

Problem Davranışlara Alternatif Çözüm Yolları



Günlük yaşamda ; evde, okulda, parkta ve çocukların yaşam alanı olan birçok yerde çocukların kendilerine, akranlarına ve eşyalarakarşı olumsuz davranışlarıyla karşılaşırız ve bu davranışları istenmeyen ya da problem davranış olarak değerlendirebiliriz. Ancak problem davranış tam olarak nedir ve nelerden dolayı kaynaklanır buna dair bilgimiz olmayabilir ya da asgari düzeyde bilgiye sahip olabiliriz. Bu yazımızda problem davranış olarak tanımlayabileceğimiz davranışların özelliklerinden, bu davranışların sebeplerinden ve bu davranışlara yönelik uygulanabilecek yöntem ve tekniklerden bahsedeceğiz.

Problem davranış diye tanımlanan davranışların genel özellikleri

şöyle sıralanabilir:

Öğrencinin /çocuğun çevresiyle olan sosyal etkileşimini ve sosyal ortama katılmasını engelleyen (öğrenmesini zorlaştıran,sahip olduğu becerilerisergilemesini engelleyen, çevresine ve kendisine zarar veren davranışlar problem davranışların tipik özellikleridir.

Problem davranış olarak tanımladığımız davranışların nedenleri genellikle anne -baba ya da iletişime geçtiği insanların ilgisinive dikkatini çekmek , uyaran elde etme isteği, (yiyecek ,oyuncak vb nesneler) haz elde etme, İstemediği bir durum ya da etkinlikten kurtulmak için sergilenen davranışlardır (İftar, 2014).

Davranış problemleri bireyin bulunduğu ortam ve diğer uyarlardan bağımsız değildir. Çocuğun etkileşim içinde olduğu aile yapısı, ebeveynler, akranlar, öğretmenler ve okul davranışlar üzerinde etkilidir. Bu nedenle çocuğun davranışlarının ortam, insanlar ve yaşantılarla ilişkisini anlamak önemlidir. Davranış problemlerinin kendiliğinden ortaya çıkmadığı, birçok nedene bağlı olarak sergilendiği, davranışı ortaya çıkaran ortamın ve davranış sonrasında ortaya çıkan sonucun davranış üzerinde önemli etkileri olduğu göz ardı edilmemelidir. Davranışın ortaya çıktığı ortamda yapılacak düzenlemeler ve davranıştan sonra verilen tepkiler davranışın şekillenmesini sağlarken, davranış sonrasında çocuğun hoşuna giden tepkiler davranışın kalıcı olmasına neden olabilir (Diken,2016). Çocuğun sergilediği olumlu davranışlar, davranışın hemen ardından uygun şekilde pekiştirilmezse davranışta azalma veya davranışın ortadan kalkması gözlenebilir. Olumsuz davranış ortadan kaldırıp yerine olumlu davranış koymayı hedeflerken çocuğun olumsuz davranışlarını görmezden gelip, olumlu davranışlarını pekiştirmek oldukça önemlidir (Bahap Kudret, Z. 2018). Örneğin sınıfta gezinme problem davranışına sahip bir çocuğun yerine oturma davranışı sergilediği gözlemlendiğinde pekiştireç sunulmalıdır. 'Aferin! Çok güzel yerine oturdun. ' şeklinde pekiştireç verilmelidir. Öğrencinin davranışı pekiştirilirken sergilediği olumlu davranışa açık ve anlaşılır şekilde vurgu yapılmalıdır.

Davranış Problemlerini Önlemek İçin Neler Yapılabilir?

Öncelikle çevreyi düzenleyin. Ortamda bulunan çocuğun dikkatini dağıtabilecek unsurları (oyuncak, boya kutusu vb.) ortadan kaldırın. Çocuklar hareket alanlarını sınırlandıran bir çevrede uygun olmayan davranışlarda bulunabilirler. (Fırlatma, kaçma, ağlama vb.) Bu durum çocukların bazen yardım bazen de sakinleşmek istedikleri anlamına gelebilir. Bu nedenle çocuğunuzun sizin yardımınız olmadan rahat hareket edebileceği ve etkinliklere katılabileceği şekilde çevreyi sadeleştirerek düzenlemeniz uygun olmayan davranışları önlemeye yardımcı olabilir. İşte size evde çevreyi sadeleştirmek için bazı ipuçları:

- Çocuğunuzun kendi başına kolayca giyebileceği kıyafetler satın alın.(Bazı kıyafetlerin giyip çıkarmadaki zorluğu çocuğunuzun problem davranış sergilemesine sebep olabilir.)
- Kırılmaz kap ve bardaklar alın.
- Çocuğunuzun kavgaya girmesine yol açabilecek oyuncakları ortamda bulundurmayın.
- Sevdiği kitapları ve oyuncakları ulaşabileceği yerlere koyun.
- Oyuncaklarını ve araç-gereçlerini belli bir yere düzenli bir şekilde koyun. Böylece çocuğunuz onları nerede bulabileceğini bilir.
- Elbise askılarını ve çekmeceleri giysilerine ulaşabileceği ve kolayca kullanabileceği şekilde düzenleyin ve yerleştirin.



- Oyun alanlarını belirleyin ve sınırlandırın. Çocuğunuzun oynayabileceği özel bir alan yaratmak, özgürce davranabilmesine kolaylık sağlar. Bazı etkinlik ya da hareketleri de evin başka bölümlerinde yapmaması gerektiğini de göstermiş olursunuz. Örneğin evde hazırlayacağınız etkinlik köşelerindeki araç gereçleri bu alanlar içerisinde kullanması gerektiğini öğrenmesine yardımcı olur. Evinizde çocuğunuz için oluşturduğunuz top havuzlarındaki toplarla bu alan içerisinde oynaması gerektiğini ve topları evin diğer bölümlerine götürmemesi gerektiğini öğrenir.
- Bir Etkinliği Diğeri İle Değiştirin

Çocuğunuzun evde ya da sınıfta istemediğiniz bir davranışını yapmak üzereyken görürseniz (yapamadığı bir beceri ya da etkinlikten dolayı sinirlenme belirtisi gösterirse) ilgi göstereceği ya da sevdiği bir etkinlik sunun. Eğer çocuğunuza eğlenceli bir alternatif sunmadan, yapmak üzere olduğu olumsuz davranış engellerseniz, ağlama ve kızgınlık tepkileri ile karşılaşabilirsiniz. Sakin bir şekilde seveceğini bildiğiniz alternatif sunarsanız çocuk bunu genellikle kabul edecektir. Bir diğer yardımcı strateji ise çocuğunuza iki farklı seçenek sunmaktır. Bu durumda çocuğunuzun dikkati dağılır ve siz ona istediği, hoşuna gideceği seçenekler sunarak, problem davranış sergilemesini engellemiş olursunuz. Örneğin çocuğunuz yapboz etkinliğini istemiyor ve ağlamak üzere olduğunu fark ettiğinizde sevdiği iki etkinliği alternatif olarak sunabilirsiniz. 'Hangisini yapmak istersin? Boyama yapmak mı ya da oyun hamuruyla oynamak mı?' diye sorulabilir.

Olası değişikliklere önceden çocuğunuzu hazırlayarak pek çok uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Örneğin evde çocuğunuzu uykuya hazırlarken 'Beş dakika sonra uyku zamanı'; okula gitme zamanından birkaç dakika önce 'Birazdan okula gitme zamanı' diyebilirsiniz. Eğer olaylar gerçekleşmeden önce çocuğunuzun olacağını bilmesini sağlarsanız çocuğunuz değişikliklere daha kolay uyum sağlayacaktır.

Görmezden Gelme

Bir çocuğun davranışlarını yönetmeye yardımcı olmada 4 temel ilke vardır. Bunlar;

- Uygun davranışların ödüllendirilmesi,
- Uygun olmayan davranışların görmezden gelinmesi
- Görmezden gelmede ve ödüllendirmede hızlı olunması
- Tutarlılık (Diken,2016).

Davranış sonrası durumlar ya da olaylar, o davranışın tekrar ortaya çıkıp çıkmamasına zemin hazırlar. Yani davranış sonrası verdiğiniz tepkiler davranışı güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Eğer bir davranışın tekrar edilmesini istiyorsanız, çocuğun o davranışını pekiştirin. Eğer davranışın bir daha yapılmamasını istiyorsanız o davranışı görmezden gelin.

Görmezden Gelme Nedir?

Görmezden gelmenin kullanımı her durumda uygun olmamasına rağmen çocuklarda olumsuz davranışların azaltılmasında oldukça etkili bir yöntem olabilir. Bu yöntem çocuğunuzun uygun olmayan ya da istenmeyen bir davranış yaptığında dikkatinizi çocuğa yöneltmemeniz anlamına gelir (Diken,2016).

Ne Zaman Görmezden Gelmeliyim?

Şikayet etme, ağlama ve öfke nöbetleri gibi davranışlarda çok iyi işlev görür. Çocuğun caddeye atlaması, oyuncakları kırması, arkadaşlarına saldırması, ısırması, kendine zarar vermesi gibi davranışlarda ise uygun bir yöntem değildir. (Çocuğa ve çevresine fiziksel olarak ve ciddi şekilde zarar verebilecek problem davranışların görmezden gelinmesi uygun değildir.)

Eğer uygun olmayan davranışları görmezden gelmede tutarlı olursanız çocuk sizin dikkatinizi çekemeyeceği için bu davranışlar azalacaktır. Çünkü çocuğunuz bu davranışları, dikkatinizi çekmek için kullanamayacağını kısa sürede anlayacaktır.



Görmezden gelme en iyi řu durumlarda etkili bir şekilde kullanılabilir:

Açıkça görmezden gelin; görmezden gelmeyi açıkça yapabilmek için, çocuğa sırtınızı tamamen dönmelisiniz ve göz ucuyla çocuğu kontrol etmelisiniz. Görmezden gelirken çocukla konuşmayın, gülmeyin hatta gülümsemeyin. Amaç, çocuktan ve aynı zamanda çocuğun davranışında tüm dikkatinizi çekmenizdir. Görmezden gelme yöntemini, istenmeyen davranış ortadan kalkıncaya ya da davranış azalıncaya kadar sürdürün.

Hemen görmezden gelin; davranış gerçekleşdikten sonra yapıldığında en iyi şekilde işler. Davranıştan hemen sonra görmezden gelmeniz, çocuğun neyi görmezden geldiğini anlamasını sağlar.

Tutarlı olarak görmezden gelin; görmezden gelmenin en önemli ilkelerinden birisidir. Eğer aynı davranış yapıldığında tutarlı olarak her defasında görmezden gelerseniz, çocuk bu şekilde davrandığında dikkatinizi kendine çekemeyeceğini öğrenecektir. Eğer görmezden gelmeyi tutarsız uygulayıp bazen çocuğa dikkatinizi vererseniz, çocuk istediklerinin yerine getirilmesinde böyle davranmasının bazen işe yaradığını öğrenecektir. Bu durum aleyhinize işleyecektir. Çünkü, çocuğun istenmeyen davranışını ortadan kaldırmak daha güç hale gelecektir (Diken,2016).

Davranış problemlerini ortadan kaldırmak için kullanılan tutarlı, sistematik ve bilimsel dayanakları olan başka yöntemler de mevcuttur. Biz, bu yazımızda pratik olarak kullanılabilir yöntemlerden anlaşılır şekilde söz etmeye çalıştık. Umarız yazımız öğretmenlere ve ebeveynlere faydalı olur.

**Özel Eğitim Öğretmenleri
Ahmet Duran & Sema Uzun**

KAYNAKÇA

- Diken, H., İbrahim. (2016). Erken Çocukluk Döneminde Davranış Problemleri ile Başetme. Ankara: Eğiten Kitap.
- İftar, Tekin, Elif. (2014). Uygulamalı Davranış Analizi. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Bahap Kudret, Z. (2018). Davranış yönetiminde kuramsal yaklaşımlar. Davranış Yönetimi. Ankara: Hedef Yayıncılık.