

Çocuklarda Regresyon ve Nedenleri

Psikolojide regresyon, en genel şekli ile 'gerileme' olarak tanımlanabilir. Çocuklarda regresyon yani çocukların yeniden bebeksi davranışlar sergilemesi, aileler için endişe verici olabiliyor. Regresyon en çok 3 ila 6 yaş arasında görülüyor. Freudyen psikolojide regresyon, bireyin kaygı ve stres altında olduğu zamanlarda erken psikoseksüel döneme geri dönme isteğinin bir yansıması olarak ortaya çıkıyor.

Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da kaygı ya da stres ile baş etmek için bazı yöntemleri deniyor. Bu yöntemler arasında en yaygın şekilde görülenler inkar etme, içe kapanma ve yansıtmadır. Kimi zaman da kaygıyla baş etme yöntemi olarak gerileme yani regresyon tercih ediliyor. Özellikle 3 ila 6 yaş arasında olan çocuklar için gerileme daha kolay bir yöntem dönüşebiliyor. Anne babalar çoğu zaman bu durumu çocuklarının bir gelişim problemi yaşaması ile ilişkilendiriyor ve haliyle ciddi bir endişe içerisine girebiliyor. Öncelikle bu durumu bir 'felaket' gibi değerlendirerek paniğe kapılmamak gerektiğini belirtelim.

Çocuklarda En Sık Görülen Regresyon Davranışları

Çocuklarda regresyon davranışları sadece tek bir konuda ortaya çıkabileceği gibi birkaç farklı konuda da gerileme yaşanabilir. Yaygın şekilde görülen regresyon davranışlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Parmak emme
- Altını ıslatma ya da dışkı kaçıрма
- Bebeksi konuşmalar
- Bazı kelimeleri söyleyememe
- Kekemelik
- Koltuğa çıkamama, dik oturamama
- Çatal, kaşık tutamama, yemeği dökmeden yiyememe
- Sürekli anne/babasının kucağında olmak isteme
- Ebeveynleri işe gittiğinde ağlamaya başlama
- Battaniye ya da yastık kenarlarını emme, ısırma

Regresyon daha farklı bir şekilde de ortaya çıkabilir.

Örneğin çocuklar yemeğe yeniden 'mama' demeye başlayabilir. Anne babasından yemeğini yedirmesini isteyebilir ya da çatalı, kaşığı tutamıyormuş gibi bir davranış sergileyebilir. Yeniden emzik kullanmak istemesi, suyunu bardaktan değil biberondan içmek istemesi gibi davranışlarla da karşılaşmak mümkün olabiliyor.

Aileler bu gibi durumlarda çocuklarında hangi faktörlerin strese ya da kaygıya neden olabileceğini gözlemlemeye çalışmalıdır. Çocukların bu davranışları, anne babalarına gönderilen bir mesaj gibi algılanırsa, kaygıya ya da strese neden olan unsurun tespit edilmesi de daha kolay olur.

Çocuklarda Regresyona Neden Olan Unsurlar

- Anne/baba ile çocuk arasında çatışmalı ilişki olması
- Aile içerisinde huzursuzluk olması
- Baskıcı ya da mükemmeliyetçi bir anne/baba tutumu
- Kardeş kıskançlığı
- Kardeş sahibi olma
- Aile içi şiddet
- Çocukların örseleyici bir cezalandırmaya maruz kalması
- Travmatik bir olay yaşaması ya da bu olaya tanık olması
- Ev ya da okul değişikliği
- Aile üyelerinden birinin vefatı
- Çocukların ya da aile üyelerinden birinin sağlık sorunları yaşaması
- Çocukların bir süre hastanede kalması
- Anne ya da babanın bir süreliğine evden ayrılması

Aslında çocukların davranışlarının gözlemlenmesi, sorunun kaynağının bulunmasını kolaylaştırabilir.

Örneğin yeniden sürekli anne ya da babasının kucağında olmak isteyen bir çocuğun ilgi istediği aşikar. Altında yatan unsur ise annesinin ya da babasının kendisini artık eskisi gibi sevmediği düşüncesi olabilir. Bu durumda aileler çocuklarına olan sevgilerini daha net, daha anlaşılır, daha yoğun ve daha farklı yollarla göstermeyi tercih edebilir. Regresyon nedeni evde çocuk bakıcısının göreve başlaması gibi bir değişim de olabiliyor. Bu durum da çocuklarda kaygıya ve strese neden olabilir. Ancak anne babalar doğru iletişim ile çocukların stresten ve kaygıdan arınmasını sağlayabilirler. Bu nedenle regresyon sorunu ortaya çıktığında 'çocuklar ile iletişim' hatta 'aile içi iletişim' her zamankinden daha fazla önem kazanıyor.

Regresyon Durumunda Ne Yapmalı?

Aileler bu dönemde çocuklarına karşı çok daha anlayışlı yaklaşmalı ve çocuklarını anlamaya çalışmalıdır.

- Anne babalar bu dönemde baskıcı bir tutum içerisinde olmamalı!
- Gerileyen davranışlar çocukların duygusal dünyası ile ilgilidir. Bu nedenle çocuklara güvende olduğu hissini vermek, sevildiğini hissetmesini sağlamak çok büyük önem taşıyor.
- Aileler çocuklarının bebeksi davranışları karşısında abartılı tepkiler vermemelidir. Abartılı tepkiler çocukların bu davranışlarının pekişmesine neden olabilir ya da kaygı düzeylerinin artmasına yol açabilir.
- Çocukların anne babası ile daha fazla zaman geçirmesi de önemlidir. Birlikte oyun oynamak, parka gitmek, çocuklara kitap okumak gibi baş başa yapılabilecek aktivitelere daha fazla zaman ayrılmalıdır. Bu durumda regresyon davranışları tamamen ortadan kalkabilir.
- Bu dönemde bebeksi davranışları nedeniyle çocuklara kızmak ya da onları cezalandırmak doğru bir yöntem değil.

- Çocuklara karşı anlayışlı olmak, tablonun daha kötü bir forma bürünmesini engelleyebiliyor. Örneğin çocuğun suyunu bardaktan değil biberondan içmek istemesi durumunda ona izin verin. Daha fazla sarılmaya ihtiyacı varsa sarılın.
- Bu dönemde bebeksi davranışları nedeniyle çocuklara kızmak ya da onları cezalandırmak doğru bir yöntem değil.
- Sizi dinlemediğinde, duymak istemediğinde ya da benzeri davranışlar sergilediğinde sabırlı olmanız gerektiğini unutmayın.
- Regresyonun, çocukların zorluklarla başa çıkma yöntemlerinden biri olduğunu bilmelisiniz. Gerileme davranışları bir anlamda çocuklar için strese ve kaygıya karşı bir savunma mekanizması olarak düşünülebilir. Bu dönemde bıraktırmak için çok çaba sarf ettiğiniz eski alışkanlıkları da geri gelebilir. Sakin kalın ve sadece regresyonun nedenini anlamaya çalışın.
- Çocuklarda bu davranışlara yol açan unsurlar ortadan kalktığında ya da kardeş sahibi olması gibi durumların gördüğü ilgi, sevgi bakımından tehdit oluşturmadığını anladığında bebek davranışları da ortadan kalkıyor. Anne babalar çocuklarını anlamaya çalışırken bir yandan da onlara zaman vermelidir. Bu dönemde ailelerin paniğe kapılmasına hiç gerek yok.