

Ebeveynler için
Çocuklarda
Olumlu
Davranış
Geliştirme



Olumlu Davranışların Önemi

Sosyal bir varlık olan insanın hayatı boyunca diğer insanlarla ilişkisi kaçınılmazdır. Bu ilişkiler ister evde aile bireyleriyle, ister okulda arkadaşlarıyla, çevresinde büyükleriyle veya küçükleriyle olsun sağlıklı ilişkiler ve iletişim için çocuklarımızın olumlu davranışlar sergilemesi gerekir. Olumlu davranışlar beraberinde duygusal olarak tatmin edici izler bırakırken, istenmedik davranışlar hem davranışı sergileyen hem de maruz kalan insanlar için tatsız deneyimlere yol açabilir.



Anne - Babanın Olumlu Davranışlar üzerindeki etkisi

Çocuklar gözlerini dünyaya açtıktan itibaren neyi nasıl yapacaklarını kendilerini yetiştiren insanları gözlemleyerek öğrenirler. Çocukların ev içerisindeki hal ve hareketlerine ve geliştirdikleri kişiliklerine dikkat ederseniz onların aslında sizlerin bir yansıması olduklarını görebilirsiniz. Yalnız bu çocukların sizin birebir kopyanız olduğu anlamına gelmiyor elbette. Çünkü çocuklarla kurulan ilişkideki dinamikler farklı davranışların ortaya çıkmasına neden olabiliyor.



Olumlu Davranışlar nasıl kazandırılır?

İlişkilerdeki dinamiklikler çok farklı başlıkları içerebilir, gelin biz çocukların iyi bireyler olabilmeleri için ebeveyn olarak nelere dikkat edeceğimizi gözden geçirelim;

1. **Rol Model olun**

Çocukların gözlemleyerek öğrendiklerini bildiğimize göre yapabileceğimiz ilk şey onlara rol model olabilmektir. Burada anne-baba olarak çocuğunuza neler kazandırmak istediğinizi belirleyip ona örnek olmanız gerekmektedir.



2. Tutarlı olun

Anne-babaların istenmedik davranışlar için gösterdikleri tepkiler farklılık gösteriyorsa çocuk kendi için hangisi ebeveynin tepkisi hoşuna gidiyorsa ona yönelip diğer ebeveynin söylediklerini göz ardı edebilir. Böylece çocuk için kazandırılması düşünülen olumlu davranışlar başarısızlıkla sonlanabilir. Karşılaştığınız istenmedik davranışlarda çocuğa söz birliğiyle yaklaşmanız daha sağlıklı olacaktır.



3. Ne istediğinizi net bir şekilde belirtin

Çocuklar açık kapıları severler. Çünkü bir yetişkin gibi kendilerini kontrol etme konusunda gelişmemişlerdir. Neyi; ne zaman ve nasıl yapacakları konusunda net olmalısınız. İstenilen davranışın kazanıldığını görünceye kadar tutumunuzu korumalı ve sabretmelisiniz. Örneğin çevrenizde buna siz de dahil olabilirsiniz, teknoloji kullanımıyla ilgili çocuklarla sıkıntı yaşandığını görmüşsünüzdür. Burada ebeveynlerin takip ve tutumlarını düzenli olarak sürdürmemeleri yaşadıkları sorunları çözememelerine neden olabiliyor.

4. Emretmeyin, isteyin!



Çocuklara yapmaları gereken sorumlulukların sürekli söylenmesi onların belli bir noktadan sonra umursamaz olmasına neden olabilir. Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. Örneğin; “Git ve oyuncaklarını topla” demek yerine “Gidip oyuncaklarını toplar mısınız” denmelidir. “Yapar mısınız” sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

5. Suçlamadan yaklaşmak



Yaptıkları hatalar yüzünden çocuklarla suçlayıcı bir dil ile konuşursanız kendilerini savunmaya alıp anlaşılmadıklarını düşünebilirler. O yüzden karşılaştığınız olumsuzluklarda ona olumlu alternatiflerle yol gösterebilirsiniz. Bunu yaparken *nasıl yapsaydın daha farklı olabilirdi?* şeklinde sorular sorarak hem muhakeme yeteneğini geliştirirken hem de ilerde karşılaşacağı durumlarda daha sağlıklı kararlar almasını sağlayabilirsiniz.



6. *Bir musibet bin nasihatten iyidir*

Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildirler, 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 ya da ders vermek daha fazla direnç yaratır.*

Çocuklarda olumsuz davranış neden ortaya çıkar;

1 İlgi Çekmek

2 Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği

3 İntikam alma isteği

4 Yetersizlik



OLUMSUZ DAVRANISLARI OLAN COCUKLARLA OLUMLU İLİŐKİ NASIL KURULUR?

1- Karşılıklı saygı : Azarlamak, bağırmak, vurmak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir. Her ana - baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

2- Çocuğa zaman ayırmak : Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

3- Cesaretlendirme : Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne - baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğun çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.

4- Sevgiyi anlatmak : Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.**



Cezadan kaçının

Cezalar çoğunlukla istenilen sonucu vermez.

Kötü alışkanlıklarda mahrum bırakmak işe yarasa da diğer sorunlarda ceza istenmedik sonuçlara yol açabilir.



Ceza yerine çocuğun yaptığı olumsuz davranışı neden yapmaması gerektiğini anlayacağı şekilde açıklamak daha iyidir.

Aynı zamanda çocuğun bahsi geçen davranışları neden yaptığını sorgulamak da özömlmek açısından önemlidir.

Olumsuz davranışa yol açan nedenleri ortadan kaldırmak ile de davranış değişikliğini sağlayabilirsiniz.



Bunlara rağmen bazı durumlarda istediğiniz sonuca ulaşamayabilirsiniz. Diyelim ki iki çocuğunuz telefon veya tablet kullanımıyla ilgili sıkıntı yaşıyor, kullanım konusunda paylaşamadıkları için kavga ediyorlar. Daha önce bahsettiğimiz her şeyi denediniz ancak sonuç alamadınız. Bu durumda telefon/tabletin ellerinden alınması ve kullanmalarına izin verilmemesini seçebilirsiniz. Böylece yaptıkları eylemin sonucunu görmüş olurlar. Elbette bunu diğer sorunlar için uyarlayabilirsiniz.



Mahrum bırakmak olumsuz davranışla ilgilidir ve yapılan davranışa göre bahsettiğimiz yöntemler uygulandıktan sonra yapılır.

Ceza ise olumsuz davranışı çözmek için herhangi bir şey yapmadan davranışın ardından gelir.



BÜYÜKANNE KURALI

Bu teknik önce yapılması istenen görev ya da sorumluluğunun yerine getirilmesini daha sonra da çocuk tarafından istenilen bir şeyin yapılmasını öngörür. Örneğin; yemek yemesi gerekirken televizyon izlemek isteyen çocuğa önce yemeğini ye sonra televizyon izleyebilirsin diyen bir anne bu kuralı uygular.



PUAN BİRİKTİRME TEKNİĞİ

Puan Biriktirme Tekniğini kullanarak da çocuğunuza olumlu davranış kazandırabilirsiniz. Bu teknik hem eğlencelidir hem de etkindir.

Puan karşılığı ödül takvimi hazırlayın. Hedef davranışları bu takvimin üzerine sıralayın. Yanlarına o davranış karşılığı çocuğun kazanacağı puan sayısını koyun. Çocuğunuzun yapacağı işler karşılığında kazanacağı puanlar listesini hazırlayın. Bu listede çocuğun yapması istenilen davranışlar (yatak toplamak, kardeşiyle iyi geçinmek, ödev yapmak gibi) yer almalıdır. Ödül listesini çocuğunuzla birlikte hazırlayın. Sizin için ödül olan şeylere değil, çocuğunuz için ödül olacak şeylere bu listede yer vermeye dikkat edin



MOLA TEKNİĞİ

Davranışçı psikolog Skinner tarafından ortaya atılan bu teknikte amaç çocuğun yaptığı hoş olmayan bir davranışın bir daha olmasını engellemek . Bunun içinde çocuk olumsuz bir davranış sergilediğinde bulunduğu ortamdan uzaklaştırılıp kendisi için pek de hoş olmayan bir ortamda bulunmaya zorlanıyor . Zorunluluk burada anahtar kelime zira mola çocuğun zaten arzu ettiği bir ortamda geçiyorsa o vakit öğretici olmaktan çıkıyor .



Unutmamalımı ki konuştuklarımız bir sürecin başlangıcı. Bazen bunları yapmak aklımızdan çıkıp duygusal tepkiler gösterebilir ancak ne olursa olsun kendimiz ne kadar kararlıysak çocuklarda istediğimiz davranışların kalıcı olması da ona göre olacaktır. Bu yüzden siz sabırlı, istekli ve kararlı olursanız hem aile ortamınız hem de çocuğunuzun yaşamı pozitif yönde iyileşecektir.



KAYNAKÇA

1.DENİZ İŞ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

2.GÜLÇİN KAYA,DAVUT AÇAR,GÖKHAN GÜNEŞ - 0 – 12 YAŞ ÇOCUKLARDA PROBLEM DAVRANIŞLARI OLUMLU YÖNDE GELİŞTİRME SÜRECİ



Teşekkür Ederiz

Hazırlayanlar;
Barış GÜLTEKİN
Haluk USTA
Pelin SEPETÇİ
Melek DEMİRCİ