

## ÇOCUĞUMUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIYLA NASIL

### BAŞ EDEBİLİRİM?

**Doç. Dr. Özkan Özgün**

Ç. Ü. Eğitim Fak. İlköğretim Böl.  
Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı

Anaokulu çağındaki çocuklar yaşları itibariyle etraflarını keşfetmek, kendi başlarına neler yapabileceklerini görmek ve aile, öğretmen veya arkadaşlarının gözüne girebilmek için bazen farklı ve yetişkinleri kızdıran davranışlar yaparlar. Anaokulu çocuklarının daha büyük çocuklara göre hareketli olması, sağı solu kurcalaması normal sayılır. Bazen çocukların hayatlarında önemli olaylar (yeni kardeşin doğması, anne-babanın boşanması, bir tanıdığın ölümü, kazalar, taciz, istismar, şiddet vb.) yaşanır. Çocuk bu tür zor olaylara şahit olduğunda endişeleri artar, strese girer ve buna bağlı olarak istenmeyen davranışlarda artış olabilir. Böyle bir durum yaşandığında bazen ebeveynler çocuklarını terbiye etme konusunda suçluluk hissedebilirler. Ancak nedeni her ne olursa olsun bir çocuğun davranışları sınıftaki eğitimi veya evdeki düzeni sık sık aksatıyorsa, diğer çocukların öğrenmelerini engelliyorsa, çocuğun kendisi veya başkası için tehlike yaratıyorsa, çocuk bilerek çevreye zarar veriyorsa o davranış istenmeyen davranış olarak görülebilir. Bu davranışlar saldırganlık, yalan söyleme, hile yapma, yaşına uygun olmayan cinsel davranışlarda bulunma, sık sık yetişkinlere karşı gelme, okuldan kaçma gibi davranışlar olabilir. İstenmeyen davranışları ilk fark ettiğimizde anne baba ve öğretmen olarak bu davranışlara doğru müdahale etmemiz çok önemlidir. Aksi takdirde, istenmeyen davranışlar ilerleyen yaşlarda daha farklı ve ciddi problemlere yol açabilir.

Burada çocuklarımız saldırgan veya istenmeyen davranışlar yaptıklarında bu davranışlara anne ve baba olarak nasıl müdahale edebileceğimizi öğreneceğiz. Çocuğumuzun istenmeyen davranışlar yapmasını önlemek, istenmeyen davranış yaptığında ise bunu düzeltmek için şu teknikleri kullanabiliriz.

#### **Takdir Etmek**

Anne baba olarak bazen çok yoruluyoruz ve dinlenmeye ihtiyacımız olduğu için çocuklarımızın bizi daha az yormasını temenni ediyoruz. Bu nedenle çocuğumuz iyi bir şey

yaptığında çoğu zaman o davranışı fark etmiyoruz. Ama çocuğumuz yaramazlık yaptığında bu davranışından dolayı çocuğumuza hemen kızıyoruz. Ancak unutmayalım ki çocuklarımız zamanın büyük bir bölümünde iyi davranırlar. Ne yazık ki biz bu iyi davranışlara çok dikkat etmiyoruz. Anne baba olarak gözümüzü dört açmalı ve çocuklarımızın yaptığı olumlu davranışları fark etmek ve bunları takdir etmek için çaba göstermeliyiz. Çocuğumuz iyi bir davranışta bulunduğu onu takdir etmek hem olumlu davranışları artırır hem de istenmeyen davranışları azaltır.

Çocuğumuzu takdir ederken şunlara dikkat etmeliyiz. Çocuğumuza yönelteceğimiz takdir çok genel olmamalı, çocuğun anlayacağı bir şekilde ve belli bir davranış ile ilgili olmalıdır. Yani çocuğumuza “Aferin, sen çok akıllı bir çocuksun” gibi genel bir takdir ifadesi kullanmak yerine, “Bakkala gidip ekmek aldığın için çok teşekkür ederim. Annesine yardım eden iyi bir çocuksun sen, sağol” gibi doğrudan doğruya davranışla ilgili takdir cümlesi kurmalıyız.

Çocuğumuzu takdir etme ile ilgili başka bir önemli nokta ise takdirimizin istenen davranıştan hemen sonra yapılmasıdır. Yani çocuğumuzu bakkaldan ekmek almak için gönderdiğimizde onu takdir etmek için babasının eve gelmesini beklememeliyiz. Çocuk bakkaldan gelir gelmez ona teşekkür edip takdirimizi sunmalıyız. Gerekirse babası akşam eve geldiğinde bu olumlu davranışı ona anlatıp onu tekrar takdir edebiliriz. Ama ilk olarak takdir iyi bir davranışı fark ettiğimiz anda yapılmalıdır.

Çocuğumuz olumlu bir şeyi her yaptığında onu takdir etmeliyiz. Yani takdir tutarlı bir şekilde kullanılmalıdır. Çocuğumuz bakkala gidip ekmek aldığı zaman bazen takdir edip bazen de “Tabii ki bakkala gitmek zorundasın, bu senin görevin. Sen varken bana bakkala gitmek düşmez.” demek çocuğun hevesini kırar ve takdir edilmediği bu davranışı bir daha isteyerek yapmak istemez. Ya da annesini kızdırmak için daha farklı şekilde istenmeyen davranışlar yapar.

Anne babalar bazen çocuklarını yaptıkları iyi bir şeyden dolayı takdir ederken onlara doğruyu gösterme gayretiyle ardından eleştirirler. Ancak, çocuğumuzu takdir ederken takdirimize eleştiri karıştırmamaya dikkat etmeliyiz. Yoksa takdir etmemiz pek bir işe yaramaz. Yani “Bakkaldan ekmek alıp geldiğin için teşekkür ederim, yükümü hafiflettin. Ama keşke beni o kadar bağırtmadan ilk söylediğimde gidip şu ekmeği alsaydın” gibi önce takdir, ardından eleştiri yapmamalıyız.

Çocuğumuzu takdir ederken bunu içten yapmak da oldukça önemlidir. Çocuğu sırf takdir etmek için ya da zorunluluktan dolayı takdir ediyor gibi donuk veya robot gibi bir ses kullanırsak

bu takdir işe yaramaz. Çocuk gerçekten takdir edildiğini ve yaptığı olumlu davranışın bizim için de önemli olduğuna ancak çocuğu takdir ederken coşkulu bir ses tonu kullanırsak inanır.

### **Görmezden Gelme**

Çocuklar iyi bir şeyler yaptıklarında bu yetişkinlerin dikkatini çekmiyorsa sırf ilgi çekmek için bazen istenmeyen davranışlarda bulunurlar. Şunu unutmamalıyız ki çocuk anne babasının kendine kızmasını ilgisizliğe tercih eder. Bu nedenle çocuğun olumlu davranışlarını görmek ve takdir etmek oldukça önemlidir. Çocuk yine de istenmeyen davranışlarda bulunuyorsa, örneğin bir şeyi mızızlanarak ya da ağlayarak istiyorsa çocuğun bu istenmeyen davranışını pekiştirmemek için çocuk o şeyi mızızlanmadan ya da ağlamadan isteyene kadar bu davranışlara karşılık verilmemelidir. Eğer çocuk normalde takdir edilen bir çocuksa görmezden gelme daha etkili olur. Çocuk istenmeyen davranış sergilediğinde veya hemen sonrasında çocuğa ne olumlu ne de olumsuz hiçbir karşılık verilmemelidir.

Görmezden gelmek demek çocuk istenmeyen davranışı yapmaya devam ettiği sürece çocukla konuşmamak, ona cevap vermemek, gülümsememek ya da kızmamak, kaş çatmamak, göz teması kurmamak, yüz ifademizi değiştirmemek demektir. Yani istenmeyen davranış devam ettikçe anne babanın çocukla her türlü iletişim yolunu kapatmasıdır.

Görmezden gelme tekniğini kullanırken şu çok önemlidir. Yaralanmaya yol açabilecek hiç bir tehlikeli davranış görmezden gelinmemelidir. Çocuğun sağlığı söz konusu olduğunda anne baba anında müdahale etmelidir.

Görmezden gelme tekniğini kullanırken çocuklar tarafından özellikle şu tür istenmeyendavranışlar uygulanabilir :

- Anne babaya karşı saldırgan davranışlar, karşı gelme ya da öfke kusma,
- Anne babaya karşı alaycı, küçümseyici yüz ifadeleri gösterme, göz devirme, sinir etmek için sırtma ya da öykünme davranışları.

Ancak çocuk bu istenmeyen davranışlardan vazgeçip söz dinler ise çocuğun bu olumlu söz dinleme davranışını takdir etmeyi unutmamalıyız. Örneğin çocuğumuz bizden dışarı çıkmak için izin istediğini ve bizim de hava soğuk ve yağışlı olduğu için çocuğumuza izin vermediğimizi düşünelim. Bu durumda çocuğumuz ağlamaya başlıyor, kızgınlıkla bizi sevmediğini, bizim onu sevmediğimizi söylüyor ve kendini yerlere atıyorsa burada bu davranışları pekiştirmemek için görmezden gelmeyi kullanabiliriz. Çocuğumuz ağladığında onun istediğini yapar ya da ona şiddetle yaklaşırsak davranış daha olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çocuk belli bir süre sonra sakinleşip hava soğuk olduğu için dışarı çıkmaktan vazgeçtiğini söylerse bu anlayışından dolayı çocuğu takdir etmeyi unutmamalıyız. Çocuğumuza “İçerde sıkıldığını biliyorum ama dışarıda oynamak için havanın uygun olmadığını anladığın için teşekkür ederim. Sen çok anlayışlı bir çocuksun” diyerek onu bu olumlu davranışından dolayı takdir ettiğimizi gösterebiliriz. Böylece çocuğumuz bir sonraki sefere daha anlayışlı davranacak ve istediği bir şeyi ağlayarak, mızızlanarak yaptırmaya çalışmayacaktır.

### **Ara Verme**

Çocuğumuzun istenmeyen davranışlarını görmezden gelmeye devam ettiğimiz halde çocuk olumsuz davranışlar göstermeye devam ediyorsa, davranışa ara verme tekniği kullanılabilir. Bazen çocuğun bulunduğu ortamdaki bir şey veya bir kişi çocuğun istenmeyen davranışının sürmesine neden olabilir. Ara verme, çocuğun istenmeyen davranışlarını durdurmak ve çocuğu istenmeyen davranışı ortaya çıkaran ortamdan uzaklaştırmak için uygulanır.

Ara verme, çocuğu istenmeyen davranışı yaptığı ortamdan uzaklaştırıp onu fazla oyuncak, eşya, kişi olmayan, sessiz bir ortama götürüp belli bir süre orada kalmasını sağlayarak uygulanmalıdır. Ara vermek için çocuğun kendi odasını kullanmamalıyız. Çocuk başka bir odaya gönderildiğinde orada en fazla 3 ya da 4 dakika yalnız kalmalıdır. Çocuğu asla korkutucu, karanlık, dar, havasız bir yere göndermemeli ve asla üzerine kapıyı kilitlememeliyiz. Ara vermenin uygulandığı oda güvenli olmalı ve kapısı mutlaka açık kalmalıdır.

Ara verme süreci açık olmalıdır. Yani anne baba çocuğa hangi durumda, ne yaparsa onu başka bir odaya göndereceklerini, ara vermenin nerede uygulanacağını ve ne kadar süreceğini açık bir şekilde önceden anlatmalıdır. Hem çocuğun hem de anne babanın ara verme kurallarına uyması oldukça önemlidir. Çocuk eğer 3 dakikalığına başka bir odaya gönderilmiş ise çocuk

pişman olduğunu bir daha yapmayacağını söylese bile 3 dakika dolmadan çocuğun o odadan ayrılmasına izin verilmemelidir.

Ara verildiğinde çocuğa *görmezden gelme* uygulanmalıdır. Tehlikeli, güvenli olmayan davranışlar ve çocuğun ara vermeden kurtulmaya dönük davranışları hariç tüm davranışları görmezden gelinmelidir. Görmezden gelmenin nasıl uygulanacağı yukarıda anlatılmıştır.

### **Davranış Grafiği Oluşturma**

Bu yöntem takdir etme, etkin görmezden gelme ve ara vermeye ek olarak kullanıldığında olumlu davranışın görülme sıklığını arttırmada etkili olur. Herhangi bir istenmeyen davranışı değiştirmek için bu yöntemi kullanabiliriz. Bu yöntemi kullanırken değiştirmek için sadece bir davranış seçmeliyiz. İstenmeyen davranış yerine hedef davranış olumlu cümlelerle ifade etmeliyiz. Örneğin çocuğumuz sık sık kardeşi ile kavga ediyor ve oyuncaklarını paylaşmıyorsa bu davranışı değiştirmek için davranış grafiği oluşturabiliriz. Hedef davranış çocuğumuzla oturup belirleyebiliriz. Hedef davranış olumlu cümlelerle ifade etmemiz gerektiğini unutmamalıyız. Yani “artık kardeşine vurmamak” yerine hedefimizi “oyuncaklarını kardeşinle paylaşmak ve birlikte güzelce oynamak” olarak koyabiliriz. Çocukla birlikte haftalık bir takvim bulunabilir veya hazırlanabilir. Haftalık takvim çocuğun rahat görebileceği bir yere asılır. Anne baba gün içerisinde çocuğun kardeşine davranışlarını gözler, çocukla ve kardeşe konuşur. Eğer çocuk o gün kardeşi ile oyuncaklarını paylaşmış ise takvimin ilgili yerine gülen bir yüz çizilir. Eğer çocuk o gün kardeşi ile oyuncaklarını paylaşmamış ve birlikte oynamamışlarsa o güne üzgün bir yüz çizilir. Çocukla anlaşılabilir çocuk bir hafta içinde kaç tane gülen yüz kazanırsa ödülü hak edeceği üzerinde konuşulur. Diyelim ki başlangıç için çocuk bir hafta içerisinde dört tane gülen yüz kazanırsa ödülü hak edeceği söylenir. Ödülün ne olacağı üzerine de konuşulur. Ödül, çocuğu bir yere gezmeye götürmek, bir şey yemesine izin vermek veya parasal değeri çok yüksek olmayan bir şey almak olabilir. Ödülün ne olacağına karar verirken çocuğun fikri mutlaka alınmalıdır. Kazanılan gülen yüzler her hafta mutlaka sayılmalı ve çocuk hedefi tutturmuş ise ödül ertelemeyen zamanında verilmelidir. Zaman içerisinde çocuğun toplamı gereken gülen yüz hedefi artırılabilir. Böylece çocuğun iyi bir şeyler yapması için çaba göstermesini ve hedefe ulaşması için gayret etmesini sağlamış oluruz.

### **Kaynaklar**

Medical University of South Carolina (2011). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy: A web-based learning course. <http://tfcbt.musc.edu/>

Özgün, Ö. (2008). Sınıfta istenmeyen davranışlar, nedenleri, yönetimi. Y. A. Arnas ve F. Sadık (Ed.), *Okul öncesi eğitimde sınıf yönetimi* (ss. 243-276). Ankara: Kök Yayıncılık.

Zero to Three (2011). *Learning self-control from birth to three*. Washington, D.C.