



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

NİSAN AYI BÜLTENİ

"OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME"



OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Çocukları iyi yetiştirmek, onları terbiye etmek yani onları olumlu yönde değiştirmek isteriz. Çocukların sergiledikleri olumlu davranışları kalıcı kılmak, sergiledikleri olumsuz davranışları da azaltmak adına çeşitli yöntem ve yaklaşımlar kullanırız.

A. ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞLARI GELİŞTİRİCİ YÖNTEMLER

Çocuk olumsuz davranışı gerçekleştirmeden o davranışın ortaya çıkmasını önlemek için uygulanan yöntemlerdir.

1. Önleyici Açıklama Yapma: Çocuğun hoşlanılmayan bir davranışı yapmadan önce, yani henüz bir sorun olmadan önce çocuğa açıklama yapılmasıdır. Beklentinizle ilgili yapacağınız açıklama açık, net ve somut olmalı, kullandığınız ses tonuna dikkat etmeli, kararlı olmalısınız.

Örnek: Anne: " Seninle birazdan markete gideceğiz. Markette bağırarak konuşmanı istemiyorum. Lütfen benimle sessizce konuş. Anlaştık mı?"

Anne: "Salonda oyuncaklarınla oynamak istiyorsun. Salonun her zaman temiz olmasını istiyorum. Salonun düzenli kalması için oyun oynadıktan sonra oyuncaklarını topla ya da odanda oyna."

Öğretmen: " Çocuklar birazdan oyun odasına gideceğiz. Oyun odasında oyuncakları paylaşarak oynamanızı istiyorum, oyun oynarken sıranızı beklemeyi unutmayın."

2. Ortam Hazırlamak : Çocuğun istenen davranışı yapabilmesi için bazen ortam hazırlama yöntemini kullanabilirsiniz. Ortam hazırlamak, istenilen davranışın gerçekleştirilmesini kolaylaştırabilir.

Örnek: Çocuğa el yıkama alışkanlığını kazandırmak için; boyu musluğa yetiştirmiyorsa çocuğun ayağının altına tabure koyulması, el sabununun ulaşabileceği noktaya yerleştirilmesi, el havlusunun ulaşabileceği noktaya asılması.

Küçük kardeş, büyük kardeşin ders çalışmasına engel oluyorsa; büyük kardeş ders çalışırken küçük kardeşin dikkatini ve ilgisini çekecek ortam hazırlamak. (mutfakta yardım etme, boyalarla başka bir odada resim yapması...vb.)

Çocuk oyuncaklarını toplamakta zorlanıyorsa; kutuların, çekmecelerin önüne resimli etiketler hazırlayıp içine hangi oyuncakların koyacağını çizerek ona uygun ortam hazırlamak.

3. Kural koymak ve Sınırları Belirlemek: Çocuk yetiştirirken önemli bir yöntem de kural koymak ve sınırları belirlemektir. Hem ailede hem okulda kurallar ve sınırlar belirlendiğinde çocuk istenmeyen davranışlar göstermez. Ailede kural ve sınırlar iyi belirlenmemişse, çocuk okulda kural ve sınırlara uymada zorlanabilir.

Kural koyarken ve uygulanırken nelere dikkat edilmeli:

- Kurallar kısa, açık ve net olmalıdır. ("Akşamları 19:00'da birlikte yemek yiyoruz")
- Kurallardan herkes haberdar olmalıdır.
- Kurallar koyulurken çocuğunda fikri alınmalıdır.
- Kurallar mantıklı, uygulanabilir ve yol gösterici olmalıdır. ("Evde top oynamak yok ama bahçede oynayabilirsin.")
- Kurallar çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olarak belirlenmelidir.
- Kurallar uygulanırken kararlı ve tutarlı olunmalıdır. Bazı özel durumlarda kurallar esnetilebilir.
- Çok fazla kural koyarak çocuklar sıkılmamalıdır. Kurallar az ama öz ve ihtiyaca yönelik olmalıdır.
- Kurallar nedenleriyle birlikte çocuğa açıklanmalıdır.
- Kurallara uyarak çocuğa örnek olmalıyız. Örneğin; yemek seçilmemesi, kötü söz kullanılmaması gibi konularda çocuğa iyi örnek olunmalıdır.
- Çocuklar kurallara uyduğunda takdir edilmelidir.



4. Tutarlı Olmak: Disiplin kurallarının yürümemesinin ve çocukların söz dinlememesinin nedenlerinden biri de yöntemleri uygularken tutarsız davranmalardır. Anne babanın çocuk eğitimi konusunda tutarlı olmaları, yani kullanılan yöntemlerde aynı dili kullanmaları önemlidir. Çocuğun yaptığı bir davranış bir ebeveyni tarafından hoş görülüyor, diğeri tarafından cezalandırılıyorsa çocuk bu tutarsızlığı fark edip kullanabilir. Anne baba hatta bazen büyük ebeveynler çocuğu beraber yetiştiriyorsa yaptıklarında ve söylediklerinde tutarlı olmalı, koyulan kurallara veya verdikleri sözlere uymalıdır.

5. Örnek Olmak: Çocuklar çok iyi birer gözlemcidir. Örnek olmak, çocuğa istendik davranışları kazandırma da etkili bir yoldur.

Örnek: Anne, çocuğun yemek seçmemesini istiyorsa kendisi de yemek seçmemelidir.

Çocuğun az televizyon izleyip çok kitap okumasını istiyorsa, kendisi de az televizyon izleyip çok kitap okumalıdır.

Çocuğunun yalan söylememesini isteyen bir ebeveyn, yalan söyleme davranışı sergilemeyerek çocuğa örnek olmalıdır.

6. Takdir Etmek: Takdir etmek, çocuğu mutlu eder ve güdülenmesini artırır. Çocuğu takdir ederken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Çocuğun hangi davranışının olumlu olduğunu açıkça belirtmek takdir etmek gerekir.
- Çocuk güzel bir şey yaptığında anında takdir etmek gerekir.
- Ödül verirken daha çok maddi değil manevi ödüller verilmelidir.
- Çocuğu takdir ederken kendi duygularını da kişi ifade etmelidir. Ses tonu ve davranışlarla da bunu desteklemelidir.

Manevi Ödüller: -Çocuğun sevdiği şeyleri paylaşmak
-Sözle taktir etmek
-Taktir dolu bakış, gülüş, dokunuş, kucaklama
-Oyun oynamak

- Özellikle ona zaman ayırma
- Eve arkadaşını çağırarak
-Birlikte kek yapmak

Çocuk takdir edildiğinde;

- Yaptığı olumlu davranış takdir edildiğinde kendisiyle gurur duyacak ve özgüveni gelişecektir.
- Özgüveninin yüksek olması, birçok alanda başarılı olmasını sağlayacaktır.
- Kişiliği olumlu yönde gelişecektir.
- Tutarlı davranıldığında çocuk ailesine ve ve bulunduğu ortama güvenecektir.
- Duyarlı bir kişi olacaktır.



B. ÇOCUKTA OLUMSUZ DAVRANIŞLARI AZALTMA YÖNTEMLERİ

Çocuk istenmeyen bir davranışı yaptıktan sonra olumsuz davranışı azaltmak, değiştirmek için kullanılan yöntemlerdir.

1. Davranışın Nedenini Düşünmek: Bazen çocuklar olumsuz bir davranışı aklınıza gelmeyen bir nedenden dolayı yapıyor olabilirler. Davranışın altında yatan nedeni öğrenebilirsenez, olumsuz davranışı değiştirmek için ne yapılacağını çok kolay bulabilirsiniz. Örneğin, dişini fırçalamak istemeyen çocuğun bu davranışı gerçekleştirmeme nedeni "alışkanlık kazanmadı" olmayabilir, diş fırçası sert olduğundan, diş fırçası büyük olduğundan ya da diş macununun tadını beğenmediğinden olabilir. Bu sebeple, istenmeyen davranış sergileyen çocukların bu davranışlarının altındaki nedenin ortaya koyulması için gözlem yapmak çok önemlidir. Gözlem sırasında çocuk bu davranışı ne zaman gerçekleştiriyor, bu olumsuz davranışı gerçekleştirerek ne elde ediyor ya da bu davranışı gerçekleştirirken size bir şeyler mi ifade etmek istiyor...vb. sorulara yanıt arayarak gözlem yapmak gerekir.

2. Gözardı ve Teşvik : Çocukların olumsuz davranışlar karşısında sürekli onları uyarma, kızma ve üzerine düşmeler etkili bir yöntem değildir. Bazı olumsuz davranışları göz ardı etmek ve aynı davranışın olumluunu yaptıklarında ise takdir etmek çok daha etkilidir. Olumsuz, istenmeyen davranışlara dikkat vermeyip ilgilenmeyerek olumsuz davranışlar azaltılabilir.

Örnek: Çocuğunuzun markette istediği bir yiyeceği almadığınızda ağlama davranışı sergilediğini varsayalım. Göz ardı ederek onunla ilgilenmediğinizde bir süre sonra olumsuz davranışın söndüğünü gözlemleyebilirsiniz. Göz ardı ettiğinizde ilk başta çocuk sizin dikkatinizi çekmek için daha çok ağlama ve bağırma davranışı gösterecektir ama bir süre sonra dikkatinizi çekemeyince ağlama davranışı sönecektir. Çocuğunuz aynı olayla ilgili istedik davranış sergilediğinde onu takdir ederseniz; çocuk olumlu davranışın ne olduğunu öğrenecek; böylece olumlu davranışlar göstererek sizin dikkatinizi çekeceğini anlayacaktır.



Göz ardı ve teşvik yöntemini kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Olumlu davranışı gözlemlemek ve takdir etmek önemlidir.
- Göz ardı etme yönteminde davranışın niteliği önemlidir. Sergilediği davranış çocuğu tehlikeye sokuyorsa göz ardı etme yöntemi uygulanamaz. Örneğin, çocuğunuz bıçakla oynuyorsa bu yöntemin uygulanması doğru değildir.
- Çocuğun olumsuz davranışı etrafa zarar veriyorsa göz ardı etme yöntemi uygulanamaz.

3. Seçenek Sunmak: Çocuğa yaptığı davranışın neden istenmediğini açıkladıktan sonra o davranış yerine kabul edilecek davranışların önerilmesi yöntemidir. Çocuk önerilen seçeneklerden bir tanesini seçer böylece kararı kendi vermiş ve seçtiği davranışın sorumluluğunu da almış olacaktır. Çocuğa seçenekleri sakın bir ses tonuyla ama kesin bir dille sunmak gerekir. Sunulan seçeneklerden birinin çocuk için cazip olması da olumsuz davranışta ısrar etmesinin önüne geçecektir. **Örneğin,** ne giyeceği, ne zaman banyo yapacağı, hangi oyunu oynayacağı... vb. konularda seçenek sunma yöntemi kullanılabilir.

4. Davranışın Sonucunu Açıklayarak Zararını Göstermek: Çocuğun istenmeyen davranışı tekrarlamaması için o davranışın yanlış olduğunu bilmesi gerekir. Çocukla konuşarak davranışın neden yanlış olduğunu anlatılması önemlidir. Çocuk davranışın nelere yol açabileceğini, sebep sonuç ilişkisi kurmayı, yaptığı davranışın kendisine ya da başkalarına zarar verebileceğini öğrenir. **Örnek:** Maske takmak istemeyen bir çocuğa "Biliyorum maske takmak istemiyorsun. Ancak maske taktığımızda, maske bizi mikropardan koruyor. Maske takmazsan hastalanabilirsin. Hastalanırsan iyileşene kadar dışarı çıkamazsın. Bu durumda nasıl hissedersin?" denebilir.

5. Çocuğun Davranışının Sonucunu Kendinin Yaşaması: Tüm uyarıları, yönlendirmeleri dikkate almayan kurallara uymayan çocuğun ders alması, davranışının sonucunda olabilecekleri yaşayarak görmesi yöntemidir. **Bu yöntem çocuk için bir tehlike olmadığına uygulanabilir. 5 yaş ve üstü çocuklar için kullanılması önerilen bir yöntemdir.**

Örnek: Çocuğunuzu daha önce uyardığınız halde yerde resim yaparken süt dolu bardağı yanına koymakta. Kolu çarptığı için bardak devrilip sütü dökülürse sütün dökülmesi sonucu yaptığı resim de bozulacaktır. Çocuk bir dahaki sefere dolu bardağı yerde bırakmamayı, davranışın sonucunu yaşayarak öğrenmiştir.

6. Farklı Çözüm Yolları Düşündürmek: Çocuğa yaptığı davranışı neden istemediğinizi açıklayıp zararını anlattıktan ya da çocuğun istenmeyen davranışla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettikten sonra çözümü çocuğa düşündürme yöntemidir.

Örnek: "Sen arkadaşına öfkelendin ve ona vurdun. Bu durumda başka ne yapabilirdin?"

"Gece yalnız yatmaktan çok hoşlanmadığını biliyorum. Ancak kendi odanda yatman da gerekiyor. Kendini daha iyi hissetmen için ne yapabilirsin?"

"Bu gömleği giymek istediğini biliyorum ama kısa kollu ve bugün hava da çok soğuk. Ne yapabilirsin?"

Çocuğun bulduğu çözüm yolları eleştirilmemeli veya küçümsenmemelidir. Çocuk çözüm yolları bulması için cesaretlendirilmelidir. Seçilen yol uygun değilse; neden uygun olmadığı çocuğa açıklanmalıdır.