

ÇOCUKLARDA
İSTENMEYEN
DAVRANIŞLARIN
YÖNETİMİ



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ



ÇOCUKLARDA İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN YÖNETİMİ

Çocuklar dünyaya gelirler ve başta güven duygusu olmak üzere davranışları, olaylara verdikleri tepkileri, kendilerini ve başkalarını algılayışları kısacası genel yaşayış biçimini ebeveynlerinden öğrenirler. Anne babalarını gözlemleyerek, onların tepkilerini içselleştirerek büyürler. Aile içerisinde sevgi ile temas edilen ve pozitif disiplinle yetiştirilen çocuklar büyür ve sosyal yaşama girdiklerinde (okula başladıklarında) diğer bağlanma figürleri olan öğretmen ve arkadaşlarına karşı aynı olumlu davranışları sergilerler. Bu şekilde davranışlar evrilir, gelişir ve sağlıklı yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürürler. Buradaki en önemli nokta "Erken dönemlerden itibaren olumlu davranış ailede başlar." düşüncesidir.

Ebeveynler çocuklarını yetiştirirken sevgi ve güven, olmazsa olmaz unsurlardır. Ancak bunun yanında çocuklar, yaşadıkları dünyayı daha iyi anlamaları ve kendilerini güvende hissetmeleri için disiplin ve sınıra ihtiyaç duyarlar. Disiplin, çocuğun istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğrenmesini, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlar. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir. Herkes rollerinin ve statülerinin farkına varmalıdır. Bu uyum, çocuğunuz yürümeye ve konuşmaya başlayınca kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne ve babalar tarafından gerçekleştirilir. Uyum çerçevesinde çocuklarına sınır koyabilen anne ve babalar, topluma sosyal becerileri yüksek çocuklar kazandıracaktır.

Çocuklar Neden Sınıra İhtiyaç Duyarlar?

Yeni bir işe başladığınızı düşünün. Hiç kimseyi tanımiyorsunuz ama yeni arkadaşlar edinmeye ve yeni bir topluluğun içine girmeye can atıyorsunuz. İnsanları evinize davet ediyorsunuz ancak size son derece normal gelen bu davet karşısında onlar size garip bakıyorlar ve bu davranışınızdan rahatsız olmuş gibi gözükyorlar. O zaman "Acaba ne yaptım?" diye soruyorsunuz kendinize. Yanlışım ne? Her zaman yaptığınız şeyleri yapıyorsunuz ama tepkilerle karşılaşıyorsunuz. Nerede durmanız gerektiğini ve sizden nelerin beklendiğini bilemiyorsunuz.

Sınırların etkili bir şekilde belirlenmediği evlerde büyüyen çocukların yaşadıkları da buna çok benzer. Çocuklar, dünyaya açıldıklarında çatışmalar, reddedilmeler ve olumsuz tepkilerle karşılaşır. Çocuklara dünya ile başarılı ilişkiler kurmaları için ihtiyaçları olan net mesajların sağlanması, onlara karşılaştıkları çatışmaları çözmeye yol gösterici olacaktır.

Bunun yanı sıra sınırlar, çocukların araştırma yapmalarına yardımcı olur. Onaylanan davranışları tanımlar, ilişkileri ve toplumsal rolleri tanımlar, güvenlik ve iç kontrol sağlar. Sınırlar net çizilmediği takdirde, çocuklarda istenmeyen davranışların görülmesi çok olasıdır.

Çocukların istenmeyen davranışlarında diğer ana sebepler:

- Kendilerini iyi ifade edememeleri
- Dikkat çekmek istemeleri
- Anne babayı cezalandırma dürtüsü
- Kendilerini yetersiz hissetme
- İnatlaşma ve güç gösterisi

İstenmeyen çocuk davranışlarının önüne geçmek için yapabileceğimiz şu şekildedir:

•**Çocuğa iyi olan alışkanlıkları edindirmek:** Hatalarında ağır eleştiriler yerine onları anlamaya çalışıp sabır göstermek.

•**Olumsuz olan davranışının sebebine inmek:** İlgi çekmek ya da beğenilme duygusu yaşayabilir çocuk. Eğer aile bireyleri bunu fark ediyorsa çocuğu ile geçireceği zamanı yeniden değerlendirmeli ve o zamanı sadece çocuğuna vermelidir. Asıl olan çocuğu anlamak ve ona kaliteli zaman sağlamaktır. Alacağı sevgi ve güven duygusu sonrasında çocuk sakinleşecektir.

• **Çocuğa dokunarak sevgi vermek:** Ten teması sevgi gösteriminde çoğu zaman sözel ifadeden önde gelir. Çocuklara "Seni seviyorum." sözü yeterli olmayabilir. Çocuk ten temasına önem verir. Çocuğu öpmek, koklamak, ona sarılmak çocuğa öz güven ve sevilme duygusu kazandırarak onun daha uysal olmasını sağlayacaktır.



• **Seçenekler sunmak:** İsteklerini yargılamak yerine hep alternatif bir fikir üretmek iyi gelebilir. Örneğin bir oyuncak için aşırı inatlaşıp öfke nöbeti yaşayan bir çocuğa bağırarak geri tepmektir. Çocuğun bu olumsuz davranışına karşılık onu heyecanlandıracak şekilde yeni fikirler üretilmelidir, oyuncak yerine istediği bir çizgi film CD'si almak gibi...

•**Olayları önceden kontrol etmek:** Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocuklarda öz denetimin kazanılması ve çocukların belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynlerinin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

• **Problem çözme becerisi kazandırmak:** Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona davranışın kabul edilemezliği net olarak açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

• **Pozitif ödüllendirme:** Olumlu davranışların pekişmesi için birtakım pozitif ödüllendirme yöntemlerinden yararlanabilirsiniz. Pozitif ödüllendirme, temelde ödüllendirilen davranışın tekrarlanmasını sağlar. İki tür ödül vardır: Maddi ödül (çikolata, oyuncak, vs.) ve manevi ödül. (övgü, takdir...) Peki bu yöntemler nasıl uygulanmalı?

Eğer bir davranışı kazandırmak istiyorsanız öncelikle o davranışın nasıl yapılacağını öğretmeniz gerekir. Örneğin çocuğunuzun ders çalışma programının olmasını ve ödevlerini bu programa göre yapmasını istiyorsanız öncelikle bu programın ona ne tür kolaylıklar sağlayacağını anlatmalısınız. Programı birlikte yaparak programa nasıl uyulacağı konusunda önerilerde bulunmalısınız. Çocuk, programa uyduğu sürece hayatının kolaylaştığını görecek ve doğal olarak ödülünü alacaktır. Ayrıca önerdiğiniz olumlu davranışı uygulayabildiğini gördüğünüzü vurgulamak, memnuniyetinizi ifade etmek ve sevdiği, istediği bir ödülle onu motive etmek bu davranışına devam etme olasılığını güçlendirecektir. Mesela ödevini zamanında yaptığında birlikte oyun oynamak, hafta sonu birlikte futbol maçı izlemeye gitmek gibi.

Eğer olumsuz bir davranışın azalmasını istiyorsanız yine ödüllendirme yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin odasını dağınık bir çocuğun bu davranışını göz ardı ederek ancak odasını topladığı zaman "Odanı topladığın için çok mutlu oldum." diyerek onu teşvik edebilirsiniz. Bu yolla çocuğun yapmasını istemediğiniz davranışını görmezden gelir ancak bu davranışın olumsuzunu yaptığı zaman ise takdir ederek çocuğun olumsuz davranışı bırakmasını, bunun yerine yaptığı olumlu davranışı tekrarlamasını pekiştirmiş olursunuz.

Ödül yöntemini kullanırken dikkatli olmak gerekir. Ödül, tehdit unsuru olarak kullanılmamalıdır. "Bunu yaparsan şunu alırım, bunu yapmazsan şunu almam." gibi pazarlık şeklinde uygulandığında çocuğun konuyu içselleştirmesi mümkün olmayacaktır.

Olumsuz davranış karşısında ceza yöntemi için de dikkat edilmesi gerekenler vardır. En temelde ise cezanın anında uygulanması vardır. Mahrum bırakmak ve yapmadığı ya da yaptığı durumun bedelini kendisi ödeme, en genel uygulamadır. (Örneğin ödevini yapmayan bir çocuk okula ödevsiz gidecek ve bu durumu öğretmeni ile kendisi çözmesi gerekecek.) Ayrıca ceza zalimce olmamalı ancak yeterli etkiye de sahip olmalıdır. Cezayı sık, ağır ve tehdit unsuru olarak kullanmak çocuğu gizliliğe ve anne baba ilişkisinden kopmaya yöneltecektir.

Özetlemek gerekirse çocuk, erken dönemlerden itibaren sevgiyi, davranış ve tutumları aileden model alarak içselleştirir ve çevresine aktarır. Dolayısıyla çocuğumuzdan ne bekliyorsak onu öncelikle kendi hayatımıza entegre etmeliyiz. Çocuğumuzun kurallı, sorumluluk sahibi bir birey olmasını istiyorsak öncelikle bu özellikleri kendi hayatımıza geçirmeliyiz. Çocuğumuzun güzel sözcükler kullanan, kibar bir çocuk olmasını istiyorsak öncelikle kendimiz kullandığımız sözcüklere ve iletişim biçimimize dikkat etmeliyiz. Plastik ve içselleştirilmeyen ilişkiler çocuğa geçmez; dolayısıyla çocuk, istenen davranışı uygulasa bile o davranış kalıcı olmaz. Ve son olarak çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

KAYNAKÇA:

MACKENZIE, Robert J., "Çocuğunuza Sınır Koyma", HYB Yayıncılık.

GORDON, Thomas PH.D., "Etkili Anne Baba Eğitimi", Sistem Yayıncılık.

ATABEK Erdal, "Çocuklarımızı Büyütürken Nerede Yanlış Yapıyoruz?"

M. Eaton., "Positive discipline: fostering the self-esteem of young children", Young Children, 52, 6, September 1997, s.44.