

OLUMSUZ DAVRANIŞI ORTADAN KALDIRMA

Davranış

Çocuklarımızın davranışlarının oluşmasında uygun yönlendirme büyük önem taşır. Onların davranışları, yetişkinlerden aldıkları tepkilere göre şekillenir. Kullanacağımız bazı teknikler olumlu davranışların artırılmasına, bazıları ise olumsuz davranışın söndürülmesine yöneliktir. Olumsuz davranışı ortadan kaldırma konusunda belirlenmiş yollar standarttır. Fakat her çocuk ve aile birbirinden farklıdır ve davranış değiştirme yöntemleri de bir çocuktan ötekine değişkenlik gösterebilir. Çocukların karşılanması gereken psikobiyolojik durumlarını da gözden geçirmek ve bu durumlara göre davranmak önemlidir. (Merakların giderilmesi, fiziksel etkinlik gereksinimi, besin ve su gereksinimi, idrar ve dışkı gereksinimi, yorgunluk, ısı ve nem düzeylerinde değişiklik vb.) Eğer bu psikobiyolojik ihtiyaçları karşılanmış durumdaysa, olumsuz davranışı değiştirmek için plan yapmak yararlı olabilir.

OLUMSUZ DAVRANIŞI DEĞİŞTİRMEK İÇİN PLAN YAPMAK

Davranış değiştirme şu aşamalarda gerçekleşir:

1. Sorun tanımlanır.
2. Amaç saptanır.
3. Amacı gerçekleştirmenin yolları çocuğa öğretilir.

1. Sorunun tanımlanması: Zaman zaman bir çocuğun sorununun, davranış sorunu mu, yoksa kişilik sorunu mu olduğuna ilişkin karmaşa yaşanır. Çocuğunuzun sorununu duygusal ya da kişilik sorunu olarak görürseniz, ona bazı sıfatlar yakıştırırsınız. Örneğin; ""utangaç"", ""anneye bağımlı"", ""saldırgan"" vb. Bu sıfatlar, çocuğun sorununu değişmez bir özellik olarak algılamamıza ve düzeltmek için çaba göstermememize yol açabilir. Eğer sorunu çocuğun davranışı olarak ele alırsanız, o davranışı değiştirmek için bir şeyler yapabilirsiniz. Örneğin, ""Can açgözlü"" yerine ""Can başkalarının tabaklarından yiyecek alıyor."" ""Murat saldırgan"" yerine, ""Murat küçük kardeşini çimdikliyor."" ""Esra negatif"" yerine, ""Esra her yaptığı işte başkalarından yardım istiyor."" şeklinde tanımlamak uygun olacaktır.

2. Amaç Saptamak: Belirleyeceğimiz amaç, neyi gerçekleştirmek için uğraşacağınızı gösterecektir. Değiştirmek istediğiniz davranışla ilgili olarak en kolay amaç belirleme şekli, çocuğun davranış tanımına ""yapmaz"" ifadesini eklemektir.

Davranış: Can başkalarının tabaklarından yiyecek alır.

Amaç: Can başkalarının tabaklarından yiyecek almaz.

3. Amacı Gerçekleştirmenin Yollarını Öğretmek:

- Amaçlarınızı belirleyin ve tutarlı olun.
- Çocuğunuz istenmeyen davranışı yaptığında, nasıl bir caydırıcı tepki göstereceğinizi belirleyin.
- Caydırıcı tepkiyi, istenmeyen davranıştan hemen sonra gösterin.
- İstenmeyen davranışın önce kötüleşip sonra iyileşmesini bekleyin.
- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Çocuğunuza, istenmeyen davranışa alternatif olarak yapabileceği olumlu davranışlar öğretin.
- Çocuğunuzun çevresindeki herkesi uygulamaya çalıştığınız davranış değiştirme programına katın.
- İlerlemenin kaydını tutun.

İSTENMEYEN DAVRANIŞ SONRASINDA GÖSTERİLEBİLECEK CAYDIRICI TEPKİLER:

- **GÖRMEZDEN GELME**

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanılır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin. Bazı durumlarda görmezden gelmek olanaksız olabilir. Örneğin eğer küçük kardeşini çimdiklemişse, kardeşi ağlamazlık edemez. Dolayısıyla, böyle bir davranıştan sonra, farklı bir caydırıcı tepki kullanmak gerekecektir.

- **MOLA**

Mola uygulamasında çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur. Çocuk bu tekniğin gerçekleştiği odada karmaşaya neden olduysa, odadan ayrılmadan önce eski haline döndürmekte fayda vardır. Eğer planladığımız gibi uygulayabiliyorsanız, molayı iki hafta kadar süreyle her istenmeyen davranıştan sonra uygulamaya devam edin. Bu süre sonunda istenmeyen davranışta azalma olduysa, uygulamayı sürdürün. Eğer istenmeyen davranışta azalma yoksa, başka bir caydırıcı teknik deneyin.

- **KESİN BİR HAYIR**

Eğer sert ve kararlı bir şekilde ""Hayır"" dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. ""Hayır""ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

- **SÖZEL UYARI**

Çocuğunuza yanlışını düzeltme şansı tanıyın. ""Az önce baban ne demişti?"" ya da ""Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?"" gibi.Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığıı tekrar değerlendirme fırsatı verir.

- **OLUMLU PEKİŞTİREÇ**

Pekiştireç hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi, vb.) her gerçekleştiğinde aferin demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştireçlerle olumlu davranış ödüllendirilir. Çocuğu uzak tutamadığımız ya da tutunca problemler yaşadığımız bir pekiştireç kullanmamak da önemli bir noktadır. Böyle bir durumda çocuk için aşırı heyecan verici olan pekiştireç çok ön plana çıkar ve kazanılması gereken davranıştan çok bu pekiştirece yoğunlaşılabilir.

- **YOKSUN BIRAKMAK**

Oyuncağı almak gibi, çocuğı nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

- **KISITLAMA**

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğı tutmak gibi.

SON OLARAK, DAVRANIŞ SORUNLARINDAN KAÇINMAK İÇİN

- Olumlu davranışları mutlaka fark edin ve ödüllendirin,
- Açık, basit ve tutarlı kurallar koyun,
- Olumlu yönergeler verin,
- 'Yaramazlık' yaptığında gösterebileceğiniz tepkiler belirleyin.

AYRICA UNUTMAMALİYİZ Kİ HER ZAMAN

- Kurallarla ilgili tartışmaktan,
- Bağırılmaktan,
- Fikrinizi değiştirmekten,
- Kısasa kısastan (sen bana vurursan bende sana vururum) kaçınmalıyız.