve sonrası	Fark yok

Kıskançlık	Sevilen kişi veya nesneyi başkalarıyla paylaşamama	2-4	5 yaş ve sonrası	E
Korku	Görünen veya görünmeyen tehlikelere karşı gösterilen doğal bir tepki	Her yaşta normal, nesnelere yaşa göre değişmekte	Yaşa ve nesneye göre değerlendirilmelidir	Fark yok
Öfke	Engelleme ve korku karşısında verdikleri tepki (Köpürme)	Her yaşta normal, öfke durumları yaşa göre farklılaşmaktadır	Yaşa ve koşullara göre değerlendirilmelidir.	Fark yok
Uyku bozuklukları	Çocuklarda az veya çok uyuma ya da uyku kalitesinde problemler	2 yaşa kadar görülmekte ancak sorunlara göre her dönemde görülebilmektedir.	Yaşa ve koşullara göre değerlendirilmelidir.	Fark yok
Yeme bozuklukları	Çoğunlukla beslenmesinde yaşadıkları problemler (örn. iştahsızlık, Kusma)	Hemen hemen her dönemde görülmektedir. Ancak, normal olarak değerlendirilmemelidir.	Gerçekte her yaşta dikkate alınmalı	Bazen kızlarda
Yalan	Başkalarını aldatmak amacıyla kasıtlı olarak uydurma	Yaşa göre türü farklılaşmakta	Yaşa ve koşullara göre değerlendirmeli	Fark yok
Çalma	Başkalarına ait olan nesnelere onların izni ve bilgisi olmadan alma	5-8	8 yaş ve sonrası	Fark yok
DEHB	Çocukların aşırı hareketli ve dikkatsiz olmalarıdır.	3 yaşa kadar (ancak, dozu ve eşlik eden belirtiler önemlidir ve incelenmelidir)	4-5 yaşta belirtiler belirginleşir	E
Otizm	Düşünmeyi, algılamayı etkileyen, iletişimi bozan bir bozukluk	0-2 yaşta belirtilerin takip edilmesi gerekir.	2 yaş ve sonrası	E

E*: Erkek

3. Tartışma ve Sonuç

Ruhsal açılan sağlıklı olan çocuklar, değişik duygu ve davranışlar gösterebilirler. Her sağlıklı duygu ve davranışın belirtisi farklıdır, çocuktan çocuca göre de değişebilir. Yetişkinler için önemli olan çocukların sağlıklı sayılabilecek gelişimsel davranışlarını ve duygularını bilerek farkına varmak, bu belirtilerin neler olduğunu ve bunlara yönelik nasıl davranacağını bilmektir. Çocukların ruhsal sağlıkları için bunlar gereklidir ve çocukların bu ruhsal gereksinimleri yetişkinler tarafından karşılanmalıdır. Çocukların ruhsal gereksinimleri şunlardır:

1. Sevgi, ilgi, kabul edilme,
2. Ana – babanın doğru model olması,
3. Anne – babanın çocuklara tutarlı davranması,
4. Çocuklarla güvene dayalı bir ilişki,
5. Çocukların cesaret ve gereksinimlerinin desteklenmesi,
6. Kendi gelişim düzeyine uygun becerileri yapmasına izin verilmesi,
7. Çocukları değerlendirme kriterlerinde temel olarak, başka çocuklarla kıyaslanması değil, çocuğu kendi gelişim çizgisinde gösterdiği değişim ile kıyaslanmasıdır.

Bu bilgiler ışığında, bu alanda çalışanlara ve ana-babalara aşağıdaki öneriler bertilmektedir:

4. Öneriler

1. Gelişim dönemlerine ait özellikler bilinmelidir ve takip edilmelidir.
2. Gelişim dönemlerine özgü beceriler ve yeteneklerinin gelişimi desteklenmelidir,
3. Çocuklar her koşulda sevildiklerini ve kabul edildiklerini bilmek isterler. Güven duygusu kazanabilmeleri için bunlar yapılmalıdır,
4. Olumlu davranış ve tutumları ön plana çıkarılmalıdır,
5. Karşılaşılan sorunlar çocukların sorunları makul mantıklı ve anlayabileceği düzeyde açıklanmalıdır,
6. Yetişkinler öğüt vermek yerine çocuklara doğru model olmalıdırlar,
7. Zaman zaman uzman yardımının şart olduğu unutulmamalıdır,
8. Sorunların tespiti nedene yönelik olmalıdır. Problem davranış değil, problem durumları ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Guereje, O. Jenking, R. (2007) Mental Health in Development. Re-emphasizing the link. **The Lancet Health Module**, 369,9560. s.447.
2. Yıldırım, A, Şimşek, H. (2006) Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Ankara, s:187.
3. Sargın, N. (2001)Çocuklarda Ruh Sağlığı, **Nobel Yayınları**, Ankara, s.3.
4. Köknel, Ö. (1999) Günlük Hayatta Ruh Sağlığı, **Alfa Yayınları**, Bursa.
5. Yörükoğlu A. (1999) “Normal Çocuk ve Özellikleri.” Ben Hasta Değilim, (Ed. Aysel Eksi) **Nobel Yayınları**, Ankara, s. 45-50.
6. Şenol, S. (2006) Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı, **HYB Yayıncılık**, Ankara.
7. Yörükoğlu, A. (2000) Çocuk Ruh sağlığı, İstanbul, **Özgür Yay.** 24. Basım.
8. Bilir, Ş. (1986) Özürlü Çocuklar ve Eğitimleri. Ankara, **Ayyıldız Matbaası**.
9. Yavuzer. H. (1991) “Çocuk Psikolojisi, **Remzi Kitabevi**,” İstanbul.
10. Sonuvar, B. (1999). “Çocukluk Döneminde Uyum ve Davranış Sorunları.” Ben Hasta Değilim. (Ed. Aysel Ekşi), **Nobel Yayınları**, Ankara, s. 85-89,
11. Özgör, D. (2004) “0-1 yaş Çocuğa Yönelik Ailelerin Eğitimi.” **Ailede Çocuk Eğitimi. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları**, Ankara.