

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Olumlu davranış bireyin iş, toplum ve aile ortamlarında başarısını ve sosyal doyumunu artıran becerilerin tümüne denilmektedir.

Olumlu davranış geliştirmede amaç çocukların, gençlerin istedik davranışlarının arttırılarak, problem davranışlarının azaltılmasını sağlamaktır.

Bir okuldaki tüm eğitimcilerin çocuklarda hangi davranışları geliştirmek/ desteklemek istediklerine ve hangi davranışları kabul etmeyeceklerine dair ortak bir anlayışa sahip olmaları önemlidir.

1. KURAL KOY VE SINIRLARI BELİRLE

Her koyulan kuralın bir mantığı olmalı- sadece 'bu hep böyle' deyip kural konulmamalıdır. Aksi takdirde çocuğun davranışı benimsemesini beklemek haksızlık olur.

Bir çocuktan yapması beklenen şeyler, onun anlayabileceği bir dil kullanılarak ve basit şekilde ifade edilmelidir.

Kural Koyarken, Uygularken;

- Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın- ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söyleyin. 'Başkaları konuşurken dinle.' gibi.
- Az sayıda kural ile başlayın. Örneğin, en önemli 6 kural.
- Çok fazla kural koymayın! Fazla sayıda kural koyarsanız çocukların bunları hatırlaması zorlaşır ve sırf hatırlayamadığı için kuralları uygulayamayabilir.

- Kuralı koyarken gerçekten gerekli olup olmadığını kendinize sorun.
- Özellikle ilk günlerde her gün kuralların üzerinden geçin.
- Kuralları görseller kullanarak görünür bir yere asın- örneğin her kural için bu kuralın uygulanırken çekilmiş bir fotoğrafı kartona yapıştırılarak sınıfta sergilenabilir.
- Kuralları uyguladıkça çocukları takdir edin. Örneğin: 'Ali ne güzel! Ege'yi dinledin.'
- Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı sakın ama net bir şekilde hatırlatın. Davranışını değiştirmesi için fırsat verin.
- Kuralı bozan çocukları uyarmak yerine, kurala uyan çocukları takdir etmeye çalışın.
- Çocuklar zaman zaman kuralları bozabilirler- bu konuda sabırlı olun ve mükemmeli beklemeyin

2. HAYIR DEYİN

Yapılmaması gereken bir durumda hayır deyin. Ne kadar zor olursa olsun net olun ve kararlı olun. Siz ne kadar sakın ve net olursanız çocuğunuz da sizin ciddiyetinizin o denli farkına varacaktır.

Kontrolü kaybeder ne yapacağınızı bilemez ve net olmazsanız çocuğunuz da kontrolü kaybeder ve sizi zorlamaya devam eder.

3. TUTARLI OLUN

İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, dokuzuncu seferde de hayır demelisiniz. Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişimde de çok önemlidir. Anne ve baba kararlarda ortak bir anlayışa sahip olmalı ve tutarlı olmalıdır.

4. OLUMLU DAVRANIŞI GÖR VE TAKDİR ET

Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir.

Genelde bize sorun yaratan davranışları görmek çok daha kolaydır. Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir.

Çocuğu takdir ederken onu neden takdir ettiğinizi, takdir edilen davranışın ne olduğunu muhakkaksöyleyin.

Takdir edilen davranışın tekrarlanma olasılığı yüksektir. Bu sebeple küçük sayılabilecek olumsuz davranışların görmezden gelinerek fark edilecek herhangi bir olumlu davranışın pekiştirilmesi takdir edilmesi çocuğun o davranışı daha sık yapmasını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun iyi yönlerini, olumlu davranışlarını görmek için fırsatlar yaratın.

5. OLUMSUZ BİR DAVRANIŞTA KİŞİLİK İLE İLGİLİ DEĞİL DAVRANIŞLA İLGİLİ YORUM YAPIN.

Çocuğunuza kötü birisi olduğu için değil, bardağı fırlattığı için üzgün olduğunuzu açıkça belirtin.

Ona “sen kötü bir çocuksun,” yerine, “bardağını yere atma,” deyin.

Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin.

Ona kötü, tembel, işe yaramaz ya da aptal gibi şeyler söylemeniz olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Bu tür bir davranış her şeyden önce çocuğunuzun özgüvenini zedeler. Çocuk kendi değerini büyük ölçüde ana-babasının düşüncelerine göre

oluşturur: Eğer, annem ya da babam benim kötü olduğumu düşünüyorsa, o zaman ben kötüyüm (aptalım ya da tembelim), diye düşünecektir. Hayatla başa çıkabilmek için çocukların mümkün olduğunca fazla güvene ihtiyacı vardır.

6. ÇOCUĞUNUZLA SADECE SORUN OLDUĞUNDA DEĞİL HER ZAMAN İLETİŞİM KURUN.

Bazı aileler genelde sorun yaratan davranışları daha çok gördükleri için evde genelde çocuk sorunlu davranışlarıyla gündem olabilir. Anne baba sorun olduğu durumlarda çocukla daha çok iletişime geçiyor ve diğer zamanlarda iletişim daha sınırlı oluyorsa çocuk için sorunlu durumlardaki ebeveynlerinin ona teması ve onunla iletişimi pekiştireç olabilir. Bu da çocuğun sorunlu davranışları sürdürmesine sebep olabilir.

Sadece sorunlar yaşandığında çocuğun evde görünür olması diğer zamanlar kendi haline bırakılması, yalnızlaştırılması ya da olumlu davranışların görmezden gelinmesi çocuğun olumsuz davranışı sürdürmesine sebep olur.

Bu sebeple çocukla her daim sağlıklı iletişim kurmak ve temasta olmak çok önemlidir.

7. SEÇENEKLER SUNUN

Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz.

“Uyumak istiyor musun?” yerine, “Şimdi mi, yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?” gibi. Böylece çocuğunuz hem biraz kontrol hissetmiş olur, hem de onu yatmaya kolayca ikna etmiş olursunuz.

Çocuğunuzun hayatında son söz size aitmiş onun söz hakkı yokmuş gibi davranırsanız sizinle inatlaşabilir ve olumsuz davranışlar sergileyebilirler. Bu sebeple onların da söz hakkına sahip olduğunu hissettirin ve belli sınırlar çerçevesinde seçenekler sunarak onun karar vermesini sağlayın.

8. CEVABINI BİLDİĞİNİZ SORULAR SORMAYIN:

Gerçekten bir karar vermesini istemediğiniz zaman ona soru sormayın.

Sorular çocuğunuza hayır deme fırsatı verir. “Oyuncaklarını toplamak ister misin?”, “Uyumak ister misin?” Bir düşünün; siz çocuk olsaydınız bu sorulara cevabınız kesinlikle hayır olacaktı.

O zaman çocuğunuzun cevabına uymaktan ya da emir vermekten başka areniz kalmayacaktır.

Eğer çocuğunuzun seçim hakkı yoksa, ona böyle bir hak vermeyin. İsteklerinizi soru olarak değil, istek olarak belirtin.

9. Ceza uzun vadede işe yaramaz!

Ceza vermek kızgınlık anında c z m sağlamış gibi gözükebilir fakat uzun vadede o davranışı yok etmez ve doğru davranışı öğretmez.

Ona kendi kendine giyinmeyi, telefonda nasıl konuşacağını, markette nasıl davranacağını ve benzeri pek çok Şey öğretmek zorundasınız. Bu oldukça korkutucu görünebilir.

Ama ceza ona ne yapması gerektiğini değil, sadece ne yapmaması gerektiğini  ğretir.

10. CEZA YERİNE MAHRUM BIRAKMA YÖNTEMİNİ UYGULAYIN

Örneğin; “Yemek yerine gofret yemeyi seemezsin, eğer gofret yemek istiyorsan önce yemeğini yemelisin,” gibi ya da

“tablette oyun oynamak istiyorsan, önce okul ödevlerini bitirmen gerekli,” gibi

Bu Şekilde ceza yerine,  d lden mahrum bırakma yöntemiyle çocuğunuzun olumlu davranışı gerçekleştirmesi için ona fırsat yaratmış olursunuz. Bu noktada kararlı olmanız, çocuğunuzun ısrarlarına dayanabilmeniz ve kuralda sabit kalmanız önemlidir.

11. ÖFKENİN NORMAL BİR DUYGU OLDUĞUNU VE ÖFKE İLE BAŐ ETME YÖNTEMLERİNİ ONA ANLATIN

Nefes egzersizleri yapabilirsiniz birlikte.

10’dan geriye doğru sayma yöntemiyle ona sarılarak öfkeli olduğunda sakinleşmesini sağlayabilirsiniz. Bu Şekilde ne kendine ne etrafına zarar veremeyeceği anlatılabilir.

12. ASLA ŐİDDETE BAŐVURMAYIN!

Çocuğunuza olumsuz davranışından ötürü Őiddet uyguladığınızda ona, vurmanın bazen doğal olduğunu ve birinin istemediğimiz bir Şey yapmasını engellemede etkili olduğunu öğretmiş olursunuz.

Çocuğunuzun benlik saygısının düşmesine sebep olursunuz.

Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranızda duvarlar örmüş olursunuz.