

ÇOCUKLARDA OLUMSUZ DAVRANIŞLAR

Bu hafta ele alacağımız konu anne-baba olarak en çok muzdarip olduğumuz, çoğu zaman içinden çıkılmaz hal aldığını düşündüğümüz ve en çok yorulduğumuzu hissettiğimiz konulardan biri ve en önemlisidir. Konuyu ele alırken birazcık bilimsel bilgiler verdikten sonra yıllar içerisinde tanıklık ettiğimiz, velilerimizle birlikte konuyu tartıştığımız şekliyle ve örneklerle mercek altına alacağız. Amaç, en kestirme ve en anlaşılır yoldan pratik olarak bir çözüme katkı sunmaktır. İlk olarak konumuzun işleniş şeması şu şekilde olacaktır:

- neye göre bir davranışın olumsuz davranış olduğunun belirlenmesi
- olumsuz davranışın nedenleri
- olumsuz davranışların sınıflandırılması
- örnekli çözüm önerileri
- anne-baba tutumları

BİR DAVRANIŞIN OLUMSUZ (PROBLEM/BOZUKLUK) OLDUĞUNU BELİRLEME

Öncelikle, çocuklarda olumsuz (problem) davranışların bir kısmı gelişim sürecinin bir parçası olabilir. Eğer, gelişim süreci sonrasında da devam ediyorsa problem olarak değerlendirilmektedir. Haluk Yavuzer, çocuk ve gençlerde görülen davranış problemlerinin saptanmasında problemin yaşa uygunluğu, yoğunluğu ve sürekliliğini dikkate almıştır. Yine Haluk Yavuzer, örneğin, okul öncesi dönemde huysuzluk ve negativizme sık rastlandığını, istenenin zıddını yapma eğiliminde olan bu yaş dönemi çocuklarında sürekli bir yetişkin ilgisine ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Bu da bize bu yaş döneminde bu davranışların yaşa uygun/normal olduğunu göstermektedir. Ancak, bu durum sürekli ve yoğun olarak sonraki dönemlerde de (yaşlarda) devam etmesi olumsuz davranışa dönüştüğünü gösterir.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

Davranış sorunlarının bazı nedenleri **organik** (zeka gerilikleri, gelişim gerilikleri) veya **travmalar** (trafik kazaları, ameliyat, sürekli hastalık, yangın, doğal afet yaşantıları, aile içi sorunlar, şiddete tanık olma ya da fiziksel şiddet görme, cinsel istismara maruz kalma, boşanma, ebeveynlerin birinden uzak kalma ve bir yakının vefatı) gibi olaylardır. Bir de aile içi iletişim veya **anne-baba tutumları** ile ilgilidir. Bu yazımızda anne-baba tutumlarını ele alacağız. Çünkü, çoğunluğun yüz yüze kaldığı sorunların temelinde anne-baba tutumları vardır. Çocuklarımızın çok azında trafik kazası, deprem, hastalık vs. nedeniyle davranış problemleri ortaya çıkmaktadır. (Bu çocuklarımız ile ilgili özel yardımların alınması gerekmektedir ki hepsinin etkilenme şekilleri farklıdır).

DAVRANIŞ SORUNLARIMIZI SINIFLANDIRALIM

1-Davranış Problemleri

Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, kuralları çiğneme, ağlayarak istediklerini yaptırma, inatçılık gibi belirtiler bu kümede toplanır. Bu çocuklar çevresi ile sürekli olarak gergin bir ilişkileri vardır.

2-Duygusal Problemler

Korkular, kaygılar, endişeli olma, uyku bozuklukları, kekemelik ve tikler gibi problemler bu başlık altında toplanabilir. Bu çocukların çevresi ile ilişkileri kötü olmasa bile utangaç, güvensiz ve sosyal ilişkileri zayıf çocuklardır. Temelinde aile ile iletişim sorunları yatıyor olabilir.

3-Alışkanlık Problemleri

Parmak emme, dışkı kaçırmaya gibi alışkanlıkların düzensizlikleri bu grupta toplanabilir. Temelinde aile ile yeterli iletişim kuramama ya da yeni bir kardeşin gelmesinden kaynaklı üzerinde ilgi toplamadan kaynaklı ortaya çıkan davranış sorunları olarak yorumlanabilir. Dördüncü ağır ruhsal problemler vardır, şimdilik ayrı tutuyoruz.

ÖRNEKLİ ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Çocukların Her İsteğini Yerine Getirmek Doğru Mu?

Özellikle çocuklarına bekleme öğretmek konusunda aileler çok büyük zorluklar yaşıyor. Çocuktur diyerek her isteğinin hemen yerine getirilmesi ileride çocuk için ciddi sorunlara yol açar. Bu nedenle aileler çocuklarına bekleme öğretmeli. Çocuk nerede duracağını bilmelidir. Aksi halde bir süre sonra her istediğini yerine getirmek imkânsızlaşarak çocuğun tatminsiz, saldırgan olması yanı sıra isteklerinin gerçekleşmesi için meşru olmayan yolları da denemeye başlar. İleri ki yaşlarda durum daha da karmaşıklaşabilir.

(örnek vakaların birinde bir öğrencinin cevabı çok dikkat çekiciydi. 15 yaşında bir lise öğrencisi: - Şimdiye kadar her istediğimi yapıyorlardı, şimdi ne oldu da yapmamaya başladılar. Ben hiçbir şey yapmadım ki... Ben hiç değişmedim ki... Ama onlar (anne-babası neden değiştiler?). Bunun cevabını daha sonra vermek çok zordur....

Çocukların İstekleri Karşısında Nasıl Bir Tutum Sergilenmeli?

Çocuklar genelde ebeveynlerine bir şeyi yaptırmak için ağlama ve mızıldanma yolunu kullanır. Ancak ebeveynler bu durum karşısında kesinlikle pes etmemeli. Bu yolla bir şey elde edemeyeceğini öğretmeli.

Çocuk : ağlamaktadır.

Anne : ağlayarak istediğini yaptıramazsın.

Çocuk : ağlamaya devam etmektedir.

Anne : çok kızmıştır ve bir tokat atmıştır.

Çocuk : kaçarak koridora yada başka odaya gitmiştir.

Anne : dayanamayıp, gidip öpmüş ve özür dilemiştir.

Burada nasıl davranmak gerekmektedir? Davranışın analizinin sonucu bu yazının en sonundadır.

Çocuklara Kurallar Koymak Gerekli Mi?

Ebeveynlerin, her şeyden önce 'Hayır' kavramını benimsemesi ve benimsetmesi gerekir. Bunu ilk kural olarak da saymak yanlış olmaz çünkü çocuk bazı isteklerinin yerine getirilemeyeceğini ebeveyninin "Hayır" diyeceği düşüncesiyle öğrenir. Böylece nelerin doğru nelerin yanlış olacağını öğrenir.

Yapılmaması gerekenler: Ebeveynin çocuğun her isteğine hayır demesi de çocuğun bir yerden sonra ailesine danışmadan hareket etmesine neden olur. Bu nedenle hayır kelimesi dengeli kullanılmalı. Kurallar, çocukların disiplinli bir hayata kavuşması için ilk adımdır. Çocuğun yaşı ilerledikçe değişen kurallar, sağlam bir birey yetiştirmek için çok önemlidir.

Hayır demenin şeklini biliyor muyuz?

Hayır demenin de bir şekli vardır. Örneğin, çocuğunuz bağırarak bir şey istiyorsa siz de bağırarak hayır diyorsanız bu çocuğunuzun olumsuz uyaracak ve onun daha da bağırmasına neden olacaktır. 'Hayır' sakin, bağırmadan ve sürekli aynı tonda olmalıdır. Bir süre sonra bağıran çocuğunuzun da yavaşladığını göreceksiniz. Bu durum, başka konularda da geçerlidir. Çocuk bağırırken tekrar bağırmayı (ikinci, üçüncü... bağırmaları) anne-babasının bağırmasından öğrenir.

İnatçılık

İnatçılık, çocuğun anlamlı bir neden olmaksızın aynı düşünce, tavır ya da davranışta ısrar etmesi olarak tanımlanabilir. 18-36 aylık dönemde çocukta inatçılık, zıtlasma ya da karşıt oluş gelişim sürecinin gösterdiği normal bir davranıştır. Çocuğun benmerkezci olduğu dönemde çocuğun kendini dünyanın merkezine koyması ve her isteğinin yapılmasını beklemesi normaldir. Bu dönemden sonra çocukta görülen karşıt olma ve inatçılığını öfke yoluyla göstermeye başlama gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilemez. Bu davranış sorunun ortaya çıkması anne çocuk ilişkisinin sonucu olabilir. Annenin ya da çocuğa bakan kişinin yanlış, baskıcı tuvalet eğitimi, yemek yeme konusunda ısrarcı tavrı çocuğu pasif direnmeye götürebilir.

Yaş dönemlerine göre inatçılık ile baş etme şekilleri farklıdır. Ancak genel olarak:

Yapılmaması gerekenler: Tuvalet ve beslenme eğitimi dönemlerinde baskıcı ve ısrarcı olunmamalıdır. Annenin tuvalet eğitimi veya yemek konusunda çok katı ve ısrarcı oluşu, çocuğu pasif direnmeye götürür. Çok karışan, çok söylenen, ayrıntılar üzerinde çok duran, mükemmeliyetçi bir anne, çocuğunu böyle bir savunma yoluna kolayca itebilir.

Saldırgan Davranışlar

Vurma, itme gibi saldırgan davranışlar çocukların duygularını kontrol etmekte zorlanmaları ve problemlerini çözebilme için daha iyi bir yol bilmediği için ortaya çıkan davranış biçimidir. Ancak çocuk bu davranışları çok sık gösteriyorsa, özel bir desteğin verilmesi gerekmektedir. Ebeveynin tutumlarına bağlı olarak da çocuklarda saldırgan davranışlar gelişebilmektedir. Çocuğun başka çocuklarla kıyaslanması, ebeveynin saldırgan davranış örnekleri sergilemesi, çocuğun sık sık cezalandırılması ya da engellenmesi çocuklarda saldırgan davranışların sıklığını arttırmaktadır.

Yapılması gerekenler: Saldırgan davranışlar gösteren çocukların enerjisini boşaltabileceği etkinliklere yönlendirilmesi yararlıdır. Ebeveynin çocuğa hem bedensel hem de zihinsel olarak kaldırılabileceği sorumluluklar vermesi; grup çalışmalarına teşvik etmesi, çocuğun gösterdiği olumlu davranışlar karşısında övmesi, olumsuz eleştirileri azaltması ve çocuğa sevildiğini hissettirmesi saldırgan davranışlarla başa çıkmada önem taşımaktadır.

Yeme sorunu

Yeme sorunu genellikle bedensel bir nedenle değil; psikolojik bir etkenle ilişkilendirilir. Çoğu zaman aşırı hassasiyet gösteren, aşırı katı davranan, endişeli ve huzursuz tavırlar sergileyen annelerin çocuklarında yeme sorununa sıkça rastlanır. Kendi kendine yemek yiyebilecek yaşta olmasına rağmen çocuklarına aşırı düşkün olan anneler bu konuda onlara çok da fırsat tanımazlar. "Yedirmezssem aç kalır" cümlesi çok sık karşılaşılan bir ifadedir. Bazı anneler çocuk yeterli gıdayı alamaz endişesiyle kendi başına yiyebilecek durumdaki çocuğa kendileri yedirirler. İşte çocuğa yapılan bu tür baskı ve engellemeler yemek yememe sorunu olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapmanız gerekenler: Yemek yememesiyle ilgili fizyolojik bir sorun olup olmadığı incelenmelidir. Yiyeceği kadar yemeği tabağına koyması için olanak sağlanması ve böylece yemek miktarının çocuğa bırakılması faydalı olabilir. Çocuğa yemek yemesi için ısrarcı olmak, sevmediği yiyecekleri yemesi için zorlamak, oyunla veya bilgisayar/televizyon karşısında yemek yedirmek ve yemek konusunda katı davranmak hatalı tutumlardır. Dolayısıyla anne-babalar bu gibi tutum ve yaklaşımlardan uzaklaşarak daha ılımlı ve pozitif bir tutum içine girmelidir.

Uyku sorunu

Bedensel veya nörolojik bir nedenden kaynaklanmıyorsa uyku sorununun nedeni için, psikolojik etkenler üzerinde durulması gerekir. Bazı çocuklar aşırı hareketlidir ve büyük bir enerjiye sahiptir. Uykuları kısa süreli ve huzursuzdur. "İyice yorulsun da mışıl mışıl uyur" ifadesi bu çocuklarda geçerli değildir, çünkü çocuklar yoruldukça uykuları kaçar. Uyku konusunda aşırı titiz ve katı olan ailelerin çocuklarında da uyku sorunlarına rastlanır. Ayrıca kalabalık ve gürültülü ortamlar, aile içi geçimsizlik, kardeş doğumu ve kıskançlık, karanlıktan ya da yalnızlıktan korkma gibi nedenler de uyku sorunlarına yol açabilir.

Yapmanız gerekenler: Uykudan önce gerginliğini atması ve rahatlaması için pasif nitelikte etkinlikler yapılabilir. Gerçekten uykusunun geldiği saatlerde yatmasını ve dinlenmesini söylemek etkili olur. Bu konuda baskı yapmak yerine çocuğu rahatlatmak daha faydalıdır. Uyuması için kucağına almak ve yanına yatmak gibi sonradan çocuk için alışkanlığa dönüşecek davranışlar sergilememek gerekir. Uyku süreci bir alışkanlıktır. Öncelikle çocuğa güven duygusu verilmelidir.

ANNE-BABA TUTUMLARI

Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta da, ailelerin sorun davranışın nedenini çoğu zaman ev ortamı dışında arıyor olmalarıdır. Eğer bilinen başka bir nedeni yoksa aile içi ilişkileri ve tutumları gözden geçirmek gerekir. Davranış bozukluğu başka bir faktöre bağlı olarak ortaya çıksa da, uygun olmayan hatalı anne-baba tutumları nedeniyle artabilir ya da yeni uyum ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Ailenin sorunlu davranış karşısında nasıl bir tutum sergileyeceğini bilememesi, anne-baba arasında bu soruna karşı tutum birliği sağlanamaması ve çocuğa yönelik farklı mesajlar içeren tutumlar sergilenmesi, yaşanan uyum ve davranış probleminin artmasına ve farklı sorunların eşlik etmesine neden olur. Özellikle aşğılama, küçümseme ve eleştirme gibi uygun olmayan tavırlar, sorunun hızlı bir şekilde artmasına neden olur. Ayrıca zaman zaman ailelerin çocuğun gösterdiği davranışı bilinçli yaptığını düşünerek görmezden gelmeleri; sorunun kendiliğinden geçmesini beklemeleri hatalı bir anne-baba tutumudur. Dolayısıyla sorunlar başladığında bazı önlemlerin alınması gerekir. Bu konuda, anne-babanın hem kendi ile hem de birbirleriyle tutarlı olmaları belki de en önemli çözüm şeklidir.

Davranış analizinin cevabı:

Annenin bağırması, tokat atması veya gidip özür dilemesi de yanlıştır. Çünkü, bağırdıkça karşıdakinin de sesinin yükseltilmesini pekiştirir. Tokat zaten bir çözüm değildir. Özür dilemesi de “benim yaptığım yanlıştı, sen haklıydın” mesajını çocuğa vererek davranışının yanlış olduğunu anlamasına engel olacaktır.

Dođrusu, sakın bir şekilde ve sakın bir tonda “hayır” demektir. “Hayır” deme de ısrarlı olmak ve kararlı olmaktır. Sakın bir zamanda sevecen bir yaklaşımla doğru olan davranış bildirmelidir. Örneğin sen ağlarken ben senin ne demek istediğini anlamıyorum, denilebilir. Ağlamadığı zamanlardaki davranışları için övülebilir, ödüllendirilebilir. (ödüllerin maddi olması gerekmemektedir). Konuyla ilgili her zaman aynı tepkileri vermek lazım. Burada kendinizle ve aynı zamanda eşinizle tutarlı olmanız gerekmektedir.