



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

Olumlu Davranış

Çocuğun gelişim dönemine uygun, toplum ve aile içinde isteklerini ve ya fikirlerini kırıcı olmadan ve inatlaşmadan sergilemesidir.

Disiplin

Çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır.

Etkili Disiplin

Ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir.



ANNE-BABA OLARAK KURAL KOYMANIZ NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz.
- Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır.



ÇOCUKLAR BEKLEMİYİ BİLMELİ

- Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli...
- **Beklemeyi ve beklemenin gerilimi ile baş etmeyi bilmek neden önemli?**

Çocuğun istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasının başka insanların durumuna bağlı olabileceğini, başkalarının da istek veya ihtiyaçlarının olabileceğini ve bazen bunların kendininkilerden öncelikli olabileceğini anlamasını sağlar.



BUNUN İÇİN:

- ● Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini **öğretmemelisiniz.**
 - Her istek ya da ihtiyacının hemen **karşılanamayabileceğini** göstermelisiniz.
 - Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
 - Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda yol gösterici olmalısınız.



- Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz ya da hiçbir ihtiyaını hemen karşılamamanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılariken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarına da gereken hassasiyeti göstermeli ve her isteğinin karşılanmamasının çocuğa bir zarar vermeyeceğini bilmelisiniz.



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMEK İÇİN;

- **İşbirliği Oluşturmaya Çalışın**
- **İsteyin ama emretmeyin ya da talep etmeyin**
Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir.
- “Git ve dişlerini fırçala” demek yerine
“Gidip dişlerini fırçalar mısın” demelidir.
- “Yapabilir misin” diye bir soru sorduğumuzda çocuğun sol beyninde tam olarak ne demek istediğini anlamaya yönelik bir faaliyet gelişir oysa “yapar mısın” dediğimizde sağ beyninde bir faaliyet olacak ve güdüleme merkezi harekete geçecektir.



- **Uzun**
Açıklamalardan Kaçının:
Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır.
- “Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?” demek yeterlidir.



- **Vaaz Vermekten Kaçının**
- Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir.
- Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildir, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev yada ders vermek daha fazla direnç yaratır.



POZİTİF ÖDÜLLENDİRME YÖNTEMİ

- Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır.
- İki tür ödöl vardır: Manevi ödöl, maddi ödöl.
- Manevi ödöl, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb.
- Maddi ödöller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb.
- Sisteme erken yaşta başlarsanız manevi ödöllerin çoğu zaman yeterli olduğunu maddi ödöllere ise bazen ihtiyaç duyulduğunu görürsünüz.



- Ödül sistemini belirlerken öncelikle aşağıdaki hangi tür davranışı değiştirmek istediğimize karar vermeliyiz.
- Kazandırmak istediğimiz davranışlar
- Azaltmasını istediğimiz davranışlar
- Onayladığımız ve devam etmesini istediğimiz davranışlar



KAZANDIRMAK İSTEDİĞİMİZ DAVRANIŞLAR

- Eğer bir davranışı kazandırmak istiyorsanız öncelikle o davranışı nasıl yapacağını öğretmeniz gerekir.
- Örneğin, çocuğunuzun ders çalışma programının olmasını ve ödevlerini bu programa göre yapmasını istiyorsanız, öncelikle bu programın kendine ne tür kolaylıklar sağlayacağını anlatmalı ve programı birlikte yaparak nasıl uyacağı konusunda önerilerde bulunmalısınız.
- Önerdiğiniz olumlu davranışı uygulamayı becerdiğini gördüğünüzü vurgulamak, memnuniyetinizi ifade etmek ve sevdiği istediği bir ödülle motive etmek bu davranışına devam etme olasılığını güçlendirecektir.
- Mesela ödevini zamanında yaptığında birlikte oyun oynamak, hafta sonu birlikte futbol maçı izlemeye gitmek gibi.



AZALTMASINI İSTEDİĞİMİZ DAVRANIŞLAR

- Eğer olumsuz bir davranışın azalmasını istiyorsanız yine ödüllendirme yöntemini kullanabilirsiniz.
- Örneğin odasını dağıtan bir çocuğun bu davranışını göz ardı ederek ancak odasını topladığı zaman “Odanı topladığın için çok mutlu oldum” diyerek teşvik edebilirsiniz.
- Bu yolla çocuğun yapmasını istemediğiniz davranışını görmezden gelir ancak bu davranışın olumsuzunu yaptığı zaman ise takdir ederek çocuğun olumsuz davranışı bırakmasını, bunun yerine yaptığı olumlu davranışı tekrarlamasını pekiştirmiş olursunuz.



ONAYLADIĞIMIZ VE DEVAM ETMESİNİ İSTEDİĞİMİZ DAVRANIŞLAR

- Yeni bir davranış kazandırırken ya da olumsuz bir davranışı değiştirmesine yardımcı olurken sıklıkla ödül kullanabilir, çocuk öğrendikten sonra, davranış yerleştikten sonra ise aralıklarla ödüllendirebilirsiniz.
- Çocuklarda ödül yöntemi oldukça etkilidir. Bunun yanında dikkatli olunması gereken yönleri de vardır. Davranış kazandırma aşamasında çocuk ödüle bağımlı davranış geliştirmemelidir, asıl hedeflenen ödülle pekiştirilen davranışın içselleştirilmesidir.



○ **Övgü ve Takdir Farklıdır:**

Çocukları takdir ettiğimizde yaptığı davranışın bizi olumlu etkilediğini, mutlu ettiğini ve hoşumuza gittiğini söylemiş oluruz.

- Çocukları övdüğümüzde ise kişiliğine yönelik yorum yapmış oluruz, yaptığı davranışa yönelik değil. Bu gibi durumlarda çocuklar yapılan tüm yorumları kişiliklerine alırlar ve davranışı değiştirmek kolay iken kişiliği değiştirmek çok daha zordur.

○ Bu nedenle çocuğu takdir ederken;

- Hangi davranışının olumlu olduğunu açıkça belirtmeli
- Takdir çocuğun kişiliğine değil davranışı üzerine olmalı
- Takdir ederken yetişkinler kendi duygularını belirtmeli
- Takdirin sonunda “Hep böyle yap” mesajını vermemeli



CEZA UYGUN BİR YÖNTEM MİDİR?

- Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir.
- Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir.
- Çünkü ceza fiziksel disiplin uygulamak (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir.



HER TÜRLÜ CEZANIN SONUCUNDA;

- Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.
- Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödeşmiş hissedebilir.
- Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- Kendine güveni sarsılabilir.
- Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- Saldırgan veya pısrık olabilir.



TEŞEKKÜRLER 😊 😊 😊

