

# Hayme Ana Bülten

BOZÜYÜK HAYME ANA Ö.E.A.O. REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ



## Bir söz

**“ÇOCUKLARDAKİ  
OLUMLU YÖNLERİ  
GÖRMeye ÇALIŞIN VE  
BUNLARI  
GELİŞTİRMEK İÇİN  
KALBİNİZİ VE  
AKLINIZI KULLANIN.”**

WOLCIECH DINDORF-1987

## OTİZMDE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ İLE BAŞA ÇIKMA

Öğrencilerimizin eğitiminde öncelikli hedeflerimizden biri davranış problemlerini en aza indirmektir. Davranış problemleri derken; ev ve toplum düzenini bozan, öğrenme sürecini olumsuz etkileyen tüm davranışlardan söz edebiliriz. Bu davranışların başında; çocuğun kendine ve etrafına zarar vermesi, atma, vurma, tükürme, ısırma gibi davranışları ve öfke nöbetleri gelir. Ayrıca davranış problemi olarak otizme özgü stereotip (tekrarlayıcı) hareketler; sallanma, dönme, amaçsızca koşma vb. ile takıntılar, uyku ve yemek problemleri gibi gündelik hayatın düzenini bozan davranışlar da sayılabilir.

Davranış problemlerinin azaltılmasında öncelikle problem davranışın ne olduğu belirlenmeli ve bu davranışın yerine hangi olumlu davranışın yerleştirilmek istendiğine karar verilmelidir. Örneğin; çocuğa birine vurmamasını söylüyorsak bunun yerine yapabileceği başka bir şey öğretmeliyiz; vurmak yerine okşamak gibi.

## ***Davranış Problemlerini Azaltırken Dikkat Edilecek Noktalar***

**1.Problem Davranışın Tanımı Yapılmalıdır:** Çocukta olumsuz bir davranış ortaya çıktığında önce bu davranışı belirlemek gerekir. Davranışın ne olduğu, hangi koşullar altında ortaya çıktı gibi somut ve net bir şekilde ifade edilmelidir. Örneğin hırçın, yaramaz gibi herkes için farklı anlamlara gelebilecek daha genel ifadeler yerine "arkadaşının saçını çekiyor" gibi net bir tanımlama yapılmalıdır.

**2.Problem Davranışın Süresi ve Sıklığı Saptanmalıdır:** Davranış günde kaç kez yapılıyor? Davranış her defasında ne kadar sürüyor?

**3.Problem Davranışın Nerede Gerçekleştiği Saptanmalıdır:** Davranışın gerçekleştiği yer neresidir?

**4.Problem Davranışın Öncesinde Ne Olduğuna Bakılmalıdır:** Örneğin; çocuk şiddetle ağlıyor. Öncesinde bir isteği mi yapılmadı? Bir yeri mi ağlıyor? Dışarı mı çıkmak istiyordu vb. gibi.

**5.Problem Davranışın Esnasında Ne Olduğuna Bakılmalıdır:** Örneğin; çocuk ağladığı esnada etrafındakiler ona susması için şeker mi veriyor?

**6.Problem Davranış Sonrasında Ne Olduğuna Bakılmalıdır:** Örneğin; çocuk ağladıktan sonra annesi de ona mı bağılıyor?

***Problem Davranışı Tanımlama ve Değiştirme Çizelgesi***

*Tarih:*

*Davranışın adı:*

*Davranışın tanımı:*

*Davranışın oluşum sıklığı ve süresi:*

*Davranışın nedenleri:*

*Davranış öncesinde, esnasında ve sonrasında neler oluyor:*

*Kazandırılmak istenen(yeni) davranış nedir:*

*Yöntem (biz ne yapacağız, nasıl davranacağız) nedir:*

*Kullanılacak pekiştirme(ödül) ve cezalar nelerdir:*



Yukarıdaki çizelgeyi doldurduktan sonra yapılacak ilk iş, problem davranışın nedenlerini görüp mümkün olduğunca onu ortadan kaldırmaktır.

Örneğin bağırma davranışının nedeni TV sesinin yüksekliği olarak görülmüşse, TV'nin sesini kısmak bağırma davranışını ortadan kaldıracaktır. Ancak problem davranışa neden olduğu düşünülen etkenleri ortadan kaldırdıktan sonra da emin olmak için davranış gözlenmeye devam edilmelidir.

## ***Problem Davranışı Tanımlama ve Değişirme Çizelgesi***

*İkinci iş* olarak problem davranışın oluşumu esnasında çevrede bulunan insanların tepkilerine bakmaktır. Örneğin; çocuk bağıırken çevredeki insanlar da susması için ona bağıyorsa çocuk sesini daha da yükseltecektir.

*Üçüncü iş*; problem davranış sona erdiğinde çocuğa gösterilen tepkilere bakmaktır. Örneğin çocuğun bağıması sona erdiğinde “çok bağırdın bak başımı ağrıttın” gibi tepkiler gösterilirse çocuk annesinin sesini bastırmak için daha çok bağıabilir.

Kısaca, yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi davranışın oluşumu esnasında ve davranışın bitiminde çevredeki insanların çocuğa karşı davranışları, problem davranışı besleyip yeniden oluşmasına neden olmaktadır. O yüzden problem davranışı iyi tanımlamak, sebep ve sonuçları iyi görebilmek gereklidir.

## ***Davranış Problemlerini Azaltma/Ortadan Kaldırma Yöntemleri***

**1. Görmezlikten Gelme Yöntemi:** Problem davranışı esnasında çocukla ilgilenmeye bir süre ara vermektir. Örneğin; çocuk öfke nöbeti geçirirken onu azarlar, ilgi gösterir ya da sakinleştirmeye çalışırsak bu davranışı farkında olmadan ve istemeden ödüllendirmiş oluruz. Çocuğun güvende olduğundan iyice emin olduktan sonra odadan çıkıp çocuk yatıştıktan sonra geri gelmek en uygun yöntemdir. Ya da arkamızı dönüp başka bir şeyle ilgileniyor gibi yapabiliriz. Bu esnada çocukla göz göze gelmekten kaçınmalı ve yüzümüzde kızgınlık ifadesi olmamalıdır. Öfke nöbeti bittikten sonra ise çocuğa bol bol ilgi göstermek gereklidir. Böyle davranarak çocuğa “olumsuz davranışlarına değil, olumlu davranışlarına ilgi gösteriyorum.” Mesajını vermiş oluruz. Bu yöntemin kullanılabilceği davranışlar; mızıldanma ve huysuzlanmalar, yüksek sesle ağlamalar, ısrarlı istekler ve tutturmalar, öfke nöbetleridir.

**2. Mola Yöntemi:** Mola, çocuk bakımından her türlü etkinliğin kısa bir süre durdurulmasıdır. Mola, pekiştirmeye, ödüllendirmeye, ilgi göstermeye ara verilmesi demektir. Bu yöntemi uygulayarak; çocuğu problem davranışı sırasında içinde bulunduğu pekiştirici ya da haz verici durumdan çabucak uzaklaştırıp onun açısından hiç de pekiştirici olmayan, hoşlanılacak bir yanı bulunmayan, sakin, sıkıcı bir yere koyarız. Böylece onun ilgiyi çekmesini ya da başka şekillerde ödül elde etmesini önlemiş oluruz. Mola için sıkıcı bir yer belirlenir. 2-4 yaşındaki çocuklar için arkası düz bir iskemle, 5- 10 yaşındaki çocuklar için ayrı bir mola odası belirlenir. Mola yeri sıkıcı, bıktırıcı ama güvenli, aydınlık olmalıdır. Ürkütücü olmamalı ve 10 saniye içerisinde ulaşılabilir bir yerde olmalıdır.



Mola yöntemini uygun gördüğümüz problem davranış ortaya çıktığında; çocuğu 10 sn. içinde yani sıcaklığı sıcaklığına mola yerine götürürüz. Bu esnada mümkün olduğunca konuşmamaya çalışılmalıdır. Çocuğun mola süresini anlayabilmesi için çalar saat kullanılabilir. Uygun mola süresini, Çocuğun Yaşı X 1 dk. Olarak belirleyebilirsiniz. Mola bitinceye kadar çocukla iletişim kurulmamalıdır. Mola bitince çocuğa neden molaya gönderildiği kısaca açıklanmalıdır. Bu yöntemin uygulanabileceği davranışlar; vurmak, öfke nöbetleri, oyuncaklarını atmak-kırmak, tekme atmak, ısırma, tükürmek, çimdikleme, saç çekme gibi davranışlardır.

## ***Davranış Problemlerini Azaltma/Ortadan Kaldırma Yöntemleri***

### **3. Davranış Cezası Yöntemi:**

Çocuğun problem davranışı yaptıktan sonra hoşla gitmeyen bir sonuçla karşılaşmasıdır.

- *Bazı hakları elinden almak, mahrum bırakmak. Elindeki arabayı atıyorsa onu elinden almak, içeceğini döküyorsa yenisini almamak, o günkü dondurma hakkını azaltmak gibi*
- *Hoşuna gitmeyen bazı işleri yaptırmak. Duvarı çiziyorsa ona sildirmek gibi.*
- *Eğer problem davranış ders esnasında oluyorsa, ders sonunda alacağı ödülü geri çekmek. Örneğin; etkinlik sonunda şeker kazanıyorsa materyali attığı için ya da bağırıldığı için şeker vermeyi geciktirmek ya da hiç vermemek gibi.*



**4. Çocuğun Dikkatini Başka Yöne Çekme, Onu Meşgul Etme Yöntemi:** Örneğin; çocuk çimdikliyorsa elini meşgul edecek bir şey vermek, canını yakacak kadar çenesine vuruyorsa eline bir top vermek gibi. Bunu yaparken ödül gibi olmamasına dikkat etmek gerekir.

Çocuğun çimdikleme davranışını yapacağını bildiğimiz ortamlarda önceden belirlediğimiz objeyi problem davranışı önlemek amacıyla çocuğa vererek onun meşgul olmasını sağlıyoruz. Bu sırada çimdikleme olsa bile "görmezden gelme" tekniğiyle tepkisiz kalıyoruz. Eline verdiğimiz obje (top gibi) ile ilgilenmesini aferin ne güzel oynuyorsun diye pekiştiriyoruz. Çocuk söylediğimiz ödül niteliğindeki bu sözlerin, olumlu davranışa yönelik olduğunu anlamalıdır.

### ***Problem Davranışları Azaltırken Unutulmaması Gereken Noktalar***

Otizimli çocuklarda birçok problem davranış, yaş ilerledikçe hafifler hatta bir kısmı tamamen ortadan kalkar. Çocuğun birden fazla problem davranışı varsa öncelikli olan o davranışı belirlemek ve onu azaltmak olacaktır. Uygun yöntem belirlendikten sonra tutarlı ve kararlı olunmalıdır. Öncelikli olan problem davranışı azaltmaktır; tamamen yok etmek değildir.

Yöntem seçilirken problem davranışın türü ve çocuğun özellikleri dikkate alınmalıdır.

Davranış problemlerini değiştirme yönteminin seçimi ve uygulaması mutlaka bir uzmanla birlikte yürütülmelidir.

Ebeveynlerin tek başına karar verip uygulaması bazen problem davranışları artırabilir ya da çocuklarda öfke, kaygı gibi duyguların artmasına yol açabilir.

Unutmamak gerekir ki bazı problem davranışları otizimli olmayan çocuklar da sergilemektedir.

Yaşanan her sıkıntıyı otizme bağlamak doğru değildir.

Olumsuz davranışlar görülmeyip olumlu yönler görüldükçe problemler azalır.

Değiştiremeyeceğiniz şeyleri "kabul etmeyi" deneyin.

Tüm davranış problemlerinin azalması/giderilmesi için zamana ihtiyaç olduğunu ve sabırlı olmanın gerekliliğini unutmayın. *Emrah ULUSOY Psikolojik Danışman*



### **Ceza Yönteminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:**

- *Bir kez cezalandırılan davranış her seferinde cezalandırılmalıdır.*
- *Ceza, problem davranışın hemen ardından verilmelidir.*
- *Cezalandırılan davranış hiçbir zaman ödüllendirilmemelidir.*
- *Çocuklar çok sık ve şiddetli cezalandırılmamalıdır.*