

ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜM YOLLARI

Çocukların davranışlarının anlamını bulmak, ne olup bittiğini kavramak bir çözüm bulmanın çoğu zaman en kolay yoludur. Çocuğun davranışının bir tehdit unsuru değil de yardıma ve ilgiye gereksinimi olduğunu kabullenmek, çözüm bulma olasılığını arttıracaktır. Davranış sorunlarının altında yatan sebepleri bulabilmenin yolu, anne-babanın kendisini onların yerine koyabilmesi ve olaylara onların bakış açısından bakabilmesidir. Bu konuda sezgilerin daha kuvvetli olabilmesi için de onların şimdiye kadarki yaşamlarını düşünmek, farklı yaş gruplarında olabilecek önemli olayları belirlemek ve bazı tetikleyicileri de dâhil etmek ve bunların çocuk ve gençlerin üzerinde ne gibi etkileri olabileceğini düşünmek ve gözlemek uygun olacaktır.

Davranış sorunlarını anlamaya yarayan sorular:

- Sorun ne?
- Bu aslında kimin sorunu?
- Bu sorun en çok kimi etkiliyor?
- Sorun çocukla mı, başkasıyla mı ilgili?

Yukarıda verilen sorular ile davranışların anlamlarını kavrayabilmek mümkündür. İlk olarak ele alınması gerekenlerin olası ve gizli nedenlerini belirleyip, hangi sorun üzerine odaklanmak gerektiğine ve böylece ne yapılabileceğine karar vermek gerekir. Yukarıda verilen sorular, davranış nedenlerine bazı ipuçları verebilir. Bu sorulardan en fazla verimi alabilmek için bir aile üyesi ya da yakın bir arkadaş ile çalışılabilir. Aynı zamanda bireysel çözümlerde bulunabilir. Özellikle çözüm bulmanın zor olduğu zamanlarda, konuşacak birinin olması sorunlara yeni ve farklı açılardan bakmayı sağlayabilir. Aile bireyleri, kişinin fark edemediklerini görebilir ve yararlı gözlemler yapabilir. Tarafsız kişilerinde, aile bireylerinin birbirleriyle çok yakın ve önyargılı olmalarından dolayı fark edemediklerini görmeleri mümkündür. Diğer yandan, bazı durumlarda çocuğun ya da gencin davranışını anlamının olanağı ve hatta gereği olmayabileceğini unutmamak gerekir. Bazen terapiler de sorunları eşeleme yerine çözüm bulmaya odaklanıcı çalışmalar yapmaktadır. Düzenli olarak, farklı çözümler denemek çoğu zaman işe yaramaktadır. Temelde, davranışları anlamak için, altında yatan nedenleri ortaya çıkarmak gerekir. Sorun daha çok başkalarından kaynaklanıyorsa, örneğin stresli bir anne-baba, herkesi etkileyenin çocuk olduğunu düşünebilir. Bu sorular yordamıyla aslında “stresli” kişinin anne-baba'nın kendisi olduğu ve bunu çocuklarına olumsuz biçimde, farkında olmadan yansıttığı anlaşılabilir.

Sorunun Özellikleri:

Eğer problem çocukla ilgiliyse:

- Bu davranış, gelişimin bu aşamasında normal mi?
- Bu tür sorunu yaşayan sadece çocuk mu?
- Bu davranış nerede görünüyor? (ev, okul vs.)
- Problem yaşandığı zaman çocuğun özellikle bir kişiyle birlikte olması ya da olmaması durumu var mı?
- Davranış ne zaman görünüyor? (çocuk anne-babadan ayrıyken mi, yeni ortamlarda mı, günün belirli saatlerinde mi?)
- Bir gece öncesinde yeterince uyumama, aç olma, üzücü bir olayın anımsanması gibi belirli tetikleyiciler var mı?
- Bu davranışları neler daha iyiye, neler daha kötüye götürüyor?

Sorunun Tarihi:

- Bu davranış sorunu ne zaman başladı?
- Bu davranışların baş göstermesinden önceki süreçte neler oluyordu?
- Göz önünde bulundurulması gereken daha geniş çaptaki olaylar ne? (yakın zamanda önemli olaylar, kayıplar, Aile ya da okulda değişimler vs.)
- Aile bireylerden biri veya birkaçı normalden daha fazla stres altında mı? gerilim yaşıyor mu? Çocuk bunu fark etmiş olabilir mi? Olup bitenler hakkında çocuk ile konuşuldu mu? Anne-baba'nın çocuk ile konuşması işe yarar mı, yoksa aile dışından biri ile konuşmalı mı? Eğer bu sorular çözüm yolunda etkili oluyorsa, çocuğun davranışından çok çözümler üstünde çalışılmasında fayda vardır.
- Ailede benzer sorunları yaşayan oldu mu? Sorunun altında bir sağlık problemi var mıydı?

Duyarlılık için sorular:

- Olaylardan önce çocuk duyarlı mıydı?
- Öğrenme gücünü ya da fiziksel bir rahatsızlığı var mıydı?
- Sosyal açıdan başkalarından ayrı kalmış mı?

Stratejileriniz Uygun mu?

- Çocukların kötü davranışlarına dikkat etmeli ama iyi davranışlarını görmezden gelmemek gerekir.
- Çiftlerin hangi yaklaşımları izleyecekleri konusunda birbirleriyle hemfikir olmalıdır. Birbirlerine karşı değil, birlikte uğraş vermeleri gerekir.
- Herhangi bir çözüm yöntemi denemeli, denenenlerde tutarlı davranılmalı, pes edilmemelidir.
- Anne-babaların çocuklarına olan tepkileri, ruh hallerine rağmen hep aynı olup olmadığı dikkate alınmalıdır. Farklı olduğu zamanlarda ne kadar etkili olduğuna bakılmalı ve bunun gerekirse sık yapıldığından emin olunmalıdır. Tutarlılık, kararlılık, övgü ve açık önergeler, saldırgan davranışlardan ve suçlamalardan daha çok yararlıdır. Çocuklara bilinçli tepkiler vermeli ve ebeveynlerin ruh hali nasıl olursa olsun kararlı ve olumlu olmaları gerekmektedir.
- Anne-baba'nın çocuk hakkındaki düşüncelerine ve duygularına dikkat etmeli, hangi düşüncelerin daha iyi bir anne-baba olmasına yardımcı olduğu gözlenmelidir.
- Birkaç olumlu davranış, olumsuz düşüncelerde, kötü bir ebeveyn yaklaşımı hissedildiğinde kullanmayı denemek işe yarayacaktır. Ayrıca nelerin işe yaradığını kaydetmek faydalı olacaktır.

Olumlu sonuçlar ve olası çözümler için sorular:

- Olası davranışın olması beklenildiği ama olmadığı durumlarla karşılaşıldı mı? Eğer karşılaşıldıysa farklı olan neydi?
- Bu farklılığı yaratan kim? Nasıl?
- Bu davranışın hiç görülmediği belirli bir zaman var mı?
- Bundan işe yarar bir sonuç çıkarılabilir mi?
-

Aile desteği için sorular:

- Ailede destek göremediğini düşünen biri var mı? Varsa bu kişi kim? Hangi açıdan destek göremiyor?
- Herkes dinlendiğini hissediyor mu? Yoksa herkesin birbirini dinlemek için daha çok zamana mı ihtiyacı var? Eğer varsa, bu eleştiri olmadan güven içinde yapılabilir mi?
- İki aile bireyi kendi aralarında birebir konuşma yapsa işe yarar mı?
- Hangi türde bir yardım işe yarayabilir?
- En iyi şekilde bu desteği kim ve nasıl verebilir?

Bunun gerçekleşebilmesi için atılacak ilk adım nedir?

ÇÖZÜM YOLLARI

1. Bilmemeyi kabullenmek: çocukların davranışlarını her zaman anlamak mümkün değildir. Israr etmek ile işler daha da kötüye gidebilir. Onlar için belki isteklerini sözlere dökmek zordur ya da kendisinin de anlamlandıramadığı istekleri olabilir. “Niye” sorusunun bir cevabı olmayabilir, çünkü birçok etmenin önemi vardır. Hiçbiri tek başına bir “neden” değildir. Çocukların neden böyle davranışlar sergilediğini bilemesek de işe yarayan yöntemler bulunabilir ve çözüme ulaşılabilir.

2. Sorunları çözmek: sorular yanıtlandıktan sonra, mevcut olan sorunlara çözümler bulunabilir. Bazen çözüm çok nettir. Okuldaki kabadayılık sona erdirilebilir ya da öğrenme gücü için ekstra yardım alınabilir. Belki de stresli ve yorgun olan sadece anne-babadır. Olumsuz his ve düşüncelerden arınmak için, sakinleşip yardım almak gerekir. İşe yaramazsa, bunun anlamı depresyondur ve kolay başa çıkılabilecek bir durum değildir. Gerçekten işe yarayabilecek yardım kaynakları bulunmalıdır.

3. Sorunların öncelik sırasını belirlemek: sorunlar çok fazlaysa ve nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız en çok rahatsız edenden en az rahatsız edene kadar sorunlarınızı listeleyebilirsiniz. Bu düşüncelerin açıklığa kavuşmasına yardımcı olur. Hepsini tek seferde çözüme ulaştırmak mümkün değildir. İlk olarak sadece bir ya da iki sorun üzerinde odaklanmak gerekir. Diğerlerini de birer birer ele almak ve adımları belirlemek gerekir. Değiştirilemeyecek sorunlar var ise, yapılabilecek iki şey vardır: Onlardan kaçmak ve Onlarla yaşamayı öğrenmek. Çocuklar ya da anne-babada var olan bir özür ve yetersizlik, kaçılmayacak bir sorun olduğundan dolayı, üzerinde konuşmak, onunla başa çıkabilmede faydalı olabilir. Belki de yapılması gereken savaşmak değil, bununla yaşamayı öğrenmektir.

4. Çözüm bulmak: bazı zamanlarda sorunlara o kadar odaklanır, detaylarla uğraşırız ki, mantıklı yaklaşımlar gösteremeyiz ve gerçekleri göremeyiz. Sonuç olarak başlangıçtan daha kötü bir noktaya gelinebilir. Ayrıca karmaşık sorunların, bazen çok basit çözümleri olabilir.

Bir sabah uyandığınızda sorun ortadan kalkmış olsa, sorun olmadan yaşamın nasıl olacağını hayal edebilir misiniz?

- Ne yapıyor olurdunuz?
- Sorunun çözülmüş olduğu nereden anlaşılırdı?
- Kendinizde ne gibi değişiklikler olurdu?
- Diğer insanlar hakkınızda nasıl yorum yapıyor olurdu?

EGZERSİZ ÇALIŞMASI: Bu egzersiz kısmen çocukla birlikte de yapılabilir.

- Anne-baba, çocuğunu bir zaman makinesi ile gelecekte var olan ve sorunların ortadan kalkmış olduğu bir yere götüreceğini söyleyebilir ve o yerde nasıl göründüklerini betimlemelerini isteyebilirler.
- Anne-baba ya da çocuk hayalindeki unsurları şu anda bulunduğu yerde nasıl gerçeğe dönüştürebilir? (daha çok baş başa zaman geçirme gibi) Anne- baba cevaplıyorsa, çocuğa da aynı soru sorulmalıdır.
- Sorunun istisnalarını ve var olan an ne kadar kısa olsa da belirleyin ve betimleyin.
- Bu anlardan mümkün olduğunca çok bulmaya çalışın. Böyle anların daha uzun ya da daha kısa sürmesini sağlayan etkilerin neler olduğunu gözlemleyin. Bir “parlak anlar” güncesi tutulabilir ve tüm “iyi davranışlar” kaydedilebilir. Davranışlardaki her olumlu gelişme için 10 üzerinden not verebilir, çıkartmalar ya da hatıralık eşyalar ile ödül sisteminizi ilişkilendirebilirsiniz. Her an daha güzel anlar yaşadığınıza dair fotoğraflar da eklenebilir. Bu anların belgelenmesi her iki taraf içinde cesaretlendirici olabilir. Bu günceye bakmak için vakit ayırmak ve diğer aile bireyleriyle paylaşmak keyif verici olabilir.

5. Olumlu yönleri görmek: Olumlu değişime hazır olduğuna göre son iki haftada ne gibi olumlu değişiklikler fark ettiğinizi belirleyebilirsiniz. Anne-babalar bu ilerlemedeki rollerinin bilincinde mi? Çoğu anne-baba bunu gözden geçirir ya da farkına varsalar da çaresiz hissettiklerinden dolayı değişimi başkalarının sağladığını sanırlar. Ancak dikkatlice bakıldığında çocukların daha iyi davrandığı zamanlarda, anne-babanın ekstra zaman ayırması, sınırları açıkça belirlemesi, tutarlı olması ve daha az bağırması ile ilişkilidir. Çocuk,

anne-babada ne gibi değişiklikler fark etmiş olabilir? Bu parlak anda anne-babada ne gibi değişimler olmuş olabilir?

Anne-baba, çocuklarının davranışları üzerindeki etkilerinin farkına vardıklarında, kontrollerinin elinde olduğu durumları daha fazla onlar yaratacaklardır.

6. Suçlamadan kaçınmak: eleştiri ve suçlama çoğu zaman güçlülere, üzüntülere yol açar. Bundan kaçınmanın yolu çocuğu değil, davranışı yargılamaktır. “Sen kötüsün” yerine “Birine vurmak kötüdür” demek daha yapıcı olur. Çocuk birine vurmaktan vazgeçebilir ve başka birisi olmaz.

7. Davranış sorunlarıyla başa çıkmak: birçok strateji, sorunları engellemekte, kontrol altına almakta ve olumlu davranışlar ve ilişkileri geliştirmektedir. Çocuklarda bir rahatsızlık olsa dahi, anne-babaların davranışlarını değiştirmesi, çocuklarında davranışlarının değişmesine ve öz saygılarını kazanmalarında çok etkili olmaktadır. Bu uygulamalara ne kadar erken başlanırsa, çocukluk ve ergenlik döneminde daha olumlu sonuçlar elde edilir. Eğer başta yolunda gitmezse, farklı bir yaklaşımdan önce en az iki hafta denenmelidir. Anne-babalar, sıkışıp kaldıklarında ve ne yapacaklarını bilemediğinde yardım istemelidir. Diğer aileler ile bir araya gelip sorunları tartışmak ve deneyimlerini paylaşmak ve sonra yeni olasılıklar denemek işe yarayacaktır.

8. Uygulamaya geçmek: uygulamaya geçmek için pozitif ilişki kurmak, iyi davranışları öğretmek, sınırları belirlemek, açık olmak ve işbirliği yapabilmeyi sağlamak gibi birtakım yöntemler kullanılabilir.

Pozitif ilişki kurmak: eleştiri, düşmanca tavırlar ve azarlamanın hiçbir getirisi yoktur. Oyun oynama, çocuğun gelişiminde önemli bir rolü vardır. Çocuğun merkezde olduğu, düzenli oyunlar oynamak gelişimlerine yatırım yapmaktır. Daha yaşça büyük çocuklar ile haftada birkaç kez geçirilen zamanlarda çok getirisi olacaktır. Amaç onların dilek ve gereksinimlerini karşılamak olmalıdır. Çocukların özsaygısının gelişmesi ve iyi bir insan olduğuna inanması için bol bol övgüye ihtiyaç duyarlar. Çocukların ne için övüldüklerini bilmesi gerekir. (senden istememe rağmen benim için bir şey yaptın ve bana çok yardımcı oldun gibi) Memnuniyet sadece sözel değil fiziken de gösterilmelidir. Bazen bir sarılma, saçlarının okşanması ya da sırtını sıvazlamak daha etkili olabilir. Anne babalar genellikle kucaklamaları ve öpücükleri küçük çocuklara yönelik algırlarlar. Ancak büyük çocuklarında istediklerini ve sevindiklerini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Arkadaşlarının önünde olmadığı sürece onlarda kucaklanmak isterler.

İyi davranışları öğretmek: özellikle davranış sorunları olan çocuklarda yanlış davranışları değil, doğru davranışları fark edilmeli ve doğru davranışları hakkında yorum yapılmalıdır. Çocuklar hiç ilgi görmemektense olumsuz ilgi görmeyi tercih etmelidir. Ancak bu aradaki iletişimin kopmasına sebebiyet verir. Çocukların iyi davranışları pekiştirilmeli ve övülmelidir. Bu ceza vermekten daha etkili bir yöntemdir. Bazen çocukların kötü davranışlarını görmezden gelmek gerekir fakat istenilmeyecek boyutlara vardığında sınırlar koyulmalı ve ne beklenildiği konusunda açık ve tutarlı olunmalıdır. İyi davranışlar ödülle ilişkilendirilmelidir. Örneğin, “şu anda oyuncaklarını toplamanı istiyorum ama bitirdiğin zaman en sevdiğin çizgi filmi seyredebilirsin” gibi. Küçük çocuklar gözle görülür, pratik ödülleri, yaşça daha büyük çocuklar onların istedikleri hedeflere götürecektir puanlarla ödüllendirilebilirler. Çocuğun ilgisini çekecek bu tür sistemler kurmak yararlıdır.

Sınırları belirlemek: çocukların sınırları bilmesi ve bu sınırların içerisinde yaşamayı öğrenmesi gerekir. Çocuklara doğru ile yanlış ayırt edebilmeyi öğretmeli ve davranışlarının sonuçlarının neler olacağı konusunda açık olunmalıdır.

Açık olmak: çocuklara ne yapması gerektiği söylendiğinde kısa ve açık olunmalıdır. Bağırarak yerine ricada bulunmak daha etkilidir. Olumlu ve gerçekçi taleplerde bulunmak gerekir ama çocukların bunlara karşılık verebilmesi için zamana ihtiyaçları vardır. Zaman zamanda uyarı emirleri verilmelidir. “ Televizyonu kapatmak için 10 dakikan var, sonra ödevlerini yapman gerekiyor” gibi.

Çocuklar işbirliği yapmıyorsa: sinirlenmek çözüm değildir. Sesler yükselmeden önce, durup sakinleşmek gerekir. Bağırılması gerekiyorsa da bunun o anda doğru olup olmadığına emin olunmalıdır. Bağırarak genelde yorulmanın işaretidir. Çocuk güvendeyse de bazen kötü davranışı görmezden gelinebilir. Küçük çocukların

dikkati, yapıcı bir etkinlik ile başka yöne çekilebilir. Önceden yapılmış kurallar ve sonuçları üzerinde anlaşılmalıdır. Kuralların ihlali söz konusu olduğunda öfkelenmeden, sahip oldukları bazı ayrıcalıklara o anda son verilmeli ve neyin niçin yapıldığından emin olmalarını sağlamak gerekir. Uygulamaya geçmeden önce uyarılabilir ve cezanın uygunluğuna dikkat edilmelidir. Boş tehditlerde bulunmamak, tutarlı olmak ve onlardan ne beklendiğini anlamalarını sağlamak, olumlu sözcükler kullanmak gereklidir. Ortam fazla gerginleşirse, mola vermek herkesin sakinleşebilmesi için yararlı olacaktır. Çocuğun başka bir odaya gitmesi ve özür diledikten sonra kendisinden yapılması istenileni yapmaya hazır olduğunda geri gelmeleri istenebilir. Bu olana kadarda elinden bazı ayrıcalıklar alınmalıdır. Küçük çocuklarda bunu uzun süre yapmak doğru değildir, maksimum yaşının iki katı kadar dakika yeterli olacaktır. Çocuklara kurtulmak istenilenin kendileri değil sorunlar olduğunun mesajını vermek ve reddedildiklerini hissetmemeleri için, sadece gitmelerini değil, sorunlarını geride bıraktıklarında gelmelerini söylemek gerekir.

IV. Unutulmaması Gereken Noktalar:

- Sorunun ne olduğunu yakın bir dost ya da çocuğun öğretmeniyle birlikte bulmaya çalışmak işe yarar.
- Başarısız olduğunda yardım alınmalıdır.
- Çocuk, kötü davranıştan ayrı tutulmalıdır.
- Bir günce ile çocuğun davranışları bir süre izlenebilir.
- Parlak anlar bulunmalıdır.
- Eleştiri ve suçlamalardan uzak durmak gerekse de, davranışlara sınır koyma konusunda kesin olmak gerekir.
- Çocukla olumlu bir ilişki kurmak, özsaygısına katkıda bulunmak, iyi davranışları öğretmek, gerçekçi sınırlar belirlemek ve tutarlı olmak gereklidir.
- Anne-babaların, çocuk üzerinde büyük etkisi olduğu unutulmamalıdır. Fark yaratmak için hiçbir zaman geç değildir.
- **ÖZETLE...**
Sorunlu davranış kimin belirleyin.
- Çocuk hakkında mantıksız bir şekilde şikâyetçi olan anne-baba mı, yoksa başka biri mi?
- Mantık dışı şikâyetler de bulunan anne-baba ise: stresli, sıkıntıda ya da yorgun mu olduğuna dikkat etmelidir. Dinlenmek, düşünecek zaman yaratmak, eş-dost, aileyle konuşmak, yardım almak, eğlenceli etkinlikler planlamak yararlı olur. Şikâyet eden bir başkası ise: şikâyet eden kişi ile konuşulmalı, anne-baba kendini ve çocuğunu savunmalıdır. Ayrıca yardım stratejileri kullanmayı denemek ve doktordan yardım almak gerekir.
- Mantık sınırları içerisinde bir şikâyetse, çocuğun davranışlarının nedenlerinin bilinip bilinmediğine bakılmalıdır. Bilinmiyorsa, çocukla ve diğer kişilerle konuşmak, günce tutmak işe yarar. Tıbbi sorunlar dâhil edilmemelidir. Biliniyorsa, sorunların altında yatan gizli nedenlerle ilgilenilmelidir. Örneğin, okulda şiddete mazur kalmak gibi.
- Davranış yönetim stratejileri kullanılabilir.
- Uzun süredir var olan bir sorun ise, anne-baba'nın kendisini ya da çocuklarını suçlamamalıdır, bir araya gelip, sorunlarla birlikte başa çıkılabilir, aileyle, dostlarla ya da diğer ailelerle konuşulabilir, stratejiler paylaşılabilir.
- Sorun devam ederse, ciddi boyutlara ulaşır ve kaygılandırırorsa, doktora, okuldaki sağlık görevlilerine, gerekirse bir çocuk psikologu ya da psikiyatrisine başvurulmalıdır.