



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



# DAVRANIŞ YÖNETİMİ VE DİSİPLİN



WEglobal





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>3</b>
<b>DAVRANIŞ YÖNETİMİNİN AŞAMALARI</b> .....	<b>5</b>
<b>Değerlendirme</b> .....	<b>5</b>
<b>Mevcut Davranış Yönetimi Tarzı</b> .....	<b>5</b>
<b>Hedef Davranışları Belirleme</b> .....	<b>6</b>
<b>Davranış Yönetiminde İlk Adım: Bilgilendirme</b> .....	<b>7</b>
<b>Olumsuz Davranışları Önleme Yöntemleri</b> .....	<b>8</b>
<b>Davranışların Sonuçları ile İlgili Yöntemler</b> .....	<b>9</b>
Doğru Davranış Övme .....	9
Planlı Görmezden Gelme .....	10
Davranışlar için Yapılan Anlaşmalar .....	10
Davranışsal Ödül Sistemleri .....	11
Etkin Komut Verme .....	11
Mola Yöntemi .....	12
Fiziksel Disiplin.....	12
<b>Süreklilik ve Sürdürülebilirlik</b> .....	<b>13</b>
<b>Davranış Yönetimi ve Disiplin için Pratik Öneriler</b> .....	<b>13</b>
<b>NELER ÖĞRENDİK?</b> .....	<b>18</b>
<b>SORULAR</b> .....	<b>19</b>
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>23</b>

1





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## DAVRANIŞ YÖNETİMİ VE DİSİPLİN

### Öğrenme Çıktıları

- Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında değerlendirilen olumsuz davranışları tanımak,
- Olumsuz davranışları olan bir çocuğu anlayabilmek, yönlendirme yapacağı durumlarda ilgili uzmana özetleyebilmek,
- Davranış problemlerini farklı sorunlardan ayırt edebilmek,
- Problemin şiddetini derecelendirebilmek,
- Problemi tanıdıktan sonra bakım veren kişiye uygun bilgi verebilmek ve yönlendirebilmek,
- Uygun şekilde psikoeğitim verebilmek,
- Öğrendiği bilgileri mesleki pratiğe yansıtılabilmek, mevcut temel sorunları çözebilmek, izlem süreci yürütebilmek,
- Mevcut durumla ilgili riskleri analiz edebilmek, riske göre müdahale ve yönlendirme planı hazırlayabilmek,
- Müdahalenin sonuçlarını değerlendirebilmek, ölçebilmek ve gerekli durumda yönlendirme sağlayabilmek.

### Anahtar Sözcükler

Çocuk, olumsuz davranışlar, bakım veren, kural, tutum, davranış yönetimi, disiplin



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## GİRİŞ

Bu derste, çocuklarda davranış yönetimi ve disiplin sağlamanın temel ilkelerinden bahsedilecek ve bakım verenlere yönelik pratik önerilerde bulunulacaktır. Dersin son kısmında ise davranış yönetimi için basamaklı ve pratik öneriler yer almaktadır. Dersin amacı, çocuklara bakım verenlerin davranış yönetimi becerilerini geliştirmek ve işlevsiz tutumlarını dönüştürmektir.

Çocukların aşırı tutturma, ağlama, öfke nöbetleri, saldırganlık ve uyumsuzluk gibi davranışları, bakım verenler için sıklıkla kaygı kaynağı olabilir. Eğer bu tür davranışlar şiddetlenir ve tanı gerektiren bir boyuta ulaşırsa, Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu (KOKGB) ve Davranım Bozukluğu (DB) gibi yıkıcı davranış bozuklukları tanıları söz konusu olabilir. Genellikle bu bozukluklar, duygu ve davranışların kontrol edilememesi şeklinde özetlenebilir.

Bu tür zorlayıcı davranışlar sürekli hale geldiğinde ve çocuğun ev, okul ve toplum içindeki işlevselliğini olumsuz etkilediğinde profesyonel müdahale gereklidir. Özellikle yıkıcı davranış sorunları olan çocukların geleceği genellikle daha risklidir. **Çocukluk döneminde sürekli ve yaygın olarak görülen saldırganlık ve davranış sorunları, ergenlik döneminde suç işleme, saldırganlık ve riskli davranışlara meyilli olma olasılığını artırır.** Ayrıca, çocukluk döneminde davranış sorunları gösteren bireylerin yetişkinlikte psikiyatrik bozukluk yaşama ihtimali daha yüksektir. Bu kişilerin yaşam boyu süren antisosyal davranışlar sergileme, suç işleme, uyuşturucu kullanma, aile içi şiddet ve çocuk istismarı gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşma olasılığı daha fazladır (Champion ve ark., 1995).

Çocukların gelişimine olumlu etki edebilmek için bakım verenlerin becerilerinin yüksek olması gerekmektedir. Davranış yönetimi ve disiplin konusunda yetkin ebeveynlik uygulamaları, çocukların sağlıklı gelişimine önemli katkılar sağlar. Aile içinde olumsuz bakım verme, aile çatışmaları ve evlilik problemleri gibi risk faktörleri, çocukların farklı psikopatolojiler geliştirme riskini artırabilir. Özellikle, bakım verenle kurulan sıcak ve olumlu bir ilişkinin eksikliği, güvensiz bağlanma, katı ve tutarsız disiplin uygulamaları, çocuğun yetersiz gözetimi ve bakım verenin psikopatolojisi (örneğin anne depresyonu), çocuklarda ciddi davranışsal ve duygusal sorunlar oluşma riskini yükseltir.

Sosyal öğrenme teorilerine dayalı ebeveynlik programları, özellikle erken yaşta başlayan davranış sorunlarını yönetmede etkili olabilmektedir. Ancak bu programlar yeterince yaygınlaşmadığı için birçok çocuk, önlenemez sorunlar geliştirmeye devam etmektedir. Bu nedenle, sosyal hizmet uzmanlarının olumlu ebeveynlik uygulamalarını bilmeleri ve ailelere bu konuda rehberlik edebilmeleri, aynı zamanda kurum bakımındaki çocuklar için de bu yönergeleri uygulayabilmeleri oldukça önemlidir.

Ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik birçok program mevcuttur. Öne çıkan ve kanıta dayalı olarak sıkça kullanılan programlar arasında Triple P, İnanılmaz Yıllar (Incredible Years) ve Parent Plus yer almaktadır. Bu rehberde, bakım veren becerilerini geliştirmeye yönelik temel prensipler özetlenmektedir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Davranış sorunlarının kaynağı ve sürekliliğinin anlaşılmasına sosyal öğrenme ve edimsel koşullanma kuramları yardımcı olmaktadır. Sosyal öğrenme teorisi insanların doğrudan deneyim, gözlem ve modelleme yoluyla öğrendikleri süreci tanımlar. Daha kısa ifadeyle **sosyal öğrenme yaparak öğrenmez. Bu çerçevede, çocukların gözlemledikleri belirli davranışları nasıl öğrenebilecekleri konusunda fikir vermektedir. Örneğin, karşısındakinin saldırganlık ile istediğini elde ettiğini gören bir çocuk, benzer bir davranışı oyun alanında başka bir çocuk üzerinde sergileyebilir.** Bir modeli gözleme ve taklit etme süreci aile içinde de gerçekleşir. Sosyal öğrenme teorisi, çocuğun uyumsuz davranışlarının kaynağını aile üyeleri arasındaki etkileşim süreçlerinde arar.

Çocuğun başkalarını gözlemleyerek ve taklit ederek olumsuz davranışlarda bulunması olağandır. Fakat bu davranışı sergilemeye devam edip etmeyeceğini edimsel koşullanma ilkeleri belirlemektedir.

Çocuklar, genellikle olumsuz davranışları gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Bu tür davranışların devam edip etmeyeceği, edimsel koşullanma ilkeleri ile açıklanabilir. Edimsel koşullanma, bir davranışın ya artırılması ya da azaltılması için öncüllerin ve/veya sonuçların değiştirilmesi anlamına gelir. Öncüller, bir organizmayı belirli bir davranışı gerçekleştirmeye teşvik edebilir. Sonuçlar ise, davranışı hemen takip eden olaylardır. Pekiştirme ve ceza, davranışı değiştirmenin temel araçlarıdır.

Olumlu pekiştirme, bir davranışın olasılığını artırırken olumsuz pekiştirme davranışın olasılığını azaltır.

Örneğin, bir çocuğa oyuncaklarını topladığı için övgü vermek olumlu pekiştirme, baş ağrısını geçirmek için aspirin almak ise olumsuz pekiştirme olabilir. Olumlu ceza, bir davranışın olasılığını azaltırken, olumsuz ceza davranışın olasılığını artırır. Örneğin, talimatlara uymadığı için bir çocuğu azarlamak olumlu ceza, en sevdiği oyuncak elinden almak ise olumsuz ceza olabilir.

Edimsel koşullanma, uygulamalı davranış analizi (UDA) olarak da bilinen, sosyal olarak uygun davranışı teşvik etmeyi ve uyumsuz davranışı azaltmayı amaçlayan bir yaklaşımın temelini oluşturur. UDA, bir davranışın öncüllerini ve sonuçlarını analiz ederek, davranışın amacını veya işlevini belirler. Yıkıcı davranışların yaygın işlevleri arasında bir öğeye erişim, başkalarının ilgisi, bir talepten kaçış veya duygusal uyarımlar yer alabilir.

Bakım verenler, davranışın işlevini anladıklarında, çocuğa daha uygun bir davranış öğretmek için kendi tepkilerini değiştirmeyi öğrenirler. Örneğin, bir çocuk, öfke nöbeti geçirirse rutin bir talepten (örneğin, ödev yapma) kaçabileceğini öğrenebilir. Bu durumlarda bakım verenlere, çocuğun bu tür taleplerden kaçmamasını sağlamak ve uyumu teşvik etmek için stratejiler uygulamaları öğretilebilir. Örneğin, ödevini tamamladığında bir ödül alabileceği belirtilebilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## DAVRANIŞ YÖNETİMİNİN AŞAMALARI

Bu kısımda, davranış yönetimi esnasında uygulanması gereken aşamalar baştan sona anlatılmıştır.

### Değerlendirme



**Davranış yönetimine başlamadan önce, çocuğun, ailesinin ve çocuğun etkileşimde bulunduğu geniş sistemlerin kapsamlı bir değerlendirilmesi yapılmalıdır.** Bu değerlendirme, bakım verenlerle görüşmeler, gözlemler ve ölçek uygulamaları gibi çeşitli yöntemleri içerir ve davranış yönetimi planının oluşturulmasında kullanılacak değerli bilgiler sunar. Bakım verenler, ebeveynler ve öğretmenler arasındaki bakış açıları genellikle farklı olabileceği için, birden fazla kaynaktan bilgi toplamak önemlidir.

Bu çoklu perspektif yaklaşımı, daha etkili ve bütüncül bir davranış yönetim planı oluşturulmasına yardımcı olur.

Değerlendirme aşamasında dikkat edilmesi gerekenlerin başında çocuğun gelişimsel özellikleri, ruhsal sağlığı ve ebeveyn psikopatoloji gibi unsurlar gelmektedir. Örneğin, işitme kaybı ya da Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan bir çocuğun verilen komutlara diğer çocuklara benzer şekilde cevap vermesi beklenemez. Buna ek olarak, özellikle ebeveyn depresyonu gibi değişkenler değerlendirme aşamasında öncelik verilerek sorgulanması gerekenler arasındadır. Bazı durumlarda, ilk önce ebeveynin tedavisi elzem olabilir. Doğru müdahalenin belirlenebilmesi ve uygulanabilmesi için kapsamlı bir değerlendirme aşamasına ihtiyaç duyulacaktır.

### Mevcut Davranış Yönetimi Tarzı

**Çocuğun davranışlarının yönetilmesinde bakım verenin uyguladığı, işe yaranan veya yaramayan stratejilerin değerlendirilmesi önemlidir.** Bu, bakım verenin hâlihazırda uyguladığı yöntemlerden hangi yaklaşımların yeni olacağını belirleyecektir. Bununla birlikte, bir bakım verenin halen uyguladığı tekniklerin değiştirilmesi gerekebilir. Örneğin bazı bakım verenler, davranış yönetiminde kullanılan mola tekniğini ya da etkili sınır koyma tekniğini kullandıklarını, fakat fayda görmediklerini belirtir. Ancak çoğu durumda bakım verenlerin bu teknikleri uygularken televizyon önünde mola vermek ya da kuralları sadece sözel belirlemek gibi hatalar yaptığı görülür. **Etkili davranış yönetimi, bakım verenleri yeni tekniklerin kullanımı konusunda eğitmeyi ve etkisiz uygulamaları düzeltmeyi veya sonlandırmayı içerir.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



**Değerlendirmenin ana unsurlarından biri bakım verenlerin genel yaklaşımı olmalıdır.** Bakım verenler aşırı katı mıdır? Cezalandırıcı disiplin stratejilerine mi ağırlık veriyorlardır? Ya da aksine, çocukla uygun bir sıcaklık kuruyorlar ama etkili bir sınır koyma ve sonuçları izleme konusunda yetersiz mi kalıyorlardır?

Bakım verenlerin, çocuğun davranış sorunlarının altında yatan nedenlere dair görüşleri oldukça aydınlatıcı olabilir. Bazı bakım verenler, çocuğun davranışları üzerindeki etkilerini kabul ederken (çocuklarının davranışlarını yeterince izlemediklerinin farkında olmak gibi) diğerleri, çocuğun davranışını çevresel veya biyolojik faktörlerle ilişkilendirebilir ve "Ne yaparsam yapayım, bu çocuk böyle davranıyor" gibi ifadeler kullanabilir.

Davranış yönetim stratejilerinin etkin bir şekilde uygulanabilmesi için, bakım verenlerin kendi etkilerini anlaması ve kabul etmesi önemlidir. Eğer bakım verenler, çocuğun davranışlarının dış koşullardan kaynaklandığına inanıyorsa, bu stratejilerin uygulanması zor olabilir. Ancak sorumluluklarını kabul eden fakat çocuğun davranışlarını nasıl yöneteceklerini bilemeyen bakım verenler, bu yöntemleri öğrenmeye ve uygulamaya daha açık ve motive olabilirler.

## Hedef Davranışları Belirleme



Hedef davranışların ve işlevlerinin belirlenmesi; bakım verenlerle yapılan görüşmeler, derecelendirmeler ve davranış gözlemleri sayesinde mümkündür. İlk görüşme, bakım verenin tedavi sürecinde ele alınmasını istediği davranışların net bir şekilde tanımlanmasını içermelidir.

6

**Bakım veren, problemleri davranışsal terimlerle ifade etmeye teşvik edilmelidir. Örneğin, davranışın ne sıklıkla ortaya çıktığı, süresi, şiddeti ve aile üzerindeki etkisi gibi konular gündeme getirilmelidir.**

Bu tür bir tanımlama, çocuğun hedef sorunlarının herkes tarafından net bir şekilde anlaşılmasını sağlar.

Örneğin, haftada bir veya iki kez ve sadece beş dakika süren öfke nöbetleri, günde dört veya beş kez ve her biri yarım saat süren öfke nöbetlerinden daha az ciddi kabul edilebilir. Bakım verenler, öfke nöbetleri sonrasında kendilerini rahatsız hissettiklerini ve bu tür davranışların tekrarlamasından endişe ettiklerini belirtebilirler.

**Davranış sorunlarının nerede ve kiminle yaşandığı da önemli bir konudur.** Davranışların belirli ortamlarda veya kişilerle daha sık yaşanıp yaşanmadığı, mevcut davranış yönetim stratejilerinin etkinliği hakkında fikir verebilir. **Örneğin, bir bakım veren sadece okulda sorun yaşandığını belirtiyorsa, bu durumda okul ile iş birliği yapmak gerekebilir. Eğer bir kurumda bakım alan çocuk sadece belirli bir bakıcıyla sorun yaşıyorsa, bu kişinin davranış yönetimi konusunda eğitime ihtiyacı olabilir.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



Özellikle karmaşık vakalarda, bakım verenler evde yaşanan sorunları eksik veya yanlış bir şekilde ifade edebilirler. Bu tür durumlar, bakım verenin davranış yönetimi stratejilerini uygulamak konusunda düşük motivasyona sahip olduğunu gösterebilir. Ancak bir bakım veren evde, okula göre daha fazla davranış problemi olduğunu belirtiyorsa, bu durum bakım verenin yardım aramak için motive olduğunu gösterebilir.

## Davranış Yönetiminde İlk Adım: Bilgilendirme

Davranış yönetimi ve disiplin, psikoöğitimle başlar. **Çocukların olumsuz davranışlarını etkileyen dört ana faktör vardır: çocuğun psikolojik özellikleri, bakım verenin özellikleri, çocuğun yıkıcı davranışlarının belirli görevlerden kaçmasına izin veren sonuçlar ve aile içi stres faktörleri.** Bu faktörler, tek başına veya bir araya geldiklerinde, bakım veren-çocuk çatışmasını tetikleyebilir ve bakım verenin çocuğun davranışını etkili bir şekilde yönetmesini zorlaştırabilir.



Küçük çocuklar ve gelişimsel gecikmeleri olanlar, duygularını ve ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanabilirler.

Öfke patlamaları gibi yıkıcı davranışlar, çocuğun ihtiyaçlarını ifade etmek için etkili, fakat uygun olmayan yollar olabilir. Bakım verenlere yönelik müdahalelerin amacı, çocuğun bu tür davranışlarla ne anlatmaya çalışabileceğini anlamalarına yardımcı olmaktır.

Bakım verenler, çocuğun gelişimini gözeterек beklentilerini ayarlamalıdır. Gerçekçi olmayan beklentiler, davranış sorunlarına yol açabilir. Örneğin, karmaşık talimatları anlamakta zorlanan bir çocuktan bu tür talimatlara uymasını beklemek gerçekçi değildir. Bu yüzden, davranış yönetimi çocuğun gelişimine uygun olmalı ve bakım verenin beklentileri ile çocuğun yetenekleri arasında bir denge sağlanmalıdır.

**Bakım verenler, beklentileri ve sonuçları çocuğa net bir dil kullanarak açıklamalıdır. Örneğin, "Televizyon izlemeden önce oyuncaklarını toplamalısın" gibi net ifadeler, çocuğun ne yapması gerektiğini anlamasına yardımcı olur. Bu tür bir netlik, yanlış anlaşılmaları ve çatışmaları önler.**

**Önemli olan, beklentileri davranış gerçekleşmeden önce net bir şekilde belirlemektir.**

Son olarak, davranış yönetimi stratejilerinin tutarlı bir şekilde uygulanması esastır. Tutarlılık sağlanamazsa, çocuk zaman içinde yıkıcı davranışların ödüllendirileceğini öğrenebilir. Herhangi bir davranış yönetimi stratejisinin etkili olabilmesi için, başlangıcından sonuna kadar tutarlı bir uygulama gereklidir. Bu tutarlılık çocuğun, örneğin, öfke nöbetlerinin ya da çığlık atmalarının onu istediği sonuca ulaştırmayacağını anlamasına yardımcı olur ve yeni davranış kalıplarının oluşmasına zemin hazırlar.







Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Olumsuz Davranışları Önleme Yöntemleri



Olumsuz davranış önleme yöntemleri, davranış sorunlarının öncüllerini veya tetikleyicilerini değiştirerek davranış sorunlarının ortaya çıkmasını önlemek için kullanılır. Olumsuz sonuç daha ortaya çıkmadan tedbir almaktır. **Bakım verenler genellikle küçük çocuklar için önleme stratejileri kullanırlar. Bu bağlama örnek olarak, çocuğun merdivenlerden düşmesini önlemek için merdivenlere güvenlik önlemi almak veya zarar verebilecek mutfak aletlerine erişimi engellemek için dolap kapaklarına kilit takmak gösterilebilir.** Önleme stratejileri, bakım verenlerin öngörülebilir davranış dizilerini belirlemek için ileriye düşünmelerini gerektirir. Çocuk olumsuz davranış sergilemeden önce önlemi alma prensibini içerir. Çünkü davranış olduğu zaman ve önlem alınmadığı durumda çatışma kaçınılmaz olabilir. Önleme konusunda bazı yöntemler öne çıkmaktadır.

Bu yöntemlerden en temeli, çocuğun yaşadığı çevreyi kontrol etmektir. Güvenlik kaygıları nedeniyle bakım veren, deterjanların bulunduğu çekmecelere veya dolaplara kilit yerleştirebilir. Eşyaların zarar görmesini en aza indirmek için kırılabilir eşyaları erişilemeyecek yerlere koyabilir. Değerli eşyalar güvenli bir yere konulabilir. **Yıkıcı davranışların başlamasını önlemek için bakım veren, belirli nesnelere (sağlıksız atıştırmalıklar, kardeşler arasında kavgaya neden olan oyuncaklar vb.) gözden uzak bir yere koyabilir.** Bu çevresel kontroller, çocuğun potansiyel olarak zararlı, tehlikeli veya yıkıcı davranışlarda bulunma olasılığını azaltır.

Çocuğun yatma, uyanma, hazırlanma, sokağa çıkma gibi günlük rutinlerinde öngörülebilirliğin artırılması, çocuğun yeni bir talebe tepki vermesini veya tercih edilen bir faaliyetten tercih edilmeyen bir faaliyete geçebileceği durumları önleyebilir. Bu durumda çocuk neyin ne zaman yapılacağını tahmin edebilir, tuttursa bile bunun gerçekleşmeyeceğini bilebilir.

Tercih sunma da etkili bir yöntem olabilir. Bu yöntem, çocukta yanlış davranışları tetikleyen durumlarda "hayır" demenin yerine geçebilecek etkili bir alternatif olarak seçilebilir. Seçenekler, çocuğun karar verme sürecinde kontrol sahibi olduğu düşüncesini azaltır; onu, bakım verenin seçeneklerinden birini seçmeye yönlendirir. Seçenekler bakım veren tarafından tanımlanmalıdır. Örneğin, çocuğa "Hayır, kahvaltıda dondurma yiyemezsin." demek yerine, bakım veren "Kahvaltıda yumurta mı yoksa tost mu istersin?" seçeneğini sunabilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Davranışların Sonuçları ile İlgili Yöntemler

Davranış yönetimi ve disiplin; doğru davranış övme, planlı görmezden gelme, pekiştirme, davranışsal olasılıklar, davranışçı ödül sistemleri, uyum eğitimi ve mola dâhil olmak üzere çeşitli teknikleri içerir.



### Doğru Davranış Övme



**Bu yöntem, bakım verenin farkındalığını artırmayı ve çocuğun uygun davranışlarını teşvik etmeyi amaçlar.** Övgü, çocuğun uygun bir davranış gösterdiği anlarda ya da çocuk liderliğindeki oyunlarda kullanılır. Övgü, çocuk olumlu bir davranış sergilediğinde açıkça ve sözlü olarak ifade edilmelidir.

Genel ifadeler yerine, "Aferin, eşyalarını düzenli bir şekilde yerleştirdin" gibi spesifik övgüler daha etkilidir.

Örneğin, eğer bir çocuk sık sık kardeşine vuruyorsa, bakım veren övgüyü, çocuğun kendini kontrol ettiği anlarda kullanabilir. Eğer evde çığlık atmak bir sorunsa, "Sesini kontrol ettiğin için teşekkür ederim" gibi ifadelerle olumlu davranış öne çıkarabilir.

Övgü, çocuğun uygun davranışlar sergilediği anları vurgulamak için de kullanılabilir. Bakım verenler, günün belirli zamanlarına veya belirli davranışlara odaklanabilirler, örneğin sabah rutinleri veya bir kardeşle oyuncak paylaşmak gibi. Bakım verenler, çocuğun uygun davranışlarını övgüyle vurgulamak için teşvik edilmelidir.

**Olumlu bakım veren-çocuk etkileşimini desteklemek için, bakım verenler 5 ila 15 dakikalık "çocuk liderliğinde oyun" sürelerini değerlendirebilir.** Bu süreçte, bakım verenin çocuğun liderliğini takip etmesi ve komut vermek, soru sormak ya da sınırlar koymak gibi potansiyel çatışma yaratabilecek davranışlardan kaçınması önerilir. Çocuk oyunu yönlendirir, bakım veren takip eder. Bakım verenler, çocuğun etkinliklerini tanımlayarak, uygun oyunu övmek ve yansıtma yapmak için fırsatları değerlendirmelidir. Seçilecek aktiviteler, çocuğun yaşına ve ilgisine uygun olmalıdır; bu, yapbozlar, oyun hamuru, legolar veya el sanatları gibi etkinlikleri içerebilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Planlı Görmezden Gelme

Çocuğu övme davranışının bir eşlikçisi de uygunsuz davranışların planlı olarak görmezden gelinmesidir.

**Planlı görmezden gelme için seçilmesi gereken davranışlar öfke nöbetleri ve mızımlanma gibi sosyal olarak sürdürülen, dikkat çeken davranışlardır.**

Planlı görmezden gelme, davranış azalınca kadar tamamen ayrılmayı (sessizce arkasını dönme, göz teması azaltma, çocuğa yönelik bir dil kullanmama) gerektirir. **Davranış durduğunda, bakım veren çocukla yeniden etkileşime girer.**



**Çocuğun davranışının, kendisine veya çevresine yönelik tehlike arz etmediği durumlarda planlı görmezden gelme kullanılmalıdır. Saldırganlık, kendini yaralama veya eşyalara zarar verme içeren davranışların görmezden gelinmesi zordur ve zararı azaltmak için bakım verenin müdahale etmesini gerektirebilir. Bu tür durumlarda planlı görmezden gelme uygulanmaz.**

Planlı görmezden gelmenin uygulanmasında karşılaşılan bir diğer zorluk, çocuğun davranışının görmezden gelme tamamlanmadan şiddetlenmesidir (etrafa zarar verme gibi). Bakım verenler genellikle çocuğun potansiyel olarak tehlikeli veya yıkıcı davranışlarda bulunduğu durumlarla nasıl başa çıkacakları konusunda rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Örneğin, bakım vereni tarafından görmezden gelinen bir çocuk nesnelere fırlatmaya başlayabilir; bu durumda çocuğun talepleri görmezden gelinerek başka bir odaya gitmesi sağlanabilir. Aksi takdirde, çocuğun giderek artan kışkırtıcı davranışlarına ilişkin bakım veren kaygısı, bazı bakım verenlerin çocukla ilgilenmesine ve istemeden davranış pekiştirmesine neden olabilir.

10

## Davranışlar için Yapılan Anlaşmalar



Bu yöntem, çocuk için bir hedef davranış ve sonuçları hakkında net beklentiler oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Bir davranışsal koşul için yaygın bir format "Eğer/Önce (...) Sonra (...)" ifadeleridir. Bu, belirli bir talep veya davranışın bir pekiştirici ("Yemeğini bitirirsen dondurma yiyebilirsin."), doğal olumlu sonuç ("Önce montunu giy, sonra dışarı çıkabilirsin.") veya ceza ("Kardeşine vurursan mola verirsin.") ile dengelenmesini içerir. Bu, belirli bir davranışın (örneğin kardeşine vurmak), önceden belirlenmiş bir sonuç (örneğin zaman aşımı veya ayrıcalık kaybı) ile karşılanacağını açıkça belirtmektir. Davranışsal koşulların ve ev kurallarının güçlü yanları iki yönlüdür. İlk olarak, **çocuğa hangi davranışın hedeflendiği anlatılır ve bu davranışın sonucunun ne olacağı net bir şekilde belirtilir.** Kurallar "vaktinden önce", davranış ortaya çıkmadan belirlenir, bu sayede çocuğun sonuçları keyfi olarak algılaması ve tartışmacı olması önlenir. Çocuğun hedeflenen davranışı yapıp yapmamayı düşünmesi için bir fırsat yaratılmış olur. Burada dikkat edilmesi gereken **bu anlaşmanın bir ödül gibi değil, günlük rutinin bir parçası olarak sunulmasıdır.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Davranışsal Ödül Sistemleri

Genellikle puan ya da çıkartma çizelgesi şeklinde uygulanan bu sistem, çocuğun belirlenen davranışları sergilemesi halinde puan veya çıkartma kazanmasını sağlar. Bu puanlar biriktirilip sonrasında çocuğun hoşlandığı bir öğe veya etkinlik için harcanabilir. Haftalık harçlık da aynı mantığı izler; çocuk, belirlenen ev işlerini tamamladığında önceden belirlenmiş bir miktar para kazanır.



Bu tür davranışsal ödül sistemleri, bakım veren ve çocuğun birlikte çalışarak hedef davranışları ve ödüllerin ne olacağını belirlemelerine olanak tanır. Bu iş birliği, bakım veren ve çocuk arasında anlayışı artırır ve çocuğun katılımını teşvik eder.

**Önemli bir nokta, çocuk belirlenen hedefe ulaşip ödülü hak ettiği zaman, bu ödülün başka bir olumsuz davranış sebebiyle iptal edilmemesidir.** Örneğin, her odasını topladığında bir "gülen yüz" çıkartması kazanan bir çocuğa, 5 çıkartma biriktirdiğinde sevdiği parka götürüleceği söylenmişse bu söz mutlaka yerine getirilmelidir. Eğer çocuk 5 çıkartmayı biriktirdikten sonra başka bir sebeple öfkelenirse ödül ertelenerek çocuğun öfkesi geçtikten sonra çocuk yine de parka götürülmelidir. Bu, sistemde tutarlılık sağlar ve çocuğun güvenini kazanmaya yardımcı olur.

## Etkin Komut Verme



Çocuklara, ilk kez verilen komutlara nasıl uyacaklarını öğretmek, bakım verene etkili bir komutun nasıl verileceğini öğretmekle başlar: **doğrudan, basit, tek adımlı ve yalnızca bir kez verilen bir komut daha etkilidir. Buradaki amaç, çocuğun verilen komutun gereğinden kaçmasını önlemek ve komuta hemen uymasını sağlamaktadır.** Komutu gereksiz şekilde tekrarlamak, karmaşık (çok adımlı) komut vermek ve belirsiz talimatlar vermek, "Sakıncası yoksa ... ?" gibi ifadelerle komutun isteğe bağlı olduğunu belirtmek gibi yaygın hatalardan kaçınmak gerekir. Bakım verenlere, etkili bir komut verildikten sonra, çocuğun talebi yerine getirmesini sağlamak için bazı durumlarda fiziksel yönlendirme veya rehberlik ederek takip etmeleri öğretilir. Örneğin; çocuğa farklı bir odadan bağırarak komut vermek, bu komutu sık sık tekrarlamak ve sonrasında sinirlenmek, işlevsiz bir komut verme yöntemidir. Ayrıca bakım verenlere çocuk komutu tamamladığında anında övgüde bulunmaları için destek olunur. **Bir şeyi başlatmak için verilen komutlar (Örneğin; "Sofraya gel.") 5-10 saniye arayla iki kez verilebilir. Gerçekleşmez ise gerekirse fiziksel teşvik ile (yanına gidip göz teması kurup sofraya yönlendirmek) komut gerçekleştirilmelidir. Bir şeyi bitirmek için verilen komutlar ise 1 kez söylenir. Örneğin, çocuk sofrada bardağı masaya vuruyorsa bardağı vurmaması gerektiği bir kez söylenir. 5-10 saniye beklenir, devam ediyorsa bardak elinden alınır.** Süreler ve kararlılık, oyun ciddiyetine göre değişebilir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Mola Yöntemi

**Mola, çocuğun tüm pekiştirici uyarılardan uzaklaştırıldığı, planlı bir görmezden gelme yöntemidir.** Özellikle zorlayıcı ve ısrarcı davranışları hedeflemek için etkili olabilir.

Ancak mola yönteminin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için dikkat edilmesi gereken birkaç önemli nokta vardır:



- **Hedef Davranışların Sınırlanması:** Mola yönteminin etkili olabilmesi için bir veya iki hedef davranışla sınırlı tutulması önerilir. Bu, çocuğa hangi davranışların mola ile sonuçlanacağı konusunda bir öngörülebilirlik sağlar.
- **Güvenli ve Dikkat Dağıtmayan Ortam:** Mola, çocuğun dikkatinin dağılmayacağı, güvenli bir alanda uygulanmalıdır. Örneğin, televizyonun önünde veya oyuncakların serbestçe erişilebilir olduğu bir yatak odasında mola verilmemelidir.
- **Görmezden Gelme:** Mola sırasında bakım veren, çocuğun aldığı ilgiyi (olumlu veya olumsuz) minimumda tutmak için çocuğu kasıtlı olarak görmezden gelmelidir.
- **Zaman Sınırlaması:** Mola süresi, önceden belirlenmiş bir minimum süre ile sınırlı olmalıdır. Bu süre dolduğunda veya çocuk komutu yerine getirmeye hazır olduğunda mola sona ermelidir.
- **Alternatif Planlar:** Eğer çocuk mola yerinde kalmak istemezse, yedek bir mola odası hazır bulundurulabilir veya çocuğun erişimine sunulan önceden belirlenmiş ayrıcalıklar kaldırılabilir.

Bu kurallar ve yönergeler, mola yönteminin daha etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar, böylece çocuğun istenmeyen davranışlarını daha etkili bir şekilde yönetmek mümkün olur.

12

## Fiziksel Disiplin



Bakım verenler, fiziksel cezanın sorunlu davranışları hızlı bir şekilde durdurduğunu düşünebilirler. Ancak fiziksel disiplin yöntemlerinin, uzun vadede etkisiz olduğu ve hatta zararlı olabileceği gösterilmiştir. (Fiziksel ceza, çocuğun fiziksel istismarıdır ve suçtur.)

Fiziksel ceza çocuklarda saldırganlık, antisosyal davranışlar ve fiziksel yaralanma riskini artırabilir (Lee ve ark., 2013). Bu bağlamda, fiziksel disiplin yöntemlerinin kullanımının asla uygun olmadığı, fiziksel cezanın istismar biçimi olduğu bakım verenlere açıklanmalıdır. Bu yaklaşımın potansiyel olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirici ve yargılayıcı olmayan bir şekilde psikoeğitim sağlanmalıdır. Alternatif davranış yönetim stratejileri sunulmalı ve bu stratejilerin çocuğun gelişimine daha olumlu etkileri olabileceği her zaman vurgulanmalıdır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Süreklilik ve Sürdürülebilirlik

**Davranış yönetimi ve disiplin uygulamalarının en kritik yönlerinden biri, öğrenilen becerilerin farklı ortamlara ve zamanlara genelleştirilmesini sağlamaktır.** Daha açık ifadeyle, olumlu davranış değişikliklerinin sadece evde değil; okulda, kamusal alanlarda ve aile etkinliklerinde de sürdürülebilmesi önemlidir. Bakım verenler, çevresel koşullar değiştiğinde bu stratejileri nasıl uygulayacakları konusunda rehberliğe ihtiyaç duyabilirler.



Bu bağlamda, odaklanması gereken ana konular şunlar olabilir:

- **Genelleştirme:** Öğrenilen olumlu davranışların farklı ortamlara ve bağlamlara uyarlanabilirliğini teşvik etmek. Örneğin, bir çocuk evde paylaşmayı öğrendiyse, bu becerinin okulda veya arkadaş gruplarında da kullanılmasını sağlamak.
- **Sürdürülebilirlik:** Aktif tedavi süreci tamamlandıktan sonra bile olumlu davranış değişikliklerinin sürdürülmesi. Bu, bakım verenlerin çocuklarına sürekli ve tutarlı bir şekilde rehberlik etmelerini gerektirir.
- **Esneklik:** Bakım verenlerin, farklı durumlar ve bağlamlar için stratejileri nasıl uyarlayabileceklerini anlamalarına yardımcı olmak. Örneğin, bir çocuk alışveriş merkezinde bir oyuncak istediğinde, evde kullanılan stratejilerin bu yeni ortama nasıl uyarlanabileceği konusunda rehberlik etmek.

Bu yönergeler, olumlu davranış değişikliklerinin sadece başlangıçta hedeflenen durumlar için değil, hayatın her alanında da geçerli olmasını sağlar.

## Davranış Yönetimi ve Disiplin İçin Pratik Öneriler



Şimdiye kadar anlatılan kısımlarda, davranış yönetimi ve disiplin yöntemleri ile ilgili temel bilgiler sunuldu. Bu ilkeler bir uyum içinde uygulandığı ve sürdürülebildiği ölçüde faydalı olmaktadır. Bu bölümde ise maddeler halinde, uygun bakım verme pratiğinde kullanılan ilkelerden bahsedilecek ve sonrasında birkaç vaka örneği verilecektir.

- **Bakım vermenin tek bir doğru yolu yoktur.** Kültürel bağlamda, alışkanlıklarla birlikte her bireyin kendine has bir bakım verme tarzı olabilir. Uygun bakım verme, davranış yönetimi ve disiplin uygulamalarında ise temel ilkeler vardır. Bu ilkeler çerçevesinde davranmak uzun vadede işimizi kolaylaştırır.
- **Çocuklara bakım verirken en önemli noktalardan birisi onların ilgisini çeken ortamlar oluşturmaktır.** Bu yapılabirirse olumlu ilişkiler kurma ihtimali artar. Bunun yanında, ortamın güvenli olması, tehlikelerden mümkün olduğunca uzak olunması da çatışma ihtimalini azaltır.
- Çocuklar meraklıdır, sürekli öğrenmek isterler. **Çocukların öğrenme ihtiyaçlarının karşılandığı pozitif bir öğrenme ortamı etkileşim kalitesini artırır.**





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



- Bölümün önceki kısımlarında anlatılan disiplin önerileri ile uygulanan tutarlı davranış yönetimi ve disiplin uygulamaları da işleri kolaylaştıracaktır.
- Davranış yönetimini sağlarken çocuğun güçlü ve zayıf yönlerini bilmek, uygun bir beklenti içinde olmak da önemlidir. Örneğin, çok hareketli bir çocuktan sürekli sabit bir şekilde oturmasını beklemek gerçekçi bir beklenti değildir. Bunun yerine, onun hareketliliği ile birlikte olumlu bir öğrenme ortamı oluşturmaya çalışmak daha kıymetlidir.
- **Çocuklarla olumlu ilişkiler geliştirmek çok önemlidir.** Çocuklarla kaliteli zaman geçirmek, mümkün olduğu kadar bu konuda çocuğu takip etmek ve etkinlikleri onun başlatmasına izin vermek önemlidir. O esnada çocukla vakit geçirmeyi engelleyecek bir husus var ise (örneğin, yapılması gereken bir telefon konuşması) hemen yeni bir vakit belirlenmelidir.
- Bir konu hakkında çocuklarla sohbet başlatma ve konuşma hem dil becerilerini geliştirecek hem de etkileşimi sürdürmede yardımcı olacaktır.
- Sevgi gösterme ve fiziksel temas kurma (örneğin sarılma, kucaklaşma, gıdıklama) ilişkiyi sürdürmede önemlidir. Fakat özellikle kurum bakımında bulunan çocuklarla fiziksel temas kurulurken travma modülünde anlatılan hususlar dikkate alınmalıdır.
- **Takdir etme ve olumlu geri bildirim verme önemli bir bakım verme becerisidir.** Bunun somut, hedefe yönelik ve net olması önemlidir. Hangi eylemin takdir edildiği açıkça belirtilmeli, takdir edilen davranış açıkça tanımlanmalıdır (Örneğin, "Bugün odanı çok güzel toplamışsın, aferin sana."). Çocuğu takdir etmek için ise olumlu davranışları yakalamak gerekir. Bakım veren bunun takibinde olmalıdır.
- Çocuğun sergilediği davranışlara ilgi gösterme; göz teması kurma, göz kırpma, el hareketli ile onu desteklediğini gösterme, gülümseme uygun davranış yönetiminde aşama kaydettiren bir beceridir.
- Çocukla vakit geçirirken, sohbet ederken veya ilgi gösterirken aynı zamanda bir öğrenme ortamı da oluşturulur. Bu öğrenme ortamı kendiliğinden olur ve önemlidir. Programlarda bu durum raslantısal öğrenme olarak kullanılmaktadır. Örneğin, çocuk bir nesneyi getirip bir soru sorduğunda önce ona ilgi göstermek, göz teması kurmak ve seviyesine inmek, tanımlayıcı takdir ile ne kadar güzel bir soru sorduğu hakkında geri bildirim vermek, sonrasında ise bu konuda kısa bir sohbet etmek raslantısal öğrenmeye örnektir.
- Davranış tabloları ve burada alınan gülen yüzler (veya artılar, biletler vs.) çocuğun olumlu davranışını pekiştirmek için önemlidir.
- Bakım verirken olumsuz davranışların gerçekleşmesi kaçınılmazdır. Önemli olan, problemleri davranışla başa çıkma becerilerini geliştirmektir.
- Problemleri davranış ortaya çıkmadan önce temel kurallar oluşturulması, kurallara uyulmadığı takdirde bunun hatırlatılması ve çocukla birlikte prova yapılması, kurallar konusunda açık ve anlaşılır talimatlar verilmesi önerilir.
- **Çocuğa verilen talimatlar açık ve anlaşılır olmalıdır.** Örneğin, koltuğun üstünde zıplayan bir çocuğa "uslu dur" veya "yapma" diye talimat vermek yerine "koltuğun üstünde zıplamayı bırak ve yere otur" gibi bir talimat verilmelidir. Bu talimat gerçekleşmez ise uygun yöntem veya yaptırıma geçilmelidir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



- **Duruma uygun yaptırımlar da net ve uygulanabilir olmalıdır.** Örneğin, çocuk bir içecek içerken güvenli bir şekilde içmiyorsa bu davranışla ilgili bir kez uyarıp sonrasında içeceğini elinden almak ve "Söylediğim şekilde içmediğin için 2 dakikalığına alıyorum." demek uygun bir yaptırımdır. Fakat "Bir daha sana bu içecekten almayacağım." demek uygun bir yaptırım değildir.
- Problemlı davranış yönetme konusunda kullanılan yöntemlerden bir tanesi planlı görmezden gelmedir. Bu, yıkıcı sonuçları olmayan olumsuz davranışları (mızızlanma, söylenme gibi) yönetmek için kullanılabilir.
- Problemlı davranışla başa çıkarken bir süre ilişkinin kesildiği bir zaman dilimi de oluşturulabilir. **Problemlı davranışın olduğu ortamdan çocuğu uzaklaştırmak, kısa bir süre ilişkiyi kesmek önemlidir.** Bu süreçte sakinleme olursa etkinliğe devam edilebilir. Olmazsa mola yöntemine geçilebilir. Sessiz zaman süresi; 2 yaşta 1 dakika, 3-5 yaşta 2 dakika, 5 yaş üstü ise en fazla 5 dakika olarak uygulanmalıdır.
- 2-10 yaş aralığında mola yöntemi de uygulanabilir. Mola esnasında gerilimin tırmanmaması için çocuğa ilgi gösterilmemesi, problemlı davranış var ise görmezden gelinmesi gereklidir. Mola süresi sessiz zamana benzer şekilde 2 yaşta 1 dakika, 3-5 yaşta 2 dakika, 5 yaş üstü ise en fazla 5 dakika olarak uygulanmalıdır.
- Çocuğu herhangi bir eyleme (örneğin odasını toplamaya) başlatmak için verilen anlaşılır komut, 5 saniye sonra tekrar edilebilir. Çocuk uymazsa duruma uygun yaptırım veya teşvik yapılabilir. Çocuk uyuyorsa takdir etmek gerekir. Herhangi bir davranış sonlandırmak ile ilgili komut ise bir kez verilir, tekrarlanmaz ve çocuk uymaz ise duruma uygun yaptırımlar, sessiz zaman veya mola kullanılabilir. Uyar ise takdir edilir.
- Özellikle davranış problemlerinin sık görüldüğü alışveriş merkezine gitme, toplu etkinliklere katılma gibi durumlarda o etkinlik önceden planlanmalıdır. Ne yapılacağı, orada uygulanan kurallar ve kurala uyulmadığı zamanki yaptırımlar belirlenmelidir. Bu süreçte, çocuğun olumlu davranışları takdir edilmelidir.





Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Vaka Örneği

- Ahmet, 3 yaşında. Evde yemek yerken bardağını sürekli masaya vuruyor. Annesi, oğluna bu davranışın uygun olmadığını anlatıyor ve onu ikna etmeye çalışıyor. Fakat Ahmet bu çabalara yanıt vermiyor.
  - Anne, bu noktada, bitirme komutunu bir kez verip sonrasında bardağı elinden almalı ve bir süre beklemeliydi. Alırken de Ahmet bardağı vurduğu ve Ahmet'in bu davranışının zararlı olabileceği için bardağı aldığını belirtmeliydi.
- Ayşe, 5 yaşında. Mutfakta ulaşılabilir durumda bulunan bardaklarla oynuyor. Babası, ona oturma odasından oynamamasını söylüyor. Tam bu esnada, Ayşe bardak kırıyor.
  - Baba, bu noktada mutfaka gelip etkin komut verme prensiplerini kullanmalıydı. Bunun yanında, tehlikenin önüne geçmek için önceden güvenlik önlemlerini almalıydı.
- Mehmet, 5 yaşında. Evin içinde bulduğu eski bir oyuncakını sevinerek annesine getiriyor. Oyuncakı bulduğu için çok mutlu olmuş ve annesi ile paylaşmak istemiş. Bu esnada annesi, telefonla ilgileniyor ve göz teması kurmuyor.
  - Anne, bu noktada çocuğa ilgi göstermeli, onunla göz teması kurmalı, oyuncakını bulmasını takdir etmeliydi. Ayrıca, oyuncakın fonksiyonu ile ilgili sohbet edip raslantısal öğrenme tekniklerini kullanabilirdi.
- Süleyman, 4 yaşında. İsteddiği olmadığı zaman oyuncakları yere atıyor. Anne, burada uygun davranıyor ve oyuncakları atmayı bırakması şeklinde bitirme komutu veriyor. Davranışın devam etmesi üzerine uygun sınır koyma ilkelerinden faydalanıp oyuncakları topluyor, yaptırımı açıkça ifade edip oyuncakları attığı için bugün bir daha oynayamayacağını belirtiyor. Davranış sorununun devam etmesi üzerine önce sessiz zaman ardından mola uygulamasına geçiyor. Molayı, çocuğun odasında yapıyor, bir süre sonra çocuğun dikkati dağılıyor ve çocuk kitaplarla ilgilenmeye başlıyor.
  - Annenin baştaki tavrı uygun olmakla birlikte mola uygulamasını ilgi çekici olmayan bir ortamda, en fazla 5 dakika olacak şekilde yapmalıydı. Sonrasında molaya uyduğu için çocuğu takdir etmeli ve başka bir etkinliğe geçmeliydi.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## Vaka Örneği

- Ali 4 yaşında. Babasına alet dolabından bulduğu anahtarı gösteriyor.

Baba, "Oğlum onu nereden buldun?" diye soruyor ve onunla göz teması kurup gülümsüyor, ona ilgi gösteriyor.

Sonrasında, "Bunun ne işe yaradığını öğrenmek ister misin?" diyerek raslantısal öğrenme sürecini başlatıyor.

Birlikte bir vida üstünde deneme yapıyorlar. Çocuk, babanın kontrolünde denerken baba; "Aferin, güzel yaptın." diyerek takdir gösteriyor.

Sonrasında bu anahtarı, babası olmadan almaması gerektiğini söyleyerek sınır belirliyor.

Ardından oyuncak dolabından oyuncak tamir setini alıp oyun başlatıyorlar ve verimli vakit geçiriyorlar.

Ali ilk geldiği zaman, babası Ali'ye tepki gösterip anahtarı elinden alsaydı raslantısal öğrenme süreci başlamayacaktı.

- Ahmet 5 yaşında. Babası televizyonu kapattığı için ağlıyor ve sonrasında eşyaları atıyor.

Babası, önce sınır çiziyor ve fırlattığı için oyuncakları ile o gün oynamayacağını belirtiyor.

Ahmet tepinmeye başlıyor. Sonrasında babası onu molaya götürüyor.

Mola yeri olarak koridorda boş bir yeri seçiyor ve uzaktan mola süresince onu takip ediyor. Onunla konuşmuyor. Ahmet mola sandalyesinden kalktığında onu tekrar oturtuyor.

Mola süresi bitince (5 dakika) molaya uyduğu için takdir ediyor ve birlikte resim yapmaya gidiyorlar.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## NELER ÖĞRENDİK?

Bu derste, çocuklarda davranış yönetimi konusunda bilgi ve beceriler kazandık. Başlıca öğrendiklerimiz aşağıdaki şekilde özetlenebilir.

Çocuklarda sıkça görülen olumsuz davranışları yönetmek, birçok bakım vereni zorlayan bir konudur. Bu olumsuz davranışların temelinde, sosyal öğrenme ve pekiştirme mekanizmalarının etkisi bulunmaktadır.

Davranışın değiştirilmesi veya sonucun düzeltilmesi amacıyla ortama eklenen unsurlara pekiştirme denir.

Bu pekiştirme, davranış artırıyor ise olumlu, azaltıyor ise olumsuzdur. Aynı şekilde, davranışın değiştirilmesi veya sonucun düzeltilmesi amacıyla ortamdaki bir şey çıkarılıyorsa, bu ceza olarak adlandırılır. Bu ceza da davranış artırıyor ise olumlu, azaltıyorsa olumsuzdur. Olumsuz davranışların sürdürülmesinde edimsel koşullanma teorisi önemli bir rol oynar.

Her müdahalede olduğu gibi, davranış yönetimine başlamadan önce çocuğun, ailenin ve çocuğun bulunduğu geniş sistemlerin anlaşılmasını sağlayan bir değerlendirme yapılmalıdır. Değerlendirmenin ardından mevcut ebeveynlik tarzı ve hedef davranışlar belirlenmelidir. Tüm olumsuz davranışları ortadan kaldıracak veya çocuğun davranış yönetimini sağlayacak tek bir yöntem yoktur.

Hedef davranış belirlendikten sonra ilk adım bilgilendirme olmalıdır. Olumsuz davranışları önlemek için davranış sorunlarının öncüllerini veya tetikleyicilerini değiştiren önleme yöntemleri kullanılır. Bu yöntemler arasında; doğru davranış övme, planlı görmezden gelme, davranışlar için yapılan anlaşmalar, davranışsal ödül sistemleri, etkin komut verme ve mola yöntemi bulunmaktadır. Önemli olan, bu stratejilerin sürdürülebilir olmasıdır.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## SORULAR

1. Aşağıdakilerden hangisi, davranış sorunları olan çocuklar ile ilgili olası sonuçlardan/durumlardan biri **değildir**?
  - a) Suçlu ve saldırgan davranışların ergenlik döneminde artma olasılığı
  - b) Davranış sorunları yaşayan çocukların psikiyatrik bozukluk geliştirme olasılığının artması
  - c) Yıkıcı davranış sergileyen çocukların ilerleyen yaşlarda işlevselliğinin artması
  - d) Yıkıcı davranışlara sahip bireylerde aile içi şiddet olasılığının yükselmesi
2. Aşağıdakilerden hangisi, çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkilere neden olan aile içi risk faktörlerinden biridir?
  - a) Ebeveynlerle sıcak ve olumlu ilişkilerin varlığı
  - b) Esnek ve tutarlı disiplin uygulamaları
  - c) Güvenli bağlanmanın sağlanması
  - d) Ebeveyndeki psikiyatrik bozukluklar (özellikle anne depresyonu)
3. Aşağıdakilerden hangisi, yapılandırılmış ebeveyn eğitim programlarından biri **değildir**?
  - a) Triple P
  - b) İnanılmaz Yıllar (Incredible Years)
  - c) Uygulamalı Davranış Analizi (ABA-Applied Behavior Analysis)
  - d) Parent Plus
4. Sosyal öğrenme teorisine göre, çocuklar davranışları nasıl öğrenir?
  - a) Doğrudan deneyimleme yoluyla
  - b) Genetik faktörlerin etkisiyle
  - c) Sosyal etkileşim ve gözlem yoluyla
  - d) Sadece içgüdüsel olarak
5. Aşağıdakilerden hangisi, davranış yönetimine başlanmadan önce ilk aşamada değerlendirilmesi gereken parametrelerden birisi **değildir**?
  - a) Çocuğun cinsiyeti
  - b) Ailenin mevcut disiplin anlayışı
  - c) Çocukta psikiyatrik bir bozukluk olup olmadığı
  - d) Bakım verenlerin sayısı, bakım verme tarzları
6. Aşağıdakilerden hangisi, uygun disiplin ilkelerinden birisi **değildir**?
  - a) Tutarlı sınırlar çizmek
  - b) Çocukla verimli vakit geçirmek
  - c) Komutları net ve anlaşılır şekilde vermek
  - d) Çocuğun gereksinimlerine uygun bir tutum benimsemek



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



7. Aşağıdakilerden hangisi, uygun davranış yönetim becerilerinden birisi **değildir**?
- Planlı görmezden gelme
  - Uygun davranışı övme
  - Fiziksel disiplin yöntemleri
  - Mola
8. Aşağıdakilerden hangisi, etkin bir sınırdır?
- Düzgün davranana kadar sana telefon vermeyeceğim.
  - Bir daha sana abur cubur yok.
  - Kurallara uygun kullanmadığın için telefonu bir gün kullanamayacaksın.
  - Düzgün kullanana kadar televizyonu açmayacağım.
9. Aşağıdakilerden hangisi, uygun davranış yönetimi ve disiplin açısından **doğrudur**?
- Uygun davranış yönetimi ve disiplin yöntemi kullanılan çocuklarda, uzun vadede davranış sorunları daha nadir görülür.
  - Çocuğun gelişiminde uygun davranış yönetiminin önemi yoktur.
  - Davranış yönetimini belirlerken çocuğun özelliklerini gözlemek gereksizdir.
  - Her çocuğa aynı tarzda sınır çizilmelidir.
10. Davranış yönetimi ve disiplin ile ilgili aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
- Bu yöntemlerin en önemli bileşenlerinden birisi sürdürülebilirliktir.
  - Becerilerin diğer bağlamlarda devamını sağlamak kıymetlidir.
  - Davranış yönetiminde genelde tek bir görüşme yeterlidir.
  - Aileye ve çocuğa yönelik spesifik müdahale önemlidir.
11. Aşağıdakilerden hangisi, uygun bakım verme uygulamalarından **değildir**?
- Fiziksel disiplin
  - Planlı görmezden gelme
  - Takdir
  - Mola
12. Aşağıdakilerden hangisi, uygun bakım verme pratiği açısından **doğrudur**?
- Komutlar anlaşılır ve net olmalıdır.
  - Çocuk uyana kadar komut tekrarlanmalıdır.
  - Mola uygulaması oturma odasında yapılabilir.
  - Çocuğun olumlu davranışlarının her seferinde takdir edilmesi uygun değildir.



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



13. 5 yaş üstünde mola süresi en fazla kaç dakika olarak uygulanmalıdır?
- 30 dakika
  - 5 dakika
  - 1 dakika
  - 60 dakika
14. Uygun davranış yönetimi ile ilgili aşağıdakilerden hangisi **doğrudur**?
- Tüm çocuklar için geçerli şablon yöntemler mevcuttur.
  - Tutumlar sergilenirken çocuğun gereksinimleri gözetilmelidir.
  - Bakım verenin sık değişmesi davranış yönetimini zorlaştırmaz.
  - Uygun davranış yönetimi ve disiplin alışkanlığının oluşmasının psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi yoktur.
15. Aşağıdakilerden hangisi, net bir komut **değildir**?
- Televizyonu kapatıp sofraya geç.
  - Biraz uslu dur.
  - Önce yemeğini bitir sonra ellerini yıka.
  - Bahçedeki ıslak zeminlerde yavaş yürü.
16. Aşağıdaki davranışlardan hangisinde, planlı görmezden gelme **uygulanamaz**?
- Düşük tonda mızdımlanma
  - İstediği olmadiği için ağlama
  - Oyuncakları televizyona atma
  - Küsüp arkasını dönme ve söylenme
17. Aşağıdakilerden hangisi, mola için uygun bir yer olabilir?
- Çocuğun odası
  - Salonda TV karşısı
  - Eşyaların depolandiği boş bir oda
  - Balkonda dışarıyı gören bir yer
18. Aşağıdakilerden hangisi, uygun davranış yönetiminin devam ettirebilmesi için dikkat edilmesi gereken ilkelerden **değildir**?
- Genelleştirme
  - Sürdürülebilirlik
  - Esneklik
  - şiddet



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



19. Aşağıdakilerden hangisi, ebeveynlik becerilerini desteklemek için kullanılan programlardan **değildir**?

- a) Triple P
- b) Parent Plus
- c) Coping Cat
- d) Incredible Years

20. Aşağıdakilerden hangisi, olumsuz davranışı yönetme stratejilerinden **değildir**?

- a) Uygun yaptırımlar
- b) Mola
- c) Sessiz zaman
- d) Takdir

1C	2D	3C	4C	5A	6A	7C	8C	9A	10C	11A	12A	13B	14B	15B	16C	17C	18D	19C	20D
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----




Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Baer, D. M., Wolf, M. M., ve Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91. <https://doi.org/10.1901/JABA.1968.1-91>
- Barkley, R. A. (2013). *Defiant children: a clinician's manual for assessment and parent training* (R. A. Barkley, Ed.). The Guilford Press.
- Broidy, L. M., Nagin, D. S., Tremblay, R. E., Bates, J. E., Brame, B., Dodge, K. A., Fergusson, D., Horwood, J. L., Loeber, R., Laird, R., Lynam, D. R., Moffitt, T. E., Pettit, G. S., ve Vitaro, F. (2003). Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and adolescent delinquency: a six-site, cross-national study. *Developmental Psychology*, 39(2), 222–245. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.39.2.222>
- Champion, L. A., Goodall, G., ve Rutter, M. (1995). Behaviour problems in childhood and stressors in early adult life. I. A 20 year follow-up of London school children. *Psychological Medicine*, 25(2), 231–246. <https://doi.org/10.1017/S003329170003614X>
- Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., ve Bornstein, M. H. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218–232. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.2.218>
- DeVore, E. R., ve Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*, 17(4), 460–465. <https://doi.org/10.1097/01.MOP.0000170514.27649.C9>
- Lee, S. J., Taylor, C. A., Altschul, I., ve Rice, J. C. (2013). Parental Spanking and Subsequent Risk for Child Aggression in Father-Involved Families of Young Children. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1476. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2013.05.016>





"Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile oluşturulmuştur ve sürdürülmektedir. İçerik tamamıyla WEGlobal Danışmanlık A.ř sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir."