

FATİH ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VELİ BROŞÜRÜ

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 büyüyünce düzelir diye ilgisiz kalmamalıyız.

Olumsuz Davranışların Nedenleri:

- Dikkat çekme, sıkıntıdan kurtulma ya da yetersizliği kapatma isteği
- Çocuklarının eğitimlerine anne ve babaların ilgisiz kalmaları
- Anne ve babaların çocuklarına yönelik yanlış tutum ve davranışları
- Olumsuz televizyon yayınları ve diğer medyada gösterilen şiddet
- 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 arttırır. 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.
- Çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır.
- Bazı kurallar sadece çocuklar içindir.
- Bazı kurallar önceden bazı kurallarda ihtiyaç durumunda konulmalı
- 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 imkânı sunar. İstenmeyen davranış sonrasında iki ya da üç seçenek sunup (Seçenekler sınırlarımızdır.) hangisini seçiyorsun diye sormak çocuğun olumsuz davranış 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.



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.

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 rağt



"ÇOCUKLAR GÖRÜR, ÇOCUKLAR YAPAR."