

***ÇOCUKLARA UYGUN DAVRANIŞ KAZANDIRMADA DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMİ***

Çocuklarımızın yaşamlarında ve eğitimlerinde ön planda olduğumuz değerli velilerimiz; bu yazımızda **Şırnak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Hizmetleri Birimi** olarak çocuklara doğru davranışları kazandırmada davranış değiştirme yöntemlerinden bahsedeceğiz.

Anne, baba ve öğretmenlere, çocuklardaki uyumlu davranışları sürekli kılmak ve uygun olmayan davranışları iyileştirmek (düzeltmek) konusunda bugüne değin pek çok yöntem önerilmiştir. Son yıllarda “Davranış Değiştirme” bunlar içerisinde adından en sık söz edilen ve uygulanan bir yöntem olarak dikkati çekmektedir. Davranış biçimlendirme (behaviour modification), davranış yönetimi (behaviour management) ve davranış terapisi (behaviour therapy) yaklaşık aynı anlamlarda kullanılan terimlerdir. Hepsi de bireyin davranışlarını etkileme ya da değiştirme yönünde yapılan sistematik girişimleri tanımlamaktadır.

**Davranış değiştirmenin temel kuralları beş ana grup altında toplanabilir**. Bunlar:

1. Belirli bir davranış, çocuk için hoşnutluk ya da ödül getiriyorsa, çocuk o davranışı tekrarlayacaktır. Hakan, öğretmeninin eteğini çekiyor. Öğretmen onunla ilgileniyor. Hakan ne zaman öğretmeninin kendisiyle ilgilenmesini isterse onun eteğini çekecektir.

2. Eğer bir davranış, olumlu ya da olumsuz hiçbir sonuç getirmez ise çocuk bir daha bu davranışı tekrarlama eğiliminde olmayacaktır. Gülce, bağırarak ağlıyor. Ağlamasının nedeni, annesinden bebek istiyor. Annesi ona bebeği vermiyor. Gülce, bir daha ki sefere bebeği istemek için ağlamak yolunu seçmeyecektir.

 3. Eğer belirli bir davranış, çocuk için hoş olmayan olumsuz sonuçlar getiriyorsa, çocuk bu davranışı tekrarlamaktan kaçınacaktır. Önder, kedinin kuyruğuna çekiyor. Kedi onu tırmalıyor. Önder bir daha kedinin kuyruğunu çekmeyecektir.

4. Eğer bir davranış bazen olumlu sonuçlar getiriyor, bazen da olumlu ya da olumsuz hiçbir sonuç getirmiyorsa, çocuk davranışı olumlu sonuç alana değin Israrla sürdürmeye devam edecektir. Gözde, ne zaman canı bir şey istese, bunu bağırarak dile getiriyor. Annesi genellikle onu umursamıyor. Ama bazen sabrı taştığında Gözde'nin isteğini yerine getiriyor. Gözde bundan sonra canı bir şey istediğinde daha sıklıkla ve daha yüksek bir sesle bağıracaktır.

5. Çocuk tarafından sıklıkla ve sürekli olarak tekrarlanan bazı davranışların sonuçları, yetişkinler tarafından açıklıkla görülmese de durum çocuk için hiç de öyle olmayabilir. Hakan, sınıfta sürekli olarak ayağından ayakkabısını çıkarıyor. Öğretmeni her defasında onu ayakkabısını ayağına giymesi için uyarıyor. Bu örnekte ayakkabı eğer Hakan'ın ayağını rahatsız etmiyorsa, Hakan öğretmenin uyarmasından ilgi çekmenin bir yolu olarak hoşlanıyor olmalıdır. Aksi halde ayakkabısını ayağından çıkarması için bir nedeni olmazdı.

Bütün bu temel kural ve örnekler, çocuğun davranış sonuçlarının, onun davranışlarını etkileme ve biçimlendirmede ne denli önemli rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla davranış değiştirme bir bakıma, çocuğun davranış sonuçlarını kontrol etmek olmaktadır. Eğer öğretmen, Hakan eteğini çektiğinde onunla ilgilenmeseydi, Hakan bu davranışını terk edecekti. Eğer Gülce'nin annesi, Gülce ağladığında ona istediği oyuncağı verse idi. Gülce her oyuncak istediğinde ağlamak alışkanlığım edinecekti. Eğer kedi, Önder’i tırmalamasaydı, Önder büyük bir olasılıkla kedinin kuyruğunu çekmeye devam edecekti. (Kedi Önder'i tırmalamakla, bilinçsiz de olsa Önder'in davranışını kontrol altına almış oldu). Eğer Hakan'ın öğretmeni, onun ayakkabısını çıkardığını görmemezlikten gelseydi ya da onu bu konuda uyarmasaydı, Hakan ayakkabısını çıkarmaktan bir süre sonra vazgeçecekti.

**Yöntem**

 Görüldüğü gibi çocukların gösterdikleri çoğu davranışlar, belirtilen bu davranış sonuç ilişkileri içerisinde öğrenilmektedir. Anne, baba ve öğretmenlerin bu durumu göz önünde bulundurarak çocuklardaki uygun davranışları değerlendirmeleri ve cesaretlendirmeleri, uygun olmayan davranışları ise tersine cesaretlendirmemeleri gerekir. Bu konuda temelde şu iki yöntem önerilmektedir:

**1. Çocuğun uygun davranışlarının olumlu karşılanması ve ödüllendirilmesi.**

 Bu ona ilgi gösterilmesi, sorularına yanıt verilmesi, bulunduğu davranıştan hoşlanıldığının söylenmesi, sevilmesi, yaptığı davranışının ödüllendirilmesi, gülünmesi, kendisine hoşlandığı bir yiyeceğin verilmesi ya da bunların birleşik şekilleri olabilir.

****

**ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELIŞTİRMEK İÇİN;**

**İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli:**

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaştaki çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığınızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.

**İsteyin ama emretmeyin ya da talep etmeyin:**

Çocukların yaşamı emirlerle doludur. Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel vs. Ebeveynler çocuklarına sürekli olarak aynı şeyi söylemekten nasıl sıkılırlarsa çocuklar da aynı şeyleri duymaktan sıkılırlar. Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir.

Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. Örneğin; “Git ve dişlerini fırçala” demek yerine “Gidip dişlerini fırçalar mısın” demelidir.

Aynı şekilde karşınızdakinin yetenek ve yeterliliğini sınıyor izlenimi veren sorular da itici gelebilir. “Oyuncaklarını toplamayı becerebilir misin?” “Oyuncaklarını toplar mısın” cümlesinden farklı olarak “bunu yapabilecek yeteneğin var mı?” çağrışımını yapar. Çocuktan bir şey yapmasını istediğinizde asla dolambaçlı yollara sapmayın.

“Yapabilir misin, becerebilir misin?” bir istek değildir; içeriğinde birçok karmaşık ve dolaylı mesajı barındırır: “Bunu çoktan yapmalıydın”, “Bunu yapmanı daha önce de söylemiştim.” “Sana söylediğim şeyleri yapmıyorsun.” “Beni üzüyorsun” gibi.

“Yapabilir misin” diye bir soru sorduğumuzda çocuğun sol beyninde tam olarak ne demek istediğinizi anlamaya yönelik bir faaliyet gelişir oysa “yapar mısın” dediğimizde sağ beyninde bir faaliyet olacak ve güdüleme merkezi harekete geçecektir.

**Uzun Açıklamalardan Kaçının:**
Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Halbuki çocuklara direnmenin bir sakıncası yoktur ve anne ve baba her zaman patrondur.

“Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?” demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra “Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın” diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.

Ergenlik döneminde de çocuklar iyi ve itaatkar oldukları kadar başkaldırma ihtiyacı da duyarlar. Bu durumda da işbirliğini yüreklendirmek için uzun açıklamalardan vazgeçmek önemli bir fark yaratır. Örneğin; “Bugün çok fazla TV izledin; artık TV’yi kapatmanın zamanı geldi. Zamanını kitap okuyarak, spor yaparak vs. ile geçirmeni istiyorum.” gibi bir açıklama yapmaktansa “TV’yi kapatıp başka bir şeyler yaparak zamanını geçirmek istemez misin” daha etkili olur.

**Vaaz Vermekten Kaçının:**

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir.

Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değillerdir, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev yada ders vermek daha fazla direnç yaratır.

**POZİTİF ÖDÜLLENDİRME YÖNTEMİ**

Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır.
İki tür ödül vardır. Manevi ödül, maddi ödül. Manevi ödül, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb. Maddi ödüller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb. ödüllerdir. Sisteme erken yaşta başlarsanız manevi ödüllerin çoğu zaman yeterli olduğunu maddi ödüllere ise bazen ihtiyaç duyulduğunu görürsünüz. Ödül sistemini belirlerken öncelikle aşağıdaki hangi tür davranışı değiştirmek istediğimize karar vermeliyiz.

* Kazandırmak istediğimiz davranışlar
* Azaltmasını istediğimiz davranışlar
* Onayladığımız ve devam etmesini istediğimiz davranışlar

Eğer bir davranışı kazandırmak istiyorsanız öncelikle o davranışı nasıl yapacağını öğretmeniz gerekir. Örneğin, çocuğunuzun ders çalışma programının olmasını ve ödevlerini bu programa göre yapmasını istiyorsanız, öncelikle bu programın kendine ne tür kolaylıklar sağlayacağını anlatmalı ve programı birlikte yaparak nasıl uyacağı konusunda önerilerde bulunmalısınız. Çocuk programa uyduğu sürece hayatının kolaylaştığını görecek ve doğal olarak ödülünü alacaktır. Fakat önerdiğiniz olumlu davranışı uygulamayı becerdiğini gördüğünüzü vurgulamak, memnuniyetinizi ifade etmek ve sevdiği istediği bir ödülle motive etmek bu davranışına devam etme olasılığını güçlendirecektir. Mesela ödevini zamanında yaptığında birlikte oyun oynamak, hafta sonu birlikte futbol maçı izlemeye gitmek gibi.

Eğer olumsuz bir davranışın azalmasını istiyorsanız yine ödüllendirme yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin odasını dağıtan bir çocuğun bu davranışını göz ardı ederek ancak odasını topladığı zaman “Odanı topladığın için çok mutlu oldum” diyerek teşvik edebilirsiniz. Bu yolla çocuğun yapmasını istemediğiniz davranışını görmezden gelir ancak bu davranışın olumlusunu yaptığı zaman ise takdir ederek çocuğun olumsuz davranışı bırakmasını, bunun yerine yaptığı olumlu davranışı tekrarlamasını pekiştirmiş olursunuz.

Eğer çocuğunuz evde size yardımcı olduysa ona sarılıp öpebilir yada “bu günlerde bana çok yardımcı oldun, hadi dondurma yemeye gidelim” diyebilirsiniz.

Yeni bir davranış kazandırırken ya da olumsuz bir davranışı değiştirmesine yardımcı olurken sıklıkla ödül kullanabilir, çocuk öğrendikten sonra, davranış yerleştikten sonra ise aralıklarla ödüllendirebilirsiniz.

Burada ödüllendirme yöntemi ile ilgili önemli bir durumdan bahsedeceğiz.

**Ödül Yöntemini Kullanırken Dikkatli Olmak Gerek:**Sürekli ödül verdiğinizde çocuk ödüle bağımlı hale gelebilir ve ödül olmaksızın olumlu davranışı kazandırmak mümkün olmayabilir. Kazandırmak istediğiniz olumlu davranışı içselleştiremediği için ödülsüz ortamlarda zorlanabilir. Ödül olmazsa yaptıkları işlerden zevk alamaz, başarı duygusunu tadamazlar. Övgü, not, özel ayrıcalıklar gibi ödüllerle çocukları motive etmek ve denetim altında tutmak onların içten gelen kendi motivasyonlarını zayıflatır ve etkinliklerden vazgeçmelerine neden olur.

**2.Çocuğun uygun olmayan davranışlarının olumsuz karşılanması**

Bu çocuğa olumsuz yaşantılar kazandıran pek çok şekilde olabilir. Hoşlandığı etkinliklerden yoksun bırakılabilir. imtiyazları kısıtlanabilir. Bu çocuğa olumsuz yaşantılar kazandıran pek çok şekilde olabilir.Burada çocuğun direkt olarak cezalandırılması yerine kullanılabilecek çözümlerden bahsedeceğiz.

**CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER**

**Önleyici Açıklamalar Yapmak:** Tekrarlanmasını istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verebilirsiniz.
**Yaptığı Davranışın Nedenini Düşünmek:** Neden olumsuz davranışı tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.
**Ortamı Değiştirerek Önlem Almak:** Davranışı neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için, ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.
**Dikkatini Başka Yere Çekmek:** Görmezden gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Böylece, olumsuz davranışına ilgi göstererek istemeden yapılan pekiştirme yöntemini bırakmış olursunuz.
**Beklentiyi Belirtip Seçme Hakkı Verme:** Olumsuz davranış üzerinde durmaktansa “Tv izlemeye devam etmektense ya puzzle yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.
**Davranışının Sonucunu Yaşamasını Sağlamak:** Bütün bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz da tv kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde izlemeleri için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, tv izlemek dışında yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz vs. fakat onlar aynı saatlerde farklı kanalları izlemek konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o saatte tvyi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.
Davranışının sonucunu yaşatmak yöntemi ceza ile karıştırılabilir fakat farklıdır;
· Sonucunu yaşatmadan önce diğer yöntemler denenir, sonuç alınamadığında bu yöntem denenir. Ceza ise başka yöntem kullanmadan çocuğu üzecek bir şey yapmaktır.
· Sonuç yaşatırken çocuğun mahrum edildiği şey onun olumsuz davranışı ile ilgilidir. Cezada ise çocuğu en çok üzecek şey gerçekleştirilir.
· Sonucunu yaşatmanın mantığı “ her olumsuz davranışın bir bedeli vardır”, cezanın mantığı ise “sen beni üzdün ben de seni üzüyorum” dur.

4 yaştan itibaren çocuğun kuralları öğrenmesi ve yavaş yavaş disipline edilmesi gereklidir. Uyku düzeni, yemek yeme alışkanlığı, diş fırçalama ve banyo yapma kurallarına uyması onun sağlığı için gerekli iken; paylaşmayı öğrenmesi, her istediğinin olmayacağını bilmesi, etrafına zarar vermemeyi öğrenmesi dış dünyaya uyum sağlayabilmesi için gereklidir. Ayrıca özdenetim ve kendini kontrol becerisi gibi beceriler onun kişilik gelişimi için önemlidir.

Bazen davranış problemi çocuğun beklemeyi reddetmesi ve istediği sonuca hemen ulaşmak istemesidir. Böyle bir durumda çocukta kendini kontrol etmeyi öğrenmelidir. Olumsuz davranışı değiştirmekten ziyade beklemeyi öğrenmeye odaklanılmalıdır.

Çocuğunuz istenmeyen bir davranış gerçekleştirdiğinde onu sonuçları ile baş başa bırakmanız çocuğun özdenetimini arttırabilir. Ayrıca kuralların mantığını basit bir şekilde açıklamak da çocuğun kuralları içselleştirmesine yardım eder.

Özellikle ebeveyn ile çocuk arasında güç savaşı olan ilişkilerde emretmek uyumu zorlaştırır. “yapar mısın, yapmanı istiyorum” gibi kelimeler “yap” kelimesinden daha fazla sonuç almanızı sağla

Çocuk bir bireydir ve kendi davranışını seçmekte özgürdür. Öncelikle çocuğun bir davranışı neden reddettiğini ona sorun. “niçin yapmak istemiyorsun” diye sorun ve ardından neden ilgili davranışı yerine getirmesini istediğini anlayabileceği şekilde açıklayın.

Yeni bir kardeşin olması, okula başlama, taşınma gibi stres yaratıcı faktörler çocukta davranış problemlerine neden olabilir. Bazen çocuk davranışın hatalı olduğunu idrak etmesine rağmen, stres yaratıcı faktörle baş edemediği için de davranış problemleri oluşturabilir. Böyle bir durumda altta yatan nedenin etkileri ile çalışmak gerekebilir.

Sonuç olarak; yetişkinlerin amacı çocukların olumsuz davranışlarını azaltıp, olumlu davranışlarını artırmak ve hayata hazır hale getirmektir. Çocukların doğru ve yanlışı ayırt edebilen ve herhangi bir dış denetim olmadığı halde tercihini doğrudan yana kullanan bireyler olmasını istiyorsak onların içsel ödül ve men etme mekanizmalarını geliştirmemiz gerekir.

**KAYNAKÇA:**

**Terziköy, Uzm. Psk. E.,(2017),”Çocuklarda Davranış Değiştirme”**

**Demirdöven, G.,(2010),”Çocuklarda Olumlu Davranış Değiştirme Yöntemleri”**

**Eripek, Y. Doç. Dr. S.,(1983)” Çocuklara Uygun Davranışlar Kazandırmada Davranış Değiştirme Yöntemi”**

**"Çocuklarda Davranış Değiştirme" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Uzm.Psk.Elif TERZİKÖY'e aittir ve makale, yazarı tarafından**[**TavsiyeEdiyorum.com**](http://www.tavsiyeediyorum.com/)**(http://www.tavsiyeediyorum.com) kütüphanesinde yayınlanmıştır.**

**HAZIRLAYAN:**

**Psk. Dan. Meltem Memduha İNAÇ**