



işitme engelli
küçük çocukların
davranışlarını düzenleme yöntemleri

MEDers

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-------|
| Giriş..... | |
| İlişkiler Ne Zaman Bozulmaya Başlar? | |
| Zaman Neden Önemlidir? | |
| Sınır Koymak Ne Demektir? | |
| Nasıl Davranmalıyız? | |
| Beden Dili Ne Demektir? | |
| Kararlı ve Tutarlı Davranmak Çok Önemlidir? | |
| Rollerinizi Değiştirmelisiniz | |
| Çocuğunuzu Bilgilendirmelisiniz? | |
| Uykunun Düzenlenmesi İçin Neler Yapılmalıdır?..... | |
| Bir Gün Nasıl Programlanır? | |
| Olumsuz Davranışları Nasıl Olumlu Hale Getirebilirsiniz? | |
| Evde Uygulanabilecek Yöntemler Neler Olabilir? | |
| Ödül Verme ve Cezalandırma Ne Şekilde Yapılmalıdır?..... | |
| Yoksun Bırakmak | |
| Kısıtlamak | |
| Mola Verdirmek..... | |
| Çocuğunuz ile İlgilenirken Nelere Dikkat Etmelisiniz?..... | |

Sevgili aile üyeleri;

İşitme kayıplı çocuğa sahip pek çok aile, başlangıçta çocuğunun yönetiminde ve eğitiminde zorluklar yaşar. Çocuğunuzun işitmediğini öğrendiğinizde üzüntü, hayal kırıklığı, suçlanma, endişe, kaygı gibi pek çok duyguyu bir arada yaşadığınızı biliyoruz. Çocuğunuzun geleceğini yönlendirmeye çalışırken idaresi ile ilgili sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Bir çok aile; çocuğunun işitme kaybını öğrendiğinde bu kaybın açığını kapatabilmek için çocuklarının istediği yönde davranmaya başlar. Hata yapma korkusu taşıyan, çocuğunun davranışlarından mahçup olan, suçluluk duyan, hatta kızgın olan aileler; kendilerini başarısız hissederler, sorunlarla baş etmekte zorlanırlar ve sorunların üstesinden gelmekte kendilerini yetersiz bulurlar. Bir yandan çocuklarının davranışlarını kontrol etmeye, diğer yandan da yaşamın tehlikelerinden korumaya çalışırlar. Bu kitapçık size karşılaşılabileceğiniz sorunlarla başa çıkmada yardımcı olup, yol göstermek amacı ile hazırlanmıştır.

Güvenli, sorumluluk alabilir, başkalarının haklarına saygılı çocuklar yetiştirmek bazı kurallar konmasını gerektirir. Bu kurallar “Salonda top oynama” ya da “Balkondan sarkma” gibi güvenlikle ilgili olanlardan, “Kalemlerini kardeşinle de paylaş” gibi uyum sağlamaya kadar çok geniş bir alana dağılır.

İşiten çocuklarda kural koymayı başarmak, dilden anlayacakları için daha kolaydır. Oysa işitme problemi olan çocukların kuralların neler olduğunu ve hangi zamanlarda geçerli olduğunu öğrenmeleri uzun sürer. İstediklerini elde edebilmek için yaptıkları baskılar, işiten çocuklarınkinden daha fazladır. Sorumluluk almak yerine başkalarının kendileri için birşeyler yapmasını beklerler.

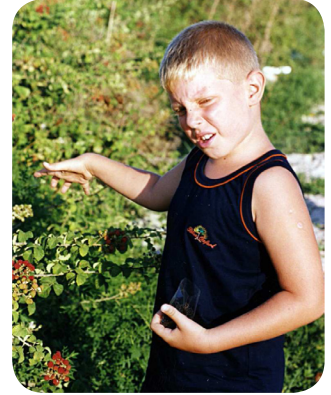
Anne-babalar da hem çocuğun istediği gibi davranmaya hem de kendi istediklerini yaptırmaya çalışırken bocalarlar. Bu bocalama çocukta “.....yaparsamyaparlar” fikrinin oluşmasına yol açar. İstediklerini elde etmek için ısrarları artar. Böylece çocukta olumsuz davranışlar gelişir. Oysa olumsuz davranışlar öğrenmeyi engeller; hem aile üyelerinin hem de çocuğun üzülmesine neden olur. Çocuğumuzun tavrı ile bizim de davranışşeklimiz değişir. Çocuklarımızın bizim davranışlarımızdan etkilendiği çok açıktır. Amacımız bu davranışlar sonucunda ortaya çıkabilecek sorunların çözümlenmesine yardımcı olmaktır.

İLİŞKİLER NE ZAMAN BOZULMAYA BAŞLAR ?

Engelli çocuklar ancak gereksinimleri olursa çevreleri ile iletişim kurarlar. Çevresindeki kişiler çocuğun derdini anlatamayacağı düşüncesi ile herhangi bir şeyi istemesine fırsat bile vermeden, niyetini anlayarak isteğini yerine getirir. Olmayacak bir şey istediğinde bile çocuğunun ısrarına yenik düşer. Zamanla çocuk kendisini zorlamadan derdini anlatır, isteklerini kabul ettirir hale gelir. Ya da ev halından birileri “Ağlatma şunu”, “Üzme çocuğu” diye müdahalelerde bulunur. Çevresindekilerden, böylece destek alan ve bu fırsattan yararlanan çocuk istediğini elde etmeyi başarır; ilişkilerin “Ben isterim, yapmazlarsa ısrar ederim, sonunda yaparlar” şeklinde geliştiğini zanneder. Bu tutum, istediği yerine gelmeyen çocuğun doğru olan davranışlarını bozmaya başlamasına neden olur. Ağlama, tepinme, vurma, ısırma, kendini yerden yere atma gibi davranışlarında görülen şiddet; çocuk istediğini elde edinceye kadar giderek dozu artan düzeylere varır ve çocuğunuzu idare etmenizi zorlaştırır.

Birlikte paylaşılan zamanı iyi ilişkiler içerisinde geçirmeyi isteyerek sürekli hoşgörü göstermek; çocuğunuza sınır koymanızı engeller. Bir tatsızlık çıkmaması için alttan aldıkça çocuk güç ve kontrolün kendi idaresinde olduğunu zanneder. Bu gücü elinde tutabilmek için de; mücadele etmeye başlar.

Sonuçta çok ciddi boyutlara varan sınır koyma, kurallara uymama ve davranış bozuklukları problemleri ortaya çıkar. Çocuk şımarık ve huysuz davranır. Bu davranışlar çocuğun gelişmesinde çok önemli ve değerli olan zamanın kaybedilmesine yol açar.



ZAMAN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Dil her durumda ancak karşılıklı iletişime girilerek kazanılır.

İşiten bebekler doğumdan itibaren işittikleri konuşmaları biriktirirler ve seslere anlam vermeyi öğrenmeye başlarlar. Önce duydukları

kelimeleri anlamaya başlarlar, daha sonra bunları seslendirirler. Böylece ilk anlaşılır kelimeleri yaklaşık 1 yaş civarında söylemeye başlarlar. İşitme engelli çocuklar ise bir işitme cihazı veya koklear implant kullanmaya başladıkları gün yeni doğmuş bir bebek gibidirler. Doğum tarihi ile işitmeye başlanan süre arasında geçen zaman, kayıp süre olarak değerlendirilir. Çocuğun yaşıtılarının dil ve dili anlama becerilerine yetişebilmesi için bu kayıp süresinin telafi edilmesi şarttır.

İşiten bebekler konuşma seslerini duydukça beyindeki işitme yolları gelişir. Belli bir yaştan sonra beynimizin yeni bilgilere uyum sağlama yeteneği azalır. İşitme kaybedilirse; beyindeki işitmeye ayrılan alan, başka organların alanları tarafından işgal edilir. Bu nedenle işitemeyen çocuklar, yaşları büyüdükçe ve buna bağlı olarak kayıp süresi arttıkça, konuşma dilini öğrenemez hale gelirler.

Durum bu kadar önemli iken; çocuğun kaprisleri ile zamanı boşa geçirmek, açığı kapatılamaz ve geri dönülemez bir hata yapılmasına neden olur: Çocuk konuşmayı öğrenemez.

SINIR KOYMAK NE DEMEKTİR?

Her çocuk; insanların kendisinden ne beklediğini; ilişkilerinde neyi, nereye kadar yapabileceğini öğrenme ihtiyacıdadır. Böylece bir yandan yaşamın kuralları öğrenilirken bir yandan da bazı sınırların olduğu keşfedilir.

Hiçbirimiz canımızın her istediği şeyi, kendi uygun göreceğimiz şekilde yapma şansına sahip değiliz. Örneğin; bir bankada işlem yapabilmek için sıramızı beklememiz gerekir. Bilet almadan otobüse binemeyiz. Saat 8:00'e otobüs bileti aldıysak ancak o saatteki otobüse binebiliriz. Nasıl olsa elimizde biletimiz var diye saat 9:00' daki otobüse binemeyiz.

Yapabileceklerimiz ve yapamayacaklarımız çeşitli kurallarla sınırlandırılmıştır. Oyun oynarken arkadaşımızla oyuncakları paylaşmamız gerekir. Misafirlikte ev sahibinin izni olmadan başka odaya giremez veya eşyalarını karıştıramayız. Bu nedenle çok küçük yaşlardan itibaren aile büyüklerimiz bize kurallarla ilgili sınırlar öğretirler. Ancak anne babalar; çoğu zaman sınır koymakta zorluk çekerler. Ya

da sınır koyma istekleri çocuklar tarafından engellenmeye çalışılır. Bu durum; çocukların diğer insanlar tarafından onaylanabilir veya kabul edilemez davranışları öğrenmesine engel olur. Oysa daha çok küçük yaşlardan itibaren kuralları ve sınırları tanıtarak yanlış davranışları önlemek gerekir.

NASIL DAVRANMALIYIZ ?

Çocukların davranışlarının ve aile içi ilişkilerin düzenlenmesinde her iki tarafın da ayrı ayrı başarması gereken konular vardır. Ortaya çıkan olaylar karşısında tutumunuzun ne olacağı çok önemlidir. Çok serbest olmak ile çok otoriter olmak arasında bir orta yol geliştirilmesi gerekir. Bunu başarabilmek için önce anne baba olarak üzerimize düşen görevleri öğrenmemiz lazımdır.

Çocuklar doğdukları andan itibaren sevgi ve ilgi isterler. Uygun olan her fırsatta çocuğunuzu sevdiğinizi yeterince gösteriniz ki uygun olmayan zamanlarda sizden sevilmeyi beklemesin. Yeterli ilgi ve sevgi görmeyen çocuklar sürekli sevilip sevilmediğini test etme ihtiyacı duyarlar. Bu durum ilişkilerin normal gelişimini bozar.

Çocuklarla başedebilmek, onları denetlemek ve hareketlerini düzenlemek için öğrenilmesi gereken konuları şöyle sıralayabiliriz :

- Nasıl programlı olunur ?
- Çocukla geçirilen zaman nasıl yararlı hale getirilir ?
- Etkileşime nasıl izin verilir ?
- Anlaşmazlıklardan nasıl kaçınılır ?
- Nasıl tutarlı tepkilerde bulunulur ?

Şimdi bu konuları nasıl ele alacağımızı inceleyelim :

Sorunu düzeltmeye başlamadan önce kendinizden emin, sakin ve kararlı olmalısınız. Çocuğunuzdan sizi hemen anlamasını ve düzgün davranmasını beklemeyiniz. Başarabilmek için zamana ve kararlılığa ihtiyaç olduğunu unutmayınız. Önemli olan; çocuğın çevresindeki herkesin; taviz vermeden aynı kuralı uygulamayı becerebilmesidir. Çocuğunuzun davranışlarında gördüğünüz yanlışların tümünü birden düzeltmeye kalkmayınız. Olabildiğince tek bir yanlış davranışı seçip, bu yanlış düzeltmeyi hedefleyiniz.



BEDEN DİLİ NE DEMEKTİR?

Birçok duygu ve düşüncüyü anlatırken el, kol hareketleri ile mimik dediğimiz yüz ifadeleri kullanırız. Bu hareketler anlatmak istediğimiz ifadeyi güçlendiriler. Öncelikle çocuğun dilden anlamayacağı göz önünde bulundurularak,

açık bir beden dili ve yüz ifadesi kullanılması gereklidir. Beden dilinizin davranışlarınızı destekler şekilde ipuçları taşıdığını ve çocuğunuzun bu ipuçlarına bakarak öğreneceğini unutmayınız. Örneğin "Hayır" diyorsak; sesimizin tonu kadar, bedenimizin hareketi ile bakışlarımız da (Kaşları çatmak gibi) bu sözcüğü yansıtmalı ve desteklemelidir. Bir yandan çocuğunuzun davranışına kızıp, diğer yandan ağladığı için kucağınıza alırsanız çocuğunuza disiplin veremezsiniz. Oyuncağını kardeşi ile çekiştirip kavgaya eden çocuğunuzdan, gülümseyerek elindekini bırakmasını isterseniz, çocuğunuz olaya kızdığınızı değil ona gülümsemenizi dikkate alır.

Duruş pozisyonumuz da pek çok ipucu taşır. Eğer kural koyuyor veya kızırıyorsak mutlaka ayakta olmalı ve çocuğunuzla aranızda mesafe bırakmalısınız. Ayakta durup ona yüksekten bakıyor olmak; kuralı koyanın siz olduğunuzu anlamasına yardımcı olur. Seviyor veya oyun oynuyorsanız onun boy hizasına gelmeli, yanyana veya yakın olmalısınız.

KARARLI VE TUTARLI DAVRANMAK ÇOK ÖNEMLİDİR.

Tutarlı olmak içinde bulunduğumuz duygu durumuna göre normalde yapageldiğimiz davranışımızı değiştirmemek demektir. Karar vermeden önce neye evet, neye hayır diyeceğinizi iyice düşünmeli, kesin kararınızı verdiğinizde bundan vazgeçmemelisiniz. Kural koymadan önce aile büyüklerinin kendi aralarında anlaşmaları gerekir.

Bir kez kural koyduysanız bunu mutlaka her şartta uygulamalısınız. Misafirlikte veya yolda olmak, aile büyüklerinin karışması, komşu-

nun hoşgörüsü gibi durumların kararınızı etkilemesine ve değiştir-
mesine izin vermemelisiniz. Koyduğunuz kuraldan bazen vazgeç-
meniz çocuğunuzun kafasının karışmasına neden olur ve o kuralı
öğrenmesini engeller.

Tutarlı ve kararlı olmalısınız. Örneğin “yemeğini bitir” dediyseniz
artık bu fikirden taviz vermeyiniz. Sizin izin vermediğiniz bir davra-
nışaeşinizin o anda ya da bir başka zamanda izin verdiğini düşünün.
Siz “yap” dediniz, eşiniz “Yapmasa da olur” diye karar verdi. O za-
man birden çok kural var demektir. Çocuğunuz bunlardan hangisi-
nin gerçek kural olduğunu nasıl ayırt edecek? Hem eşinizle birbi-
riniz arasında, hem de bir durumdan diğerine fikir değiştirmeyiniz.
Çocuğunuz koyduğunuz kuralın ne zaman geçerli olup ne zaman ol-
madığını nereden öğrenecek? Kurallardan hangisine uyacak? Karar
veremeyecek ve sonunda canı ne yapmak istiyorsa, onu yapacak-
tır. Biriniz oyuncakları toplamasını isterken öteki “Bıraksın sonra
toplar” dediği sürece çocuğunuz kural öğrenemez. Oyuncaklarını
toplamasını istediyseniz toplayıp toplamadığını ayrıca kontrol edi-
niz. Kural hakkında verdiğiniz mesaj net ve açık olmalıdır. “Yemeği-
ni ye”, “Cihazını elleme” gibi. Yoksa çocuğunuz kuralı anlamak için
test etme ihtiyacı duyacak ve davranışını tekrarlayacaktır.

Siz programlı, düzenli ve disiplinli oldukça çocuğunuz giderek uy-
gunsuz isteklerinde ısrarcı olmaktan vazgeçecektir. Yanlış yapılan
davranışlardaki değişiklik başlangıçta çok belirgin olmayabilir, ace-
le etmeyiniz. Yavaş yavaş çocuğunuz hangi sözün dinleneceğini, ne
yaparsa ilişkilerin bozulacağını öğrenecektir.

ROLLERİNİZ DEğIşTİRMELİSİNİZ

Sürekli emir verir tarzda ilişki kurmaya çalışmak da iletişimin bo-
zulmasına neden olan davranışlardan biridir. Bu durumda bütün
güç ve kontrol sadece anne – babada olduğundan çocu-
ęunuz sorumluluk alamaz hale gelir. Yapılması gereken
herşeyin söylenmesini bek-
ler. Bir yandan oyun oynar ya
da faaliyet yaparken, bir yan-



dan da davranışları düzenleyebilirsiniz. Birlikte paylaşılan süre uzadıkça; çocuğunuzu daha yakından tanıma ve neler becerebileceği hakkında bilgi sahibi olma fırsatı yakalarsınız. Zaman zaman onunla rollerinizi değiştiriniz.

Diyelimki doktorculuk oynuyorsunuz bir seferinde siz hasta olursunuz o sizi muayene ederse bir başka seferde siz doktor olup onu muayene edebilirsiniz. Çocuğunuz sizin rolünüzü üstlenirken ne yapması ve nelere dikkat etmesi gerektiğini de öğrenmiş olur.

ÇOCUĞUNUZU BİLGİLENDİRİNİZ

Çocuklarınızı çevrede olup bitenlerden, yaşananlardan haberdar ediniz. Anneannesinin geleceğini, ayakkabı satın alacağınızı, arkadaşına ya da pazara gideceğinizi veya gittiğiniz yerden ne zaman döneneceğinizi anlatınız. Çocuklarınıza düşüncenizi ve niyetinizi anlatıp, onları nasıl bilgilendireceğinizi bir örnekle açıklayalım: Diyelim ki evinize ekmeğe almaya gitmeniz gerekiyor. Mutfağa birlikte gidiniz. Her zaman ekmeği koyduğunuz yere birlikte bakınız. Ekmeğin olmadığını gösteriniz. “Bak ekmeğe yok”, “Ne yapalım? Alalım mı?” diye fikrini sorunuz. Onu ayakkabılarını giymeye davet ediniz. Siz de ayakkabınızı giyip “Bak ben giydim, haydi sen de giy” diye teşvik ediniz, kendinizi örnek gösteriniz. Birlikte çanta veya cüzdanınızı alınız. İçindeki parayı gösteriniz. Birlikte kapıya doğru yönelip, ondan kapıyı açmasını isteyiniz. Bakkala gidince parayı vermek, ekmeği almak, taşımak gibi işlerde ona görev veriniz. Evinize her gün ekmeğe alıyorsunuzdur. Böylece bu işlem her gün tekrarlandığı için “rutin” haline gelir. Çocuğunuz rutini bilirse bundan sonra ne olacağını bilir ve daha rahat kabul eder. Böylece alışkanlıklar oluşur, konulan kuralları öğrenmek kolaylaşır.

UYKUNUN DÜZENLENMESİ İÇİN NELER YAPMALIDIR?

Çocuklar anne babadan ayrı bir odada kendi yataklarında yatmalıdır. Küçük çocukların gece içinde birkaç kez uyanmaları normal bir davranıştır. Yaş büyüdükçe gece uyanmaları sayısı azalır. Sorunlar çocuğun uykuya yattığı veya uyanınca; yeniden kendi başına uykuya dalamadığı zamanlarda ortaya çıkar. Yatma alışkanlığı kazanama-



miş ve geç saatlere kadar büyüklerle kalmasına izin verilmiş olan çocukların uyku düzeni aksar. Bu aksaklık zamanla evdeki herkesin gerilmesine neden olur ve sonuçta ilişkiler bozulur.

Vücudumuz güneşin doğuşu ile uyanmaya ve batışı ile de yatmaya, uyumaya hazırlanır. Buna

beden saati denir. Her gece düzenli bir saatte yatmak ve bunu her seferinde aynı şekilde yapmak beden saatinin düzgün çalışmasına katkıda bulunur. Böylece geceleri çocuğun o saatlerde uykusu gelmeye başlar. Uyku düzeninin oluşmasını; ona uyku zamanının geldiğini anlatabilmek için hergün aynı işlemleri yaptırınız. Yatma saati geldiğinde pijama/gecelik giymek, tuvalete gitmek, evdekileri öpmek, diş fırçalamak gibi...

Çocuğu kucakta tutmak, ayakta ya da beşikte sallamak; anne – baba yanında olmadan uyuyamamak şeklinde yanlış bir alışkanlık edinilmesine neden olur.

Çeşitli nedenlerden dolayı gece uyanan çocuk; yeniden uykuya dalmak için sallanmak, biraz oynayıp yeniden yatmak, beslenmek gibi özel bir davranışa alışmışsa her uyanışta bu şartların yeniden yerine getirilmesini istemeye başlar. Böylece uyku düzeni alt üst olur. Gece boyunca uyanma / uyanıp yalnız olduğunu fark etme / ağlama / tekrar anne-babayla biraraya gelme şeklinde bir davranış düzeni öğrenir. Çocuğunuzun ağladığını duyduğunuzda hemen yanına koşmayınız. Kendi kendine yeniden uykuya dalması için zaman bırakınız.

Gece uyanmaları ve uykuya dalma sorununu ortadan kaldırmak için önce çocuğunuza gündüz zaman ayırmanız gerekir. Yeterince zamanı birlikte paylaşırsanız, vedalaşıp uykuya göndermek kolaylaşır. Çocuğunuzun akşam yemeğinde yeterince besleyiniz; yatma zamanı geldiğinde veya gece uykudan uyandığında teselli etmek ya da oyalamak için yiyecek vermeyiniz. Her uyanışında birşeyler yemek, oyun oynamak, yataktan kalkıp büyüklerin yanına gelmek gibi alışkanlıklarından vazgeçmesi tamamen sizin davranışlarınıza bağlıdır. Çocuklar bazen zamanında yatsalar da, uykuya dalmakta zorluk çe-

kerler. Özellikle gündüz; öğle uykusu uzun sürdüğünde beden saati şaşar, akşam uykuları gelmez. Çocuğunuz gündüz uyuması gereken kadar küçükse; bunun düzenli saatlerde ve uzun süreli olmasına dikkat ediniz. 3-4 yaşına gelmiş ise öğle uykusu uyumaması gece daha derin uyumasına yardımcı olabilir.

BİR GÜN NASIL PROGRAMLANIR ?

Çocuklar uykusuz ve yorgun oldukları zamanlarda da sıklıkla olumsuz davranışlar gösterirler. Bu nedenle çocuğunuzla geçirdiğiniz günün dinlenme, uyku, oyun ve yemek zamanlarını düzenlemeniz gerekir. Ev yaşamınıza uygun sabah kalkıştan, akşam yatma saatine kadar bir gün içinde neler yapacağınızı alt alta sıralayarak bir liste yapınız. Özellikle yatış, yemek ve uyku ile ilgili olan saatleri her gün aynı şekilde yapmaya çok özen gösteriniz. Bunların dışında kalan zamanlardaki programı kendi yaşantınıza uygun şekilde istediğiniz gibi düzenleyebilirsiniz. Aşağıda örneğini gördüğünüz şekilde siz de ev yaşamınıza uygun bir günlük yaşam düzeni tablosu yapabilirsiniz.

| SAAT | GÜNLÜK PLAN |
|---------------|--|
| 08:00 | Sabah kalkış |
| 08:00 – 08:15 | Giyinme ve yüz yıkama |
| 08:15 -08:45 | Kahvaltı |
| 08:45 – 09:00 | Sofra toplamaya yardım, Diş fırçalama ve El yıkama |
| 09:00 – 10:30 | Televizyonda çizgi film seyretme |
| 10:30 – 11:30 | Ev işlerine yardım, Serbest oyun, El-işi faaliyeti |
| 11:30 – 12:30 | Parkta, sokakta, bahçede oyun |
| 12:15 – 13:00 | Öğle yemeği |
| 13:00 – 14:00 | Öğle uykusu |
| 14:00 – 16:30 | Misafirlğe gidiş, Anneanneye ziyaret, Alışveriş vs |
| 17:00 – 19:00 | Serbest oyun, |
| 19:00 – 20:00 | Akşam yemeği |
| 20:00 – 20:30 | Kitap resimlerine bakma, |
| 20:30 – 21:00 | Diş fırçalama, Pijama, Gecelik Giyme, İyi Uykular |
| 21:00 | Yatış |

Günlük planınızı uyguladıkça yaptıklarınızın üzerini işaretlemek, gün içinde başarılı ve aksayan yönleri görmeye yardımcı olur. Böylece hangi alanda sorun çıktığını bulabilirsiniz. Aksaklık genelde kahvaltı saatlerinde ise günün bu alanını düzenlemeniz gerekiyor demektir. Ya da parktan eve dönüş saatinde problem varsa, parka gidış – oyun – eve dönüş saatleri için sınır koyabilirsiniz.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARI NASIL OLUMLU HALE GETİREBİLİRSİNİZ?

Çocuğunuza önce olumlu yaklaşmanın yollarını deneyiniz. İstenmeyen davranışları yapmasına ve inatlaşmasına engel olmak için; yapamadığı şeyleri değil yapmayı becerebildiklerini ön plana çıkarınız. Doğru ve yanlış karşılaştırıp kıyaslamasını sağlayınız. Örneğin; odanın ortasına saçılmış oyuncakları, kutuya/sepete toplamasını istemeden önce kutuya konmuş birkaç oyuncuğı göstererek dikkatini oraya çekebilirsiniz. “Oooo ne güzel olmuş” anlamına gelecek şekilde davranıp beğendiğinizi belirtiniz. Etrafta dağınık duranları göstererek onları da içine koymayı teklif ediniz.

Birlikte toplamayı öneririz. Çocuğumuzun elindeki kağıdı yere attığını görürseniz, onu çöpe atması için teşvik ediniz. Yerdeki kağıdı almasını isteyip birlikte çöp tenekesinin yanına gidiniz.

Gerekirse kapağını siz açınız. Bitirince takdir etmeyi unutmayınız. Böylece olumsuz davranışını düzeltmesini sağlayabilirsiniz. Kural koyarken kullandığınız dile dikkat ediniz. Çok sayıda kuralı bir-

rada koymak çocuğı şaşırıtır ve bunaltır. Kural ve kullanılan dil sade olmalıdır. “Yapma” ya da “Elleme” keskinliğindeki sözcük yeterlidir.

İstenmeyen bir davranış yapmasına engel olabilmek için çeşitli önlemler alabilirsiniz. Size kızdığında işitme cihazlarını fırlatıp atmasına engel olmak için koru-



yucu kılıf, klips, lastik vs. takabilirsiniz. Kırılacağını düşündüğünüz eşyaları ortalık yerlerde bırakmayıp dolap, büfe gibi bir yerde koruma altına alabilirsiniz.

İstediği birşeyi elde etmek için inatlaştığında dikkatini başka yöne çekip yanlış davranmasını engelleyebilirsiniz.










Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve göz ardı etmek etkili olacaktır. Gözünüzün içine bakarak ağlayan çocuğunuzla göz göze gelmekten kaçınıp, yapmakta olduğunuz işe devam etmeniz, onun ısrarından vazgeçmesine yardımcı olabilir. Biraz dikkat ederseniz bu ısrarlı davranışın sizin kararınızın değişmesi için yapılmış olduğunu anlayabilirsiniz. Siz olumsuz davranışı görmezden gelip doğru olanı onayladıkça davranışları düzelecektir.

Kural koyarken çocuğunuzun yaşını dikkate alınız. 3 yaşındaki çocuğunuzdan sıcak bir eşyayı ellememesini, 9 yaşındaki çocuğunuzdan odasını toplamasını istemeniz gibi.

EVDE UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER NELER OLABİLİR?

Sorunlu bir davranışı düzeltmede başarılı olduğunda gülen yüz – başarısızlıkta ağlayan yüz yapılması etkili yöntemlerden birisidir. Önce düzeltilmesi gereken bir davranış seçiniz. Diyelim ki çocuğunuz istediği bir şey yapılmadığında hemen vurmaya başlıyor. Bir kartonu çocuğunuzun yaşını dikkate alarak 1 aylık / 15 günlük veya 1 haftalık plan yaparak günlere bölün. Vurmaya çalıştığında o güne ait olan boşluğa bir ağlayan yüz resmi yapınız. Eğer vurmazsa gülen yüz resmi yaparak “Aferin” deyiniz. Kullanacağınız ifadeler için kırtasiyecilerden bulabileceğiniz arkası yapışkanlı “sticker” adı verilen çıkartmalardan yapıştırabilirsiniz.

Örnekte bir haftalık olarak düzenlenmiş tablo görülmektedir.

| | |
|------------------|---|
| Pazartesi |  |
| Salı |  |
| Çarşamba |  |
| Perşembe |  |
| Cuma |  |
| Cumartesi |  |
| Pazar |  |

Çocuğunuzun akşamları yatmakta sorun çıkardığını farz edelim. Uyardığınız halde başarılı olamıyorsanız böyle bir tablodan yararlanabilirsiniz. Her akşam onu yatmaya davet ettiğinizde nasıl davrandığına bakınız. Yatmamakta diretirse hemen tablonuzda o günün karşısına bir mutsuz ya da ağlayan yüz işareti yapınız. Bu davranışını beğenmediğinizi belirtip ve öğrenmiş olduğunuz taktikleri uygulayınız.

Tabloda pazartesi, salı ve perşembe günü zamanında yatmadığı için ağlayan yüz; Çarşamba, Cuma, Cumartesi, Pazar günü yatmayı kabul edip davranışını düzelttiğinden gülen yüz yapılmıştır. Belirlediğiniz süre sonunda ağlayan ve gülen yüzleri sayarak karşılaştırabilirsiniz. Haftanın tamamı gülen yüzlerle işaretlenmişse bu iyi davranışı uygun şekilde ödüllendirebilirsiniz. Tabloyu evdeki diğer kişilere (Baba, dede, abla vs.) göstererek alkışlatabilirsiniz. Çocuğunuzun hemen uyum sağlamasını beklemeyiniz, durumu kavraması için ona zaman tanıyınız.

ÖDÜL VERME VE CEZALANDIRMA NE ŞEKİLDE YAPILMALIDIR ?



Küçük çocuklar bir iş yaparken desteklenmek ihtiyacı duyarlar, yaptıklarının onaylanmasını beklerler. Yaptıkları iyi bir davranışı sürdürmelerini sağlamak için; dozunu iyi ayarlayarak takdir etmek gerekir. Olumlu davranışlar

kazandırmak için çocuğa örnek olmalıdır. Yemeklerden sonra yıkanmış ellerini koklayarak çok beğendiğinizi gösterebilirsiniz. Evdeki diğer kişilere de koklatıp beğenilen davranışı vurgulayınız. Siz işiniz bittikten sonra etrafı toplarsanız, o da oyunu bitince oyuncaklarını toplamak için güzel bir örnek görme fırsatı elde etmiş olur. Çocuğunuzun böyle onaylanır davranışları sizin gibi yaparak taklit etmesi için fırsat tanimalısınız.

Çocuğunuzun sadece olumsuz davranışlarını beğenmemekle kalmayınız, ondan ne beklediğinizi, ne yapmasını istediğinizi anlatmalısınız. Olumlu davranışları görür görmez hemen fark edip ödüllendirmelisiniz. Ancak bu ödül “Sana (Çikolata, şeker, bebek, araba vs.) alırım” şeklinde rüşvet niteliğinde olmamalıdır. Bunun yerine; “Aferin”, “Bravo”, “İyi”, “Çok güzel” sözcükleri veya işaretleri ile; gülümseme, sırtını sıvazlama veya alkış şeklinde olmalıdır. Uygun davrandığında; parka götürme, anneye ziyaret, birlikte kurabiye veya pasta yapmak, eve arkadaş davet etme gibi etkinlikler de ödül olarak verilebilir.

Yapılan yaramazlık görmezden gelindiği ve kesin “Hayır” dendiği halde başarılı olunamıyorsa ceza yöntemine de başvurulabilir. Ceza çeşitli şekillerde olabilir:

YOKSUN BIRAKMAK

Çocuğunuzun olumsuz davranışı; uyarmanıza rağmen düzelmeyorsa ceza olarak oyuncasını kaldırmanız ya da oyuna son vermeniz bir çeşit cezadır. Yemek sofrasında ısrarla tabağındakileri yerlere döken çocuğunuzun önünden tabağı kaldırmak da aynı şekilde yoksun bırakma cezası grubuna girer.

KISITLAMAK

Yanlış davranışın devam etmesine izin vermeyip durdurmak, örneğin; vurmaya niyetlenen çocuğu niyetini anladığınız anda daha vurmadan, tutarak engellemek kısıtlama şeklinde bir ceza vermektir. İstedğini elde etmek, ya da yapmamakta diretme için tepinen çocuğunuzu kollarınızla arkasından sararak, sakinleştiğini ve kontrolün sizde olduğunu, davranışınızın onu durdurduğunu hissedinceye kadar kavrayarak tutmak zaman zaman yararlı olabilir.

MOLA VERDİRMEK

Şiddet uygulamadan odadan dışarıya çıkarmak, eğer mola vermedi de red ediyorsa kucağınıza alarak ya da elinden tutup yürüterek başka bir yere götürmek (Salondan banyoya / oda kapısının dışına) böylece iyi gitmesi gereken bir ilişkiyi bozduğu için yapılan işe ara vermek demektir. Mola verilen yerde televizyon, oyuncak gibi çocuğu oyalayıp eğlendirecek malzemeler ile kendisine zarar verebileceği makas gibi eşyalar olmamasına dikkat etmelidir. Mola vermek demek çocuğu herhangi bir yere kapatmak değildir. Mola; yanlış davranmaya devam ettiği sürece cezalı olacağını anlaması içindir.

Uygun olmayan bir davranışla karşılaştığınızda önce çocuğunuzu uyarın. Bu uyarı net açık bir şekilde olmalıdır. 2. kez yaparsa davranışlarınızla daha kesin bir şekilde buna kızdığınızı devam edecek olursa ceza vereceğinizi anlatın. Bu anlatım açıklama şeklinde değil yanlışın ne olduğunu belirtecek şekilde olmalıdır. Hala devam ediyorsa çocuğunuzun tepkisine aldırmadan onu bulduğunuz alandan dışarıya çıkarın. Çocuğunuza nasıl yaparsa uygun olacağını anlatın, yeniden salona dönmesi için ne yapacağını bilmelidir. Sürekli ceza alan çocuk huysuzluğunu arttırır. Bu nedenle en ufak olumlu yaklaşımı yakalayınca takdir etmelidir.

Oyun için olduğu kadar ceza için de bir başlangıç ve bitiş belirlemeniz gerekir. İki dakika odada kalmasını istediğiniz çocuğunuzu gerçekten 2 dakika dışarı çıkmasına izin vermeden bekletiniz. Uzmanlar ceza süresinin çocuğun yaşı kadar olması gerektiğini belirtmektedirler. Böylece ceza; 4 yaşındaki çocuk 4 dakika, 2 yaşındaki çocuk 2 dakika ceza alır şeklinde uygulanır.

ÇOCUĞUNUZ İLE İLGİLENİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Davranışları olumlu şekile dönüştürürken kendi ilişki kurma biçiminizi de düzenlemelisiniz.

Daima uyanık ve dikkatli olunuz. Çocuğunuzu gözünüzle takip ediniz. Uygun olmayan bir davranışla karşılaştığınızda olaylara anında el koymalısınız. Şimdi oynadığınız oyun sırasında ortaya çıkan yanlış davranışı bir başka oyunda düzeltirseniz çocuğunuz yapması gerekeni anlayamaz. Yanlış davranışın hemen arkasından düzeltirseniz etkili olursunuz.

Konulan yasak, olayla ilişkili olmalıdır. Kardeşinin elinden oyuncak arabayı almak için kavga eden çocuğunuza sakız çiğnemesini yasaklamazsınız. Burada öğrenmesi gereken konu paylaşmayı becermek ve sıra almaktır.

Yapmasını istemediğiniz davranış yerine ne yapması gerektiğini gösteriniz. Ağlayarak oyuncağını isteyen çocuğunuza; “Dudaklarınıza işaret parmağınızı götürerek” “Sus” işareti yapınız. “Oturursan vereceğim” diye oturmaya yönlendiriniz. “Sen üü üüü diye ağlıyorsun”. Taklidini yapınız. Başınızı iki yana sallayarak “Olmaz”, “Sus vereceğim.” Örnek olması için kardeşinden susmasını ve oturmalarını isteyip oyuncağı ona veriniz. Böylece ne yapmasını istediğinizi anlamasını sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzla baş edemediğiniz için öfkenize yenik düşüp, dövmeyiniz. Onu döverek durdurmak; bir başka zamanda örnek alacağı yeni bir yanlış öğretmekten başka işe yaramaz. İlişkinizin daha da bozulmasına yol açar.

Çocuklarınıza var-yok kavramlarını çok küçük yaşlardayken öğretmeniz ileride kuralları kabul ettirirken çok işinize yarayacaktır. Kuralı baştan koyunuz. “Bu gün sakız almak yok.”. Markete/bakkala giderken sizinle birlikte gelmek isterse kabul ediniz ama bir şey alınmayacağını da belirtiniz. Gittikten sonra inatlaşırsa kararınızdan vazgeçmeyiniz.

“Paramız olunca alacağız” ya da “Yemekten sonra yenecek” gibi kurallar olayda neden ve sonuç ilişkisinin anlaşılmasına yardımcı olur. Ancak bu konu yola çıkmadan konuşulmalıdır.

Kuralı aslında siz koyup, onun seçimi imiş gibi gösterebilirsiniz. Sıcak bir yaz gününde kışlık çizmelerini giymek istemek gibi uygun gördüğünüz kıyafetin dışında birşeyler giymek istediğini düşünelim. Böyle bir sorun ile karşılaşmamak için giydirmeye başlamadan önce 2-3 kıyafet ortaya çıkarıp içlerinden seçmesini isteyebilirsiniz. Böylece aslında çocuğunuza kuralı siz koyarsınız ama çocuğunuz kendi istediğinin olduğunu zanneder.

Çocuğunuzun koyduğunuz kurala uymazsa nasıl bir sonuçla karşılaşacağını görmesini sağlayınız. Elindeki balonu sağa sola çarpmaya devam ederse; patlar. Balonsuz kalır. Elindekini yere atarsa; kırılır. Arkadaşı ile geçinemezse onu bırakıp gider vs.

Sürekli konuşmayınız. Çocuğunuza anlaması, düşünmesi ve istenileni yapması için zaman tanımalısınız. Sürekli konuşmaya çalışmak dilden anlamayan çocuğunuzun dikkatini dağıtır ve sizi takip edemez hale getirir.

Çocuğunuz oynarken hata da yapabilir. Ona basit hatalar yapması için fırsat tanıyın. Bir küpü üçgen şeklinde bir deliğe atmaya çalışabilir veya oyuncağının göz takılması gereken yerine burun takmaya çalışabilir. Elindeki işi bitirmesi için fırsat ve zaman tanıyın yoksa sizin oyununu bozduğunuz veya oyuncağını elinden alacağını zannedebilir. Yapmaya çalıştığı

iş bittikten sonra olmadığını gösterirsiniz. Hatayı görür görmez müdahale edersek bizim ona engel olduğumuzu düşünür. Huysuzlanır, inatlaşır, bizimle ilişki kurmayı reddeder.

Evde yaşayan diğer kişileri de (Anneanne, dede, teyze vs.) katarak bir oyunu veya etkinliği paylaşmak çok yararlı ve zevkli olacaktır. Kardeşler ile paylaşılan etkinlikler hem çocuğunuzla baş etmenize yardımcı olur, hem de diğer çocuğun kıskanmasını, kendini ihmal edilmiş hissetmesini engeller. Bu paylaşım sizin de kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

Başarabildiğinizi gördükçe kendinize güveniniz artar ve zamanla ne kadar usta hale geldiğinizi görebilirsiniz. Baş etmekte zorlandığınızı zamanlarda bir uzmandan (Çocuk Psikiyatristi, Psikolog, Odyolog, Çocuk Gelişimcisi, İşitme engelliler öğretmeni gibi) yardım istemekten çekinmeyiniz. Mutlu, huzurlu, bilinçli ve kendine güvenen

aileler olmanız çocuklarınızın gelişimine en büyük katkıyı yapmanızı sağlar.

YARARLANABİLECEĞİNİZ KAYNAKLAR

- Çocuğunuza Sınır Koyma Robert J.Mackenzie / HYB Yayıncılık
- İyi Uykular Dr.Pat Spungin / Boyut Yayın Grubu
- Çocuk Yetiştirme Sanatı Dr.Christopher Green / Neden Kitap Yayıncılık
- Ye yemeğini kes sesini Michel Ghazal / Varlık Yayınları
- Bağıırıp Çağıırmadan ya da Dövmenden Çocuk Terbiyesi Jerry Wyckoff / Barbara C.Unell / HYB Yayıncılık
- Çocuklarımıza Verdiğimiz Gizli Mesajlar Elizabeth Pantley / HYB Yayıncılık
- Çocuk Eğitimi El Kitabı Haluk Yavuzer / Remzi Kitapevi
- Çocuğunuzun İlk 6 Yılı Haluk Yavuzer / Remzi kitapevi

