

Değerli Veliler;

Çocuklarımıza olumlu davranış kazandırmada ya da istenmeyen davranışlarını değiştirme konusunda zaman zaman sorunlar yaşar ve genellikle uygun olmayan yöntemlerle bu davranış değişimini sağlamaya çalışırız. Bunun yerine çocuğun iç denetim kazanmasını sağlamak gerekir. Çocukta iç denetim geliştirmek için anne baba ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmek gerekir.

Kişiliğin oluşmasında küçük yaştaki yaşantıların çok etkili olduğunu unutmamalıyız. Bu nedenle çocuğumuza küçük yaştan itibaren olumlu alışkanlıklar kazandırmalıyız. Çocuğumuzun yaptığı olumsuz davranışları büyüünce düzelir diye ilgisiz kalmamalıyız.

Olumsuz Davranışların Nedenleri:

- Dikkat çekme, sıkıntıdan kurtulma ya da yetersizliği kapatma isteği
- Ailevi sorunlar
- Çocuklarının eğitimlerine anne ve babaların ilgisiz kalmaları
- Anne ve babaların çocuklarına yönelik yanlış tutum ve davranışları
- Olumsuz televizyon yayınları ve diğer medyada gösterilen şiddet
- Toplumda meydana gelen değişimler
- Bilgi patlaması
- Otoriteye duyulan saygının azalması
- Genetik yatkınlık

Neler yapabilirsiniz?

Sadece çocuğunuzun değişmesi işe yaramaz, siz de değişime açık olun. Çocuğunuzla ilgili önyargılarınız farkına varın. Kısa sürede çözüm beklemeyin, değişim zaman alacaktır. Çocuğunuza nasihat etmeyin, çok fazla işe yaramaz. Sizinle konuşurken, onun yüzüne bakarak sadece onu dinleyin. Çocuğunuzun suçlayıcı ifadelerden kaçın, onu serseri, yaramaz, deli vb. olumsuz sıfatlarla etiketlemeyin. Sorumluluklarını yerine getirmediğinde onunla iğneleyici konuşmayın, sadece onu bu durumla yüzleştirin. Uyguladığı olumsuz yöntemlerle maddi veya manevi bir kazanç elde etmesini engelleyin. Her iki

tarafında öfkeli olduğu zaman konuşmayın, karşılıklı sakinleşmeyi bekleyin. Onunla sonu olmayan tartışmalara girmekten kaçın. Eşiniz ile konuşup çocuğunuza karşı "tek" ses çıkartın. Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilin, olumsuz arkadaşlıklar olumsuz davranışları artırır. Okul rehberlik öğretmeniyle işbirliği yapın, vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alın.

Kurallar Koyma Ve Tutarlılık: Aile üyelerinin ve çocuğumuzun genellikle göstermesini istediğimiz davranışları kural olarak belirleyebiliriz. Yapmamız gereken konularla ilgili sınır belirlemek ve kural koymak faydalı olacaktır. Kuralları koyarken;

- Kısa açık ve az sayıda olmalıdır.
- Kuralların nedenleri kısaca anlatılmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır.
- Bazı kurallar sadece çocuklar içindir.
- Bazı kurallar önceden bazı kurallarda ihtiyaç durumunda konulmalıdır.
- Kurallara uymadığında neyle karşılaşacağı önceden bildirilmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Kurallar bazen esnetilebilir.
- Bazı kurallar değişmemelidir.
- Anne baba olarak önce siz ortak karara varın.

Anne babaların çocuk yetiştirirken tutarlı olmaları gerekir. Annenin evet dediği bir şeye baba hayır derse çocuk ebeveynleri seçecek ve o konudaki kurala uymayacaktır. Bu sebeple çocuğa kural koyarken birlikte karar verilmelidir.

Sınır Belirleme ve Etkili Komut Verme: Sınırları belirlemek çocuğun olumsuz davranışa son vermesi için önemlidir. Çocukların belirlenen sınırlar içinde seçim yapmaları, çocuklara olumlu davranış edinirken işbirliği yapmalarına imkanı sunar.

İstenmeyen davranış sonrasında iki ya da üç seçenek sunup (Seçenekler sınırlarımızdır.) hangisini seçiyorsun diye sormak çocuğun olumsuz davranışı bırakıp işbirliğine girmesini sağlayacaktır. (Duvarları

çizmeni istemiyorum, ya kağıda resim çizersin ya da kalemi alırım, hangisini seçiyorsun?)

Eğer çocuk seçeneklere dikkat etmiyorsa ve olumsuz davranışa devam ediyorsa ebeveynin çocuğun söylenen seçenekleri anlayıp anlamadığını kontrol etmesi faydalıdır. (Ben ne dedim?) (**kontrol tekniği**)

Kabul edilebilir seçenek sunmaya rağmen bunu yapmazsa kuralı destekleyen sonuca katlanmasını sağlamak gerekir.

Seçenekleri verirken şunlara dikkat edin;

- ✓ Gerçekçi seçenekler verin.
- ✓ Çocuğa seçimi için zaman verin.
- ✓ Belirgin, kısa seçenekler verin.
- ✓ Soru cümlesiyle seçenek vermeyin.
- ✓ "Biz" komutu vermeyin.
- ✓ Komut verme anı önemlidir.
- ✓ Çocuklar bazı davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır.

Sakinleşme tekniği: Çok öfkeliyken konuşmamak gerekir. Eğer hem ebeveyn hem de çocuk öfkeliyken iki tarafın da sakinleşmesi için biraz sakinleşelim sonra konuşalım deyip alarm kurmak; ebeveyn öfkeli ise durumu ve yaşadığı duyguyu izah edip çocuk ile sonra konuşacağı söylemek, eğer çocuk çok öfkeliyse çocuğa öfkeli olduğunu sakinleştiysen sonra konuşulacağını söylemek ve sakinleşince muhakkak konuşmak gerekir.

Kesin Bir "Hayır!" Eğer kararlı bir şekilde "Hayır" der-seniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. "Hayır"ı tekrarlamaktan kaçın, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

Mola: Çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliği-ne, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur.

Önleyici Açıklamalar Yapmak: Çocuk bir davranışı yapmadan önce çocukta görmek istediğimiz davranışı ve çocuktan ne istediğimizi daha net bir şekilde belirtmeliyiz. "Ortamı dağıtmayın." demek yerine "Arkadaşlarıyla oynadıktan sonra oyuncaklarını yerine koymanı istiyorum." denilebilir.

Sözel Uyarı: Çocuğunuza yanlışını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban/annen ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

Olumlu Pekiştireç: Pekiştireç hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi vb.) her gerçekleştiğinde "Aferin" demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştireçlerle olumlu davranış ödüllendirilir.

Yoksun Bırakmak: Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Kısıtlama: Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi.

Örnek Olmak (Model Olmak): Çocuğumuzdan olumlu davranış göstermesini bekliyorsak, istenen olumlu davranışı göstererek biz model olmalıyız. Çocuklar birçok özelliği veya davranışı model alma yoluyla anne babalarından öğrenirler. Bu nedenle çocuklarda görmek istediğiniz davranışları daha sık göstermeyi tercih edebilirsiniz. Sizin odanız dağınıkken çocuğunuzdan odasını toplamasını isterseniz bu istek rağbet görmeyecektir

"ÇOCUKLAR GÖRÜR, ÇOCUKLAR YAPAR."

Davranışın Sonucunu Yaşatma: Bu yöntem çocukların yaptıkları davranışların sonucunda oluşan olumsuz durumları kendisinin yaşamasını amaçlar.

1. Davranışın doğal sonucunu yaşama. Örneğin oyuncaklarını kirdiğinde oyuncaklarıyla oynayamaması

2. Davranışın sonucunu bizim yaşatmamız. Günlük TV izleme süresini aştığında, bir sonraki gün TV izleme süresini azaltmamız.

Davranışın sonucunu yaşatma tekniğini etkili bir şekilde kullanmak için şunlara dikkat etmek gerekir:

- ➔ Sonuçlar davranışla ilgili olmalıdır.
- ➔ Sonuçlar çocuğun yaşına uygun olmalıdır.
- ➔ Sonuçlar katlanılabilir olmalıdır.
- ➔ Sonuçlar hemen olmalıdır.
- ➔ Fiziksel ceza içermemelidir.

Görmezden Gelme: Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanılır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin.

TV ve İnternet: Tabi ki hiçbir anne-baba çocuğunun bağımlı olmasını istemez. Fakat çocuklara teknolojik aletlerle saatlerce zaman geçirmelerine fırsat tanırsak onların hem bağımlı hale gelmeleri hem de kötü davranışlar öğrenmeleri kaçınılmaz bir sondur. Çocukların kendi iradeleri ile teknolojik aletleri olumlu kullanmalarını beklemek fazla iyimserliktir. Mutlaka TV, bilgisayar, telefon kullanımında **SINIR KOYUN**. Yeşilay'ın Türkiye Bağımlılıkla Mücadele kapsamında hazırladığı tbm.org.tr internet sitesinden yararlanın.

Takdir Etme: Bir davranışın kalıcı olması için teşvik ve takdire ihtiyaç vardır. Pekiştirilen davranış kalıcı olur. Çocuğun davranışı takdir edilirse çocuklarımız şımarmaz.

Çocuğumuzu etkili bir şekilde takdir edebilmek için şunlara dikkat edin:

- ✓ Davranışı açık bir şekilde tanımlayın.
- ✓ Sadece olumlu davranıştan sonra takdir edin,
- ✓ Hemen takdir edin,
- ✓ Sonucu değil, çabayı takdir edin.
- ✓ Davranışın mükemmel olmasını beklemeyin,
- ✓ Takdir ederken içten ve samimi davranın,
- ✓ Aferin, aslan oğlum, güzel kızım vb ifadeler yerine davranışı betimleyen ifadeler kullanılması gerekir (Örn. Odadaki eşyaları toplaman çok hoşuma gitti.).

Ödül Verme ve Puan Sistemi Oluşturma: Ödül verme davranışın devam ettirilmesi ve pekiştirilmesi için gereklidir. Eğer çocuğun daha önce gösterdiği bir davranışı ödüllendireceksiniz soyut, manevi ödüller(öpmek, sarılmak, etkinlik yapmak, oyun oynamak vb.) verebiliriz fakat yeni bir davranış geliştireceksek somut, maddi ödüller(çikolata, şeker, oyuncak vb.) verebiliriz. Ödül verirken davranış açık ve somut olarak belirtilmelidir. Çocuğa ne yapacağını söylemeli, ne yapmayacağını değil. Olumsuz ifadelerden çok olumlu ifadeler kullanarak, istenen davranış net belirtilmelidir.

Puanlama sistemi kullanılırken küçük adımlarla ilerlenmeli. Önce 1 kere davranışı yaptığinde daha sonra 2 kere yaptığinde ödüllendirebiliriz. İlk seferde kazandırılmak istenen davranış sayısı fazla olmamalıdır. Puanlama sistemi kullanarak ta ödüllendirebiliriz (haftada 15 puan kazanınca oyuncak almak gibi).

*TİMUR SARRAFOĞLU İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ*