

## İyi çocuğunuzun da kötü davranışları olabilir

Misafirliğe gittiğiniz bir evden “ödünç” alınan bir oyuncak ya da minik parmakların, minik burunlarda yaptığı gezintiler bazen sizi mahcup durumda bırakabilir. Ayrıca hazırlıksız yakalanıp ne yapacağınızı bilemediğinizde uygun olmayan yaklaşımlar sergilemenize de sebep olabilir. Oysa her çocuk zaman zaman uygun olmayan şekillerde davranabilir. Size düşen, davranışın zamanına, ortaya çıkış şekline ve sıklığına göre sergilenecek yaklaşıma karar verebilmektedir.

Aslıhan GÜNDÜZ



Uzman Psikolojik Danışman  
Seçil Akaygün Cüntay

**U**zman Psikolojik Danışman Seçil Akaygün Cüntay: “Çocukların sergiledikleri “kötü” davranışlara iki ayrı şekilde yaklaşmak gerekir. Burnunu karıştırmak, tuvaleti kullandıktan sonra elleri yıkamamak, büyüklerine ters cevap vermek gibi davranışlar sergilendikleri sıklık göz önüne alı-

narak davranış değişikliği yöntemleri ile çözüme kavuşturulabilir. Ancak tırnak yeme, yalan söyleme, mastürbasyon gibi davranışlar ise altlarında yatan nedenlerin daha iyi anlaşılması gereken özel durumlardır, bazen de uzman yardımı gerektirebilir.” diyor ve sözlerine şöyle devam ediyor:

### Çocuklar neden kötü davranır?

#### Yaş dönemlerinin etkisi

Çocuklar belirli yaş dönemlerinin etkisi ile belirli dav-

ranışları daha yoğun sergileyebilirler. **2,5 yaş dönemi**, çocuğunuzun ısrarcı, benmerkezci hatta inatçı tavırlarının yoğun olduğu bir dönemdir. Çocuğunuz istemediğiniz davranışlarını daha sık tekrar edebilir ve kendi yapmak istedikleri konusunda oldukça ısrarcı olabilir. **4-5 yaşında**, keşif dönemi başladığından yeni davranışları denemeyi bazen de gördüklerini taklit etmeyi isteyecektir. Bu da çocuğunuzun hoş olmayan davranışlarını tekrarlamasına neden olabilir. **Okul çağı döneminde** ise, akranları ile daha uzun zaman geçirdiğinden, arkadaşlarından gördükleri davranışları modelleme yoluyla sergileyebilir.

### Dikkat çekme ihtiyacı

Çocuklar için ilgi almak oldukça temel bir ihtiyaçtır. Çocuğunuz da ilgi ihtiyaçlarını karşılamak için uygun olmayan yöntemleri seçebilir. Eğer yaptığı davranış etraftan çok dikkat çekiyorsa, davranışı daha da güçlenir. Böylece çocuğunuz bir yandan dikkat çekerken diğer yandan da uygun olmayan davranışını giderek pekiştirir.

### Sık verilen olumsuz uyarılar

Çocuklarda yetişkinler gibi olumlu uyarılardan, olumsuz uyarılara göre daha çok faydalanırlar. Bazen çok sık kullandığınız, "Yapma, çek elini, ne ayıp." gibi uyarılar çocuğunuzun davranışını sonlandırmaz, aksine artırır. Çünkü olumsuz odaklanmak ve sık uyarı vermek, çocuğunuzun davranışını değiştirebileceğine olan inancını azaltır. Bu da olumlu davranışın sergilenmesini geciktirebilir.

### Yaşam olayları

Taşınma, anne baba ayrılığı, kayıp yaşamak, kardeş doğumu, doğal afetler, kronik hastalıklar gibi önemli olaylar ve geçiş dönemleri bazen çocuğunuzun kötü davranışlar sergilemesine neden olabilir. Çünkü değişimler hepimizi olduğu

gibi çocuklarımızı da psikolojik anlamda etkiler. Çocuğunuzun hayatında değişikliğe neden olan bir olayın ardından çıkan davranışlarda, mutlaka çocuğunuzun duygusal açıdan değerlendirilmesi gerekir.

### Neler yapılabilir?

- Öncelikle çocuğunuzun asla başka insanların yanında uyarmayın. Başkalarının yanında uyarmak kısa dönemde davranışının değişmesinde daha etkili gibi görünse de uzun dönemde çocuğunuzun kendine olan güvenini zedeleyecektir.
- Kötü gözükken davranışını çok sık uyarmayın. Çocuğunuzla, istemediğiniz davranış hakkında konuşup, ona ne beklediğinizi anlatın. Ardından olumlu davrandığında yüreklendirin. "Seninle gurur duydum" gibi cümleleri "Yapma" demekten daha sık kullanın.
- Eşinizle tutarlı olun. Eğer bir anlaşma yaptıysanız takip etme konusunda anne baba olarak işbirliği yapın.
- Yaşam olaylarının ardından çıkan davranışların sönmesi için çocuğunuza zaman tanıyın. Onun duygusal olarak ne yaşadığını an-

lamaya çalışın.

• Değiştirmek istediğiniz davranışlar için küçük hedefler koyun, çocuğunuzdan ne beklediğinizi kısa ve net cümlelerle anlatın. Uzun süreli planlardan bahsetmeyin "Böyle yaparsan..." gibi başlayan ve sonu gelmeyen uzun cümleler kurmaktan kaçın.

• Kardeş ve arkadaşları ile kıyaslama yapmayın. Kendi içindeki gelişiminden örnek verin, ona olan inancınızı ve güveninizi vurgulayın.

• Çocuğunuzun asla başkalarına şikayet etmeyin.

• Problem değil çözüm odaklı olun.

• Davranışı sergilerken dikkatini başka yöne çekmeye çalışın, böylelikle davranışı pekiştirmemiş olursunuz.

Tırnak yeme, mastürbasyon, çalma davranışı, şiddet kullanımı gibi davranışları iyi gözleyin. Eğer ebeveyn olarak sergilediğiniz tutumlar yardımcı olamıyorsa bir uzmandan görüş alın. Bu tür davranışları "Kötü" olarak değerlendirmeyin, çocuğunuzun size bir sinyal vermeye çalıştığını asla göz ardı etmeyin. ■

Çocuğunuzdan ne beklediğinizi kısa ve net cümlelerle anlatın.

