



DAVRANIŞ YÖNETİMİ

Davranış problemi olan çocukların anne-babalarının olumsuz tutumları

- ❖ Çocuklarının davranış problemlerini “inkar etme”, “görmezlikten gelme”
- ❖ Çocuğun problem davranışını kendi hataları olarak görmeme,
- ❖ Aşırı hareketlilik, saldırganlık gibi davranışları “yaramazlık” olarak kabul etme,
- ❖ Çocuğu mevcut davranış probleminden dolayı fiziksel ve duygusal olarak cezalandırma,
- ❖ Çocuğun uyumsuz davranışları yüzünden eşlerin birbirini suçlamaları, bu yüzden zaman kaybetmeleri,
- ❖ Çocukla inatlaşma,
- ❖ Çocuğa karşı öfke ve kızgınlık geliştirme,
- ❖ Çocuğa tahammül edememe.

Çocukta oluşma riski olan davranış problemleri engellenebilir. Bunun için:

- ❖ Çocukların gelişim dönemlerine ait özelliklerini iyi bilmek,
- ❖ Anne- babanın aşırı otorite, aşırı hoşgörü, reddetme, fiziksel ceza gibi olumsuz tutumlardan kaçınmaları, tutumlar arasında bir tutarlılığın olması,
- ❖ Anne-babaların çocukların yanında kavga etmemeleri,
- ❖ Olumsuz davranışların da çocuk tarafından taklit edileceğini unutmamak, çocuğa iyi model olmak,
- ❖ Çocuğun duygu ve düşüncelerini paylaşmak ve onu anladığımızı hissettirmek,
- ❖ Çocuğun kendini ifade etmesine yardımcı olmak,
- ❖ Çocuğun sosyalleşmesine yardımcı olmak,
- ❖ Çocuğun duygu ve davranışlarını iyi gözlemlemek, doğal bir duygunun büyüüp davranış problemine dönüşmesine zamanında engel olmak gerekir.

Çocuğun davranışı problem boyutuna ulaşmışsa;

- ❖ Problemin biyolojik kökenli olup olmadığından emin olmak,
- ❖ Çocuğu bu davranışından dolayı utandırmamak, sabırlı ve anlayışlı davranmak,
- ❖ Davranışın altında yatan nedenleri ortaya çıkarmak ve bunları ortadan kaldırmaya çalışmak,
- ❖ Okul-aile işbirliğini gerçekleştirmek,
- ❖ Olumsuz davranışlardan çok olumlu davranışlar üzerinde durmak, olumlu davranışları ödüllendirerek pekiştirmek,
- ❖ Anne ile baba, ebeveyn ile öğretmen arasında çocuğa ve soruna yaklaşım açısından bir tutarlılığın olması,
- ❖ Evde ya da okulda çözülemediği durumlarda bir uzmandan yardım almak önemlidir.

Davranış Yönetimi

- Çocuklarda olumlu davranışların artması ve olumsuz davranışların azalması için yapılabilecek tüm yönlendirmelerdir.

Eğer kişilerin bazı koşullar altında nasıl davrandığı anlaşılırsa, bu koşullar oluşturularak ya da ortadan kaldırılarak davranışlar biçimlendirilebilir.

Uygun Olmayan Davranışın Ortaya Çıkmasını Önleme

Davranış zincirini kırma

Uygun olmayan davranışla ilgili, davranışın hemen öncesinde oluşan ve olumsuz davranışa zemin hazırlayan çevresel koşulları belirlemek ve değiştirmek yoluyla davranışı önlemek, uygun olmayan davranışı azaltmaktan daha kolaydır.

Yakınlık kontrolü: Bir olay ya da durumda çocuğun olası tepkisini tahmin edip, duruşunu değiştirerek, sakin kalarak, iletişim fırsatı yaratarak davranışın alışılacağı sırası durdurulabilir.

Şakayla karışık kontrol: Şaka patlamak üzere olan gerginliği azaltabilir. Olası davranışı konu alan komik bir gerçek yaşantı / hikaye etkili olabilir.

Uygun yönergeler verme: İstenmeyen değil, istenen davranışla ilgili kısa ve net yönergeler önleyici olabilir.

Uyaran değişikliği: Nesnelere kaldırılması, çocukların yerlerinin değiştirilmesi, etkinliğin süresinin, materyallerin çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına, dikkat sürelerine göre ayarlanması

Olumlu Davranış Geliştirme

- Bireylerin yaşam kalitesini artırmayı ve problem davranışların sergilenme durumunu azaltmayı amaçlayan, bu doğrultuda fiziksel, sosyal-duygusal ve akademik düzenlemelerin yapılmasını öngören bir yaklaşımdır.
- Olumsuz ve problem davranışlar sergilenmeden **önlem alınması** ve öğrenme ortamlarının bu amaçla hazırlanmasını hedefler.
- Davranışların sadece nerede, nasıl, hangi ortamda sergilendiği değil, aynı zamanda neden sergilendiği ile de ilgilenir.
- Sergilenen olumsuz davranışların altında çocukları etkileyen etmenler olduğu bakış açısı ile bu nedenlerin hiç oluşmaması için önleyici basamaklar kullanır.
- Programın gözden geçirilip yenilenmesi, eğitim ortamının yenilenmesi, öğretim tekniklerinin yenilenmesi ve olumlu davranışın takdir edilmesini içerir.

Öğrenme ortamları yoluyla olumlu davranış geliştirme

Fiziksel öğrenme ortamı

Kötü düzenlenmiş bir sınıf ortamı

→ bireysel hareketleri kısıtlar

→ öğretmenin aşırı yönlendirici bir rol üstlenmesine neden olur

İyi düzenlenmiş bir sınıf ortamı → akademik etkinliklere katılımı artırır

→ olumlu davranış gelişimine zemin hazırlar

- Raf, mobilya ve diğer donanımlar çok sıkışık olmamalı
- Etkinliklerin içerikleri ve çocukların gereksinimleri doğrultusunda mobilyalarda değişiklik yapılabilmesi
- Çocukların farklı öğrenme stil ve tercihlerine cevap verecek esneklikte ve bireysel, küçük/büyük grup çalışmalarına dönüşebilecek ortamlar olmalı
- Materyaller çeşitli ve yeterli olmalı
- Sakin kalma, dinlenme, bireysel çalışmalar için sessiz köşe bulunabilir.

Psiko-sosyal öğrenme ortamı

- geçişleri daha eğlenceli hale getirmek
- sınıf kuralları yaratmak (çocuklarla birlikte) ve bu konuda net olmak
- kuralların az ve uygulanabilir olması
- çocuklara kendilerine saygı duyulduğu ve bir gruba ait olduklarını hissettirmek
- çocukların fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel tüm gereksinimlerini göz önünde bulundurmak
- topluluk ruhunu harekete geçiren öğrenme ortamları yaratmak
- akranlarıyla birlikte oyun oynama, bir problem üzerinde çalışma fırsatları yaratılmalı (akran eşleştirme)
- sosyal becerileri farklı düzeyde olan akran çiftlerini bir araya getirme

Çocukta İstenilen Davranışı Nasıl Artırabiliriz?

ÖDÜLLENDİRME: Eğer yaptıkları bir davranış için ödüllendirilirlerse, çocuklar o davranışı tekrarlarlar.

Bu yüzden istenilen davranış ödüllendirilerek, davranışın tekrarlanma ihtimali artırılabilir. İstenen davranışlar gürültü yapmadan oturmak veya oynamak, oyun bittiğinde oyuncakları yerine kaldırmak, arkadaşlarıyla boya kalemlerini paylaşmak olabilir.

Çocuk ödüllendirildiğinde kendisini daha iyi hissedecek ve beklenen, olumlu davranışı sürdürmek için istek duyacaktır.

Sosyal Pekiştireçler

Sözsüz ifadeler: Gülümsemek, alkışlamak vb.

Bedensel iletişim: Saçını okşamak, sırtını sıvazlamak vb.

Sosyal ortamlarda yakınlık: Öğretmenle yan yana oturmak, birlikte sınıf panosunu düzenlemek vb.

Övgü sözcükleri: Aferin, ne kadar güzel olmuş, bana resmini anlatır mısın? vb.

Etkinlik pekiştireçleri: Birlikte sevdiği bir etkinliği yapmak, parmak oyunu oynamak vb.

Övgü;


- ❖ Yetişkinlerin de kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Devamlı eleştirmek ve tehdit etmek yetişkinlerin kendilerini kötü hissetmelerine yol açar.
- ❖ Çocuğun kendine güvenini arttırır ve yaptığı işe daha da hevesle sarılmasını sağlar.

«Genel şeylerden kaçının. Onun yerine gördüğünüz şeyi tanımlayın»

- Nesne pekiştireçleri: Oyuncak , çikolata vb.
- Sembol pekiştireçleri: Kendi başına anlamı olmayan, ama başka pekiştireçlere dönüştürülebilen sembollerdir. Sticker, yıldız, gülen yüz vb.


Pekiştireç kullanımının etkili olabilmesi için;

- Sürekli pekiştirme çocukta doygunluğa neden olabilir. Özellikle yiyecek pekiştireçlerinin çocukta doygunluğa yol açmaması için pekiştirecin miktarının az olması önemlidir. (1 paket kraker değil, 1 tane kraker)
- Pekiştireç uygulayıcı için kolay ulaşılabilir olmalı, çocuk için kolay ulaşılır olmamalıdır.
- İstenilen davranışın hemen arkasından, övgü ve heyecanla davranış tanımlanarak sunulmalıdır.
- Kullanılan pekiştireçler belirli aralıklarla yeniden değerlendirilmeli ve çeşitlendirilmelidir. Özellikle küçük yaşlarda dikkat/ilgi süreleri kısa olduğu için pekiştireç olarak kullanılan nesne/etkinlik değiştirilmeli/çeşitlendirilmelidir.


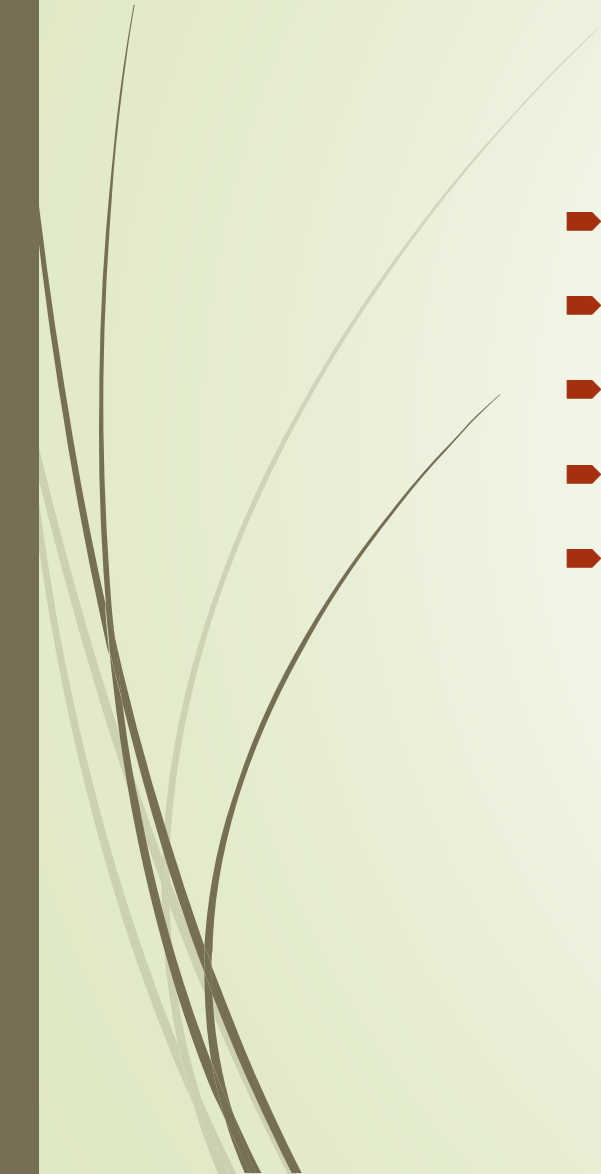
- 
- Pekiştirenler zaman içinde azaltılmalıdır. Nesnel pekiştirenler zamanla sosyal pekiştirenlere dnüşürülmeli, zamanla ortadan kaldırılmalıdır.
 - Pekiştirenler bireyse özellik taşırlar. Bir ocuk için pekiştiren özellik taşıyan bir uyarıcı, başka bir ocuk için aynı işlevi görmeyebilir. Örn; müzik bazı çocuklar için hoş giden ve pekiştiren etkisi olan bir etkinlik iken, otizmli bir ocuk için rahatsız edici olabilir.

Olumsuz davranışlarıyla ilgi çektiklerinde çocuklar sıklıkla bu durumdan hoşnut olurlar.

- ▶ Olumsuz davranışları görmezden gelmek, davranışın pekişmesine engel olacaktır.
- ▶ Bu davranışı başkasının ödüllendiriyor olması da süreci zorlaştırır. Olumsuz davranışa aynı kişinin farklı zamanlardaki yaklaşımı/ farklı kişilerin yaklaşımları **tutarlı** olmalıdır. Bu konuda **aile ile işbirliği** içinde olmalıdır.
- ▶ Onlara dargın olduğunuz zaman bile aslında onlara ilgi göstermiş olursunuz. **Bağırarak, vurarak, küserek** de olsa ilgilenmek, istenmeyen davranışları arttırır. Bu nedenle **yalnızca görmezden gelmek** gerekir.

- 
- **GÖRMEZDEN GELME:** Yetişkinler genellikle çocukların olumsuz davranışlarını görme, hata arama eğilimindedirler. Çocuklar sorun çıkarmadığı, iyi davrandığı zamanları fark etmezler. Halbuki istenilen davranışları övmek, istenmeyen davranışı görmezden gelmek gerekir.

“İstedığınız davranışı övün ve istemediğiniz davranışı görmezden gelin.”


- 
- 
- Kısa bir süre çocuğa herhangi bir biçimde ilgi göstermeyi bırakın.
 - Onunla tartışmaya girmeyin, azarlamayın, konuşmayın.
 - Mümkün olduğunca göz kontağı kurmamaya çalışın.
 - Yüz ifadenizde, davranışlarınızda kızgınlık göstermemeye çalışın.
 - Olumsuz davranış son bulunca çocuğa bol bol ilgi gösterin.

Bazen istenmeyen davranışları görmezden gelmek mümkün olmayabilir

- ▶ Eğer davranışlar **tehlikeli ve yıkıcı** ise o zaman **HAYIR** demek gerekir ya da çocuğu oradan uzaklaştırmak ve hareketlerini kısıtlamak gerekebilir.
- ▶ **Sürekli eleştiri** bir süre sonra çocuk için anlamını kaybedebilir. Çocuk eğer “hayır” sözünü çok sık duyarsa kulaklarını tıkamaya başlayacaktır.
- ▶ Yetişkinlerin yerine getiremedikleri **boş tehditler**, bir süre sonra çocuğun onların sözüne inanmamasına neden olarak, etkisini zaman içinde yitirir.

Mola verme

- Mola verme; bir olumsuz davranışı söndürme çeşididir.
 - Saldırgan davranışlar, öfke nöbetleri → uygun
 - Çekingen davranışlar, içine kapanma, korku → uygun değil
- Çocuk değiştirilmek, sıklığı azaltılmak istenen davranışı sergilediğinde bulunduğu ortamdan uzaklaştırılarak, yaptığı davranış üzerinde düşünmesi istenir. Amaç; sergilediği davranış sonucunda ilgiyi üzerine çekmesine izin vermemektir.
 - Davranışın hemen arkasından uygulanmalı,
 - Çocukla sözel ve dokunsal iletişime girmemeli,
 - Süre yaş x 1 dk yı geçmemeli (alarmlı saat kullanılabilir),
 - Mola yeri kısa bir mesafede olmalı (10 sn),
 - Çocuğun ilgisini çekebilecek oyuncak vb olmamalı,
 -

- 
- İyi aydınlatılmış, güvenli bir yer olmalı, ürkütücü olmamalı,
 - Çocuğun bulunduğu ortamın ve etkinliklerin mola alanından daha cazip olduğunu fark etmesi sağlanmalı,
 - Zor davranışlar sergileyen çocukları uzaklaştırma yöntemi olarak suistimal edilmemelidir.

- Çocuk belirlenen süre boyunca mola odasında sessiz kalırsa, çocuğun etkinliğe devam etmesine izin verilir. Eğer çocuk öfkelenir ve sessiz kalmayı reddederse, sessiz durana kadar mola köşesinde kalır. Mola süresi tekrar başlar.
- Mola yöntemi çok sık kullanılmamalıdır. Bazı çocuklar mola yöntemine çok sert tepkiler gösterebilirler. Ya da yöntem, çocuğun sevmediği ortam/etkinlikten uzaklaşma fırsatı veriyorsa başka yöntem tercih edilmelidir.


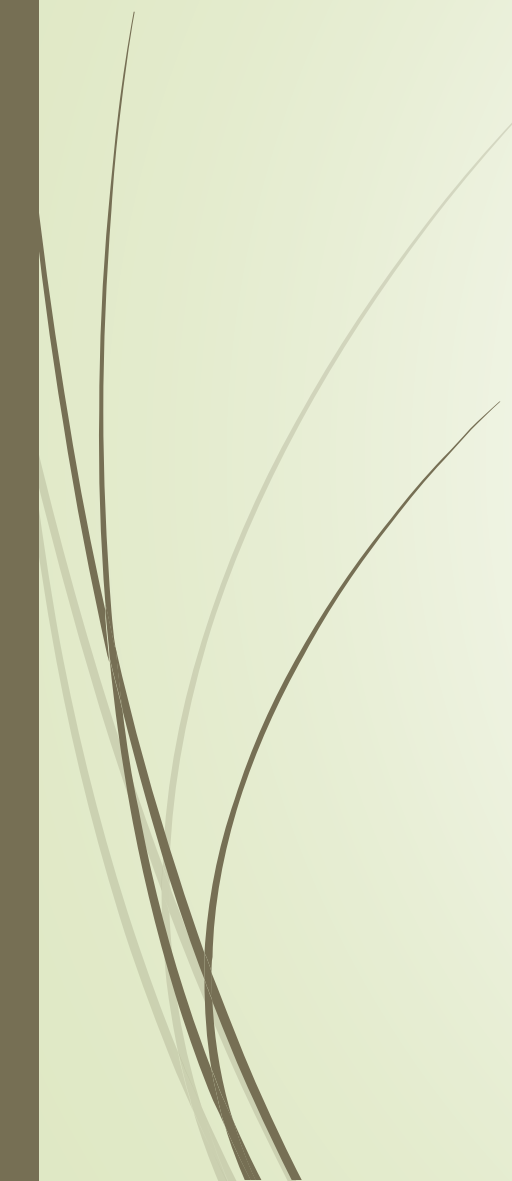
İletişimde ben dili kullanma

Çocuğun olumsuz davranışı karşısında rahatsızlık duyduğumuzda kendimizi “ben dili” ile ifade etmek, duygularımızı aktarmak, iletişim engellerini ortadan kaldıracığından, daha sağlıklı bir iletişim ortamı sağlayacaktır.

- ❖ Çocuğun kabul edilmeyen davranışının tanımını yapmak, onu suçlamak, eleştirmek, “sen zaten hep böylesin vb genellemeler yapmak yerine, sadece o anki davranışından söz etmek,
- ❖ Çocuğun kabul edilmeyen davranışının, üzerimizde bıraktığı etkiyi ifade etmek,
- ❖ Çocuğun kabul edilmeyen davranışının, bizde meydana getirdiği duyguyu tanımlamak.

PEKİ NE YAPMALI?

- ❑ Çocukların herhangi bir davranışına tepkide bulunmadan önce, kendinizi onun yerine koyarak onun yaşındaki birinin ihtiyaç ve düşüncelerini anlamaya çalışarak davranışını değerlendirin. Bu tutum hem onu daha iyi anlamanızı, hem de davranışın altında yatan nedenleri görmenizi sağlayacaktır.*
- ❑ Çocukları asla birbirleriyle kıyaslamayın. Arkadaşları ile kıyaslanan çocuk hiç bir gelişme kaydedemeyeceği gibi, onlara karşı düşmanlık duyguları da geliştirebilir. Kendine olan güveni sarsılır ve kendini değersiz hissetmeye başlar.*
- ❑ Çocuğu dinleyin. Neler hissettiğini, neden bu şekilde davrandığını ifade etmesine fırsat verin.*
- ❑ Çocuğu sevdiği, başarılı olabileceği alanlara yönlendirerek kendine güven duygusunu yaşamasına destek olun.*

- 
- 
- ❑ *Değiştirilmesini istediğiniz davranışın, çocuğun yaşına uygun olduğundan emin olun.*
 - ❑ *Problemin biyolojik kökenli olup olmadığı araştırın.*
 - ❑ *İstenmeyen davranışı nedenleriyle açıklayın.
Net ve açık kurallar koyun.*
 - ❑ *Yapmasını istediğiniz şeyleri net ve tutarlı biçimde anlatın.
*Ne yapmayacağını değil, ne yapacağını belirtin.**
 - ❑ *Çocuğu davranışından dolayı utandırmayın. Sabırlı ve anlayışlı olun.*

- ❑ *Yeni istenen davranışlar öğretin.*

Model olma- Yönlendirme: Göstererek, yardımcı olarak ve yapabilmesine izin vererek yeni bir davranış öğretebilirsiniz.

Her seferde tek bir adım: Zor işleri daha küçük adımlara bölerek, çocuğun her seferde bir adım öğrenmesini sağlayabilirsiniz.

Başkalarından öğrenme: Çocuklar öğretmenlerini örnek alır - onlar gibi davranırlar.

Çocuğun sizin istediğiniz gibi bir şey yaptığını fark etmeye dikkat edin ve onu hemen övün.

- ❑ *Anne-baba ile öğretmen arasında çocuğa ve soruna yaklaşım açısından bir tutarlılığın olması konusunda gerekli işbirliğini sağlayın.*

Kaynakça

- Gözün Kahraman, Ö.& Uğur Ulusoy, R. 2018. Davranışsal müdahale. 93-123. Davranış Yönetimi (Edt.: G. Akoğlu, F. Elibol. s. 9-31. Hedef Yayıncılık, Ankara.
- Saranlı, A.G.&Aras, S. 2018. Olumlu davranış geliştirme. Davranış Yönetimi (Edt.: G. Akoğlu, F. Elibol. s. 53-68. Hedef Yayıncılık, Ankara.