

Çocuklarda Problem Davranışlar

Evde, okulda, sokakta hemen hemen her yerde her gün kullandığımız bir kavram haline geldi 'Problemlı davranış' kavramı. Barındırdığı tüm olumsuzluğa rağmen kullanmaktan vazgeçemediğimiz, çocuklarımızı alıkoymadığımız, engel olmakta çoğu zaman çaresiz hissettiğimiz bir kavram oldu kendisi.

Bu kadar sık kullandığımız bu 'Problemlı davranış' ne demekmiş ilk olarak buradan başlayalım isterseniz. Şöyle ki; Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde (2005) problem davranışlar; “bireyin yaşına uygun olmayan, sosyal ve kültürel normlardan farklı duygusal tepki ve davranışlar” şeklinde genel bir biçimde tanımlanmıştır. Bu tip davranışlar, çocuğun gelişimini, sosyal uyumunu ve eğitim hayatını olumsuz etkiler. Kendine veya başkalarına zarar verici sonuçları olabilir. Örneğin; şiddet eğilimi, öfke nöbetleri, ağlama krizleri vb...

Çocukların davranış problemlerine müdahale etmek veya önlemek için davranış problemlerinin oluşumunu etkileyen risk faktörlerinin belirlenmesi daha etkili çözümlerin bulunmasını sağlayacaktır. Doğum öncesi yaşantılar, genetik faktörler, aile içi çatışmalar, boşanma, yoksulluk, beyin travmaları, olumsuz okul yaşantıları, ihmal ve istismar problem davranışların gelişmesinde etkili olan bazı risk faktörleridir. Çocukların yaşamlarında herhangi bir risk faktörünün olması durumunda problemlı davranışların sebebi öncelik olarak bu faktörlerle ilgili yaşantılarında aranmalıdır.

Çocuklarımızın davranışlarının problemlı hale gelmesi hiçbirimizin istemediği bir durum. Fakat her birimiz çocukluğumuzda problemlı davranışlardan en az birini sergilemişizdir. Her çocuk gibi bizler de yaşayarak, deneyerek, gerektiğinde hata yaparak öğrendik doğrularımızı. Hatta belki hala sürdürdüğümüz çok fazla problemlı davranışımız, çok fazla yanlışımız var farkında olduğumuz ya da olmadığımız. Değiştirebildiğimiz ya da değiştiremediğimiz. Ya da belki değiştirme ihtiyacı hissetmediğimiz, 'Ben böyleyim!' 'Beni böyle kabul edin!' dediklerimiz...!

Çocuklarımızdaki problemlı davranışlardan bahsetmeden önce, çocuğunuzun hiçbir şey bilmediği ve ona her şeyi öğretmesi gereken kişinin siz olduğunuz gerçeğinin farkına vardığınız bir an gelecektir (gelmesi gerekir!). Ona kendi kendine giyinmeyi, telefonda nasıl konuşacağını, markette nasıl davranacağını ve benzeri pek çok şey öğretmek zorundasınız. Bu oldukça ürkütücü görünebilir. Çocuklar söylenilenden çok görüneni yapma eğilimindedirler. Yani sizin sergilediğiniz tüm olumlu davranışların yanında tüm olumsuz davranışları da öğrenip uygulamayı seçerler. Hepimiz böyle yaparız.

“Problemlı davranış meydana gelmeden nasıl önlerim?” sorusu oldukça önemli bir soru. Problemlı davranışı henüz ortaya çıkmadan önlemek her ne kadar zor olsa da, öncesinde doğru davranışların pekiştirilmesi, çocuğun olumsuz davranış gösteren modellerden korunması ve çocuğun çevresinin ona olumlu rol model olması ile problemlı davranış daha başlamadan önünü kesmek mümkün kılınabilir.

Siz bir market kasasında, bir bankamatiğin önünde sıra beklerken öne geçmeye çalıştığınızda çocuğunuza adaletsizliği, başkalarının hakkına saygı duymamayı; hoşlanmadığınız biriyle telefonda gayet kibar konuşup telefonu kapattıktan sonra onun hakkında olumsuz söylemlerde bulunduğunuzda çocuğunuza riyakarlığı, yalan söylemeyi; çocuklar için uygun olmayan içerikli dizi ve programları çocuğunuzun yanında izlediğinizde izleyeceği, dinleyeceği içeriklerin kendi yaşına uygunluğuna bakmadan izleyip beynini kirletebileceğini, trafikte sizin ya da bir başkasının hatası yüzünden oluşan istenmeyen bir duruma küfür ya da kavga ederek çözüm aradığınızda çocuğunuza küfür etmenin, şiddet eğiliminin normal bir şey olduğunu öğrettiğinizin farkına vardığınızda belki de biz bu problemlı davranışları daha az konuşuyor olacağız. Çünkü çocuklarımızın bu problemlı davranışları öğrendiği ya da bu davranışlarla ilgili onay aldığı ana kaynak öncelikle siz ebeveynlerisiniz.

“Ben hiç olumsuz bir davranış öğretmedim ya da hiçbir olumsuz davranışı onaylamadım.” diyenleriniz de olabilir tabi. Çocuğunuzla yeteri kadar ilgilendiğinizden, ona kendini güvende hissettirecek yeterlilikte vakit ayırdığınızdan, herhangi bir olumsuz davranışı sadece sizin ilginizi çekebilmek için sergilemediğinden emin misiniz? - Çocuklar bazen olumlu şeyler yaparak anne-babasının ilgisini çekemediğinde, görmezden gelindiğini düşündüğünde olumsuz davranışlar sergileyerek ilgi çekmek isteyebilirler.-

Emin değilim diyenlerdenseniz çocuğunuzla ilişkinizi gözden geçirmelisiniz. İletişiminizin sağlam olduğundan çocuğunuzla aranızda bir kopukluk olmadığından emin olana kadar çaba göstermeli bunu başaramadığınızı düşündüğünüz noktada bir uzmandan yardım istemeyi ertelememelisiniz.

Yukarıdaki soruya eminim diyenlerdenseniz o zaman sizin ve çocuğunuzun etrafındaki insanların tutum ve davranışlarına, çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğine, internet ortamında nerelerde vakit geçirdiğine, sanalda ya da gerçekte hangi oyunları oynadığına odaklanmalısınız. Karşılaştığımız olumsuzlukları çocuğunuzun hayatından çıkarabilmek için gerekli önlemleri almalısınız. Çocuğunuza zarar verici etkenleri ortadan kaldırmak adına adımlar atmalı ve bu adımlarınızda kararlı olmalısınız. Çocuğunuz bu durumdan pek hoşlanmayabilir fakat onun bir çocuk olduğunu ve kararlarını tek başına alamayacağını, doğruya yönelebilmek için sizin yardımınıza ihtiyacı olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun devam ettiği okul, kurs, vb. kurum ve kuruluşlardaki kişilerle iş birliği yaparak çocuğunuzu olumsuz uyaranlardan uzak tutmaya çalışmalısınız.

Problem davranışları önlemenin etkili yollarından biri **olumlu davranış geliştirmeye** önem vermektir. Çocuklarınızda olumlu davranış geliştirirken yapabileceklerinizi şöyle sıralayabiliriz:

- ✓ **Mantıklı kurallar belirleyin ve olumlu bir dil kullanın:** “Konuşmamak.” yerine “Başkaları konuşurken dinlemek.” Gibi.
- ✓ **Hayır demekten çekinmeyin.** Ne kadar zor olursa olsun yapılmaması gerekenler konusunda net ve kararlı olunmalı.
- ✓ **Tutarlı olun.** İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, dokuzuncu seferde de hayır demelisiniz. Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişimde de çok önemlidir. Anne ve baba kararlarda ortak bir anlayışa sahip olmalı ve tutarlı olmalıdır.
- ✓ **Olumlu davranışı görün ve takdir edin.** Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir. Çocuğu takdir ederken onu neden takdir ettiğinizi, takdir edilen davranışın ne olduğunu muhakkak söyleyin.
- ✓ **Olumsuz bir davranışta kişilik ile ilgili değil davranışla ilgili yorum yapın.** Ona “sen kötü bir çocuksun,” yerine, “bardağımı yere atma,” deyin. Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin.
- ✓ **Sadece sorun olduğunda değil her zaman iletişim kurun.** Anne baba sorun olduğu durumlarda çocukla daha çok iletişime geçiyor ve diğer zamanlarda iletişim daha sınırlı oluyorsa bu durum çocuğun sorunlu davranışları sürdürmesine sebep olabilir.
- ✓ **Seçenekler sunun.** Belli sınırlar çerçevesinde seçenekler sunarak onun karar vermesini sağlayın. “Uyumak istiyor musun?” yerine, “Şimdi mi, yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?” gibi.
- ✓ **Cevabını bildiğiniz sorular sormayın.** “Oyuncaklarını toplamak ister misin?”, “Uyumak ister misin?” gibi sorular çocuğa hayır deme fırsatı verir. Sorumluluklarına ait isteklerinizi soru olarak değil, istek olarak belirtin.
- ✓ **Ceza yerine mahrum bırakma yöntemini uygulayın.** “Tablette oyun oynamak istiyorsan, önce okul ödevlerini bitirmen gerekli,” gibi.
- ✓ **Öfkenin normal bir duygu olduğunu ve öfke ile baş etme yöntemlerini anlatın.** Nefes egzersizleri yapabilirsiniz birlikte. 10’dan geriye doğru sayma yöntemiyle ona sarılarak öfkeli olduğunda sakinleşmesini sağlayabilirsiniz. Bu şekilde ne kendine ne etrafına zarar veremeyeceği anlatılabilir.
- ✓ **Asla şiddete başvurmayın!** Çocuğunuza olumsuz davranışından ötürü şiddet uyguladığımızda ona, vurmanın bazen doğal olduğunu ve birinin istemediğimiz bir şey yapmasını engellemede etkili olduğunu öğretmiş olursunuz. Çocuğunuzun benlik saygısının düşmesine sebep olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranızda duvarlar örmüş olursunuz.

Filiz MAZI

Psikolojik Danı



