



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA



OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

- Olumlu davranış çocuğun gelişim dđnemine uygun, toplum ve aile içinde isteklerini ve ya fikirlerini kırııcı olmadan ve inatlaŐmadan sergilemesidir.



Olumlu davranışın geliştirilmesi için sevgi ve doğru eğitim temel şarttır. Sevginin yetersiz veya aşırı olduğu durumlarda çocukta olumsuz davranışlar gözlemlenebilir. Çocuğun sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için de sağlıklı anne-baba tutumunun sergilenmesi gerekir





Sağlıklı Anne-Baba Tutumu

Sağlıklı anne-baba tutumunun olduğu aile ortamında;

- Hoşgörü ve destekleme ortamı hakimdir.
- Anne baba çocuğunu olduğu gibi kabul eder.
- Çocuğuna karşı sevgi odaklı yaklaşım ön plandadır.
- Çocuğun ilgilerini, yeteneklerini dikkate alarak onun kendini gerçekleştirmesine yönelik ortamlar hazırlarlar.



Sağlıklı Anne-Baba Tutumu

- Anne baba birbirlerine ve çocuğa olan duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade ederler.
- Aile içinde güven ve şeffaflık vardır.
- Yaşanan problemlerde aile üyeleri birbirlerinin görüşlerine değer vererek çözümü birlikte araştırırlar.
- Anne babalar çocuğuyla ilgili kararlar alırken seçenekler sunarlar. Çocuğun düşüncelerine değer verirler.



ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMEK İÇİN

1. Onları Dinleyin

Dinlenildiğini ve koşulsuz sevildiğini bilen ve bunu hisseden çocuklar daha olumlu gelişim gösterirler. Örneğin: okuldan gelen çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini sorabilirsiniz.



2.Birlikte Kaliteli Zaman Geçirin

Çocuğunuzla, yaşına uygun aktiviteler geliştirin. Örneğin; oyun oynamak, kitap okumak, yemek hazırlamak, ailece sohbet etmek, parka gitmek...



3.Örnek Olun

Çocuklar, bütün davranışlarınızı gözlemler ve taklit ederek öğrenirler. Dolayısıyla çocuğunuzun yapmasını istediğiniz davranışı önce kendiniz uygulayın.



4.Tutarlı Olun

Anne babanın tutarlı davranması, olumlu davranışın geliştirilmesi için en önemli etkenlerden biridir. Çocuğün istekleri ve ihtiyaçları karşısında anne baba ortak kararlar almalı ve bu kararların uygulanması noktasında tutarlı tavır sergilemelidirler.

TUTARLI OLUN

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

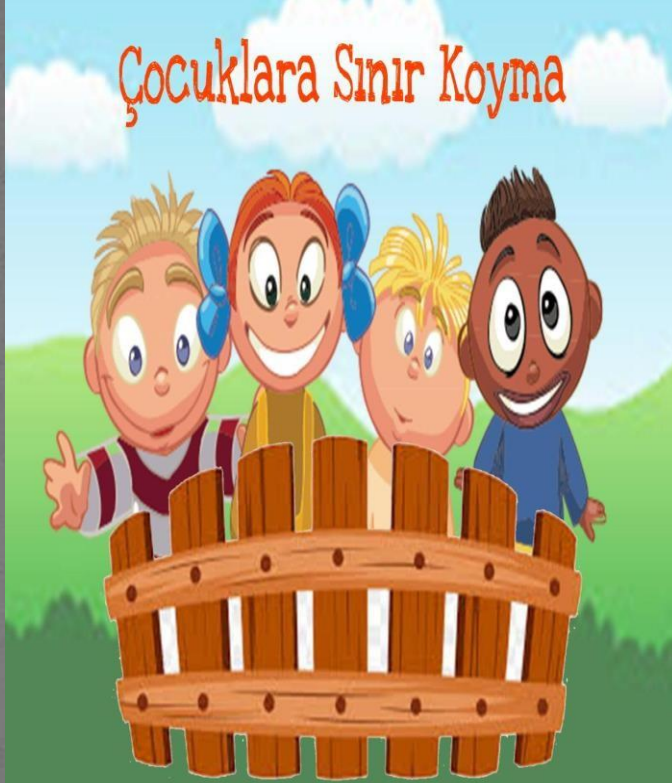


5. KURAL KOY VE SINIRLARI BELİRLE



- 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

ANNE BABA OLARAK SINIR KOYMAK NEDEN ÖNEMLİ?



- Çocuğunuzun kendisinin ve diğerklerinin sınırlarını ve haklarını fark etmesini istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz.

ÇOCUKLAR BEKLEMİYİ BİLMELİ



- Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli...
- Beklemeyi ve beklemenin gerilimi ile baş etmeyi bilmek neden önemli?

BUNUN İÇİN;

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes etmeyerek isteklerini bu şekilde yaptıramayacağını öğretmelisiniz.
- Her istek ya da ihtiyacının hemen karşılanamayabileceğini göstermelisiniz.





- Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarını da dikkate almamız gerektiğini bilmelidir.

- Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak; paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne-babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır.



Kural Koyarken, Uygularken;

- Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın ne yapmamalarını değil, ne yapmaları gerektiğini söyleyin. 'Başkaları konuşurken dinle.' gibi.
- Az sayıda kural ile başlayın. Örneğin, en önemli 3 kural.
- Özellikle ilk günlerde her gün kuralların üzerinden geçin.
- Kuralları yazın ya da görseller kullanarak görünür bir yere asın- örneğin her kural için bu kuralın uygulanırken çekilmiş bir fotoğrafı kartona yapıştırılarak sergilenebilir.

- Kuralları uyguladıkça çocukları takdir edin. Örneğin: 'Ali aferin! Arkadaşını çok güzel dinledin.'
- Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı **sakin 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

6.Sorumluluk verin

Çocuğa yaşına uygun belli sorumluluklar verin. Sofra kurulmasına yardım etmesi, oyuncaklarını kendisi toplaması, temizliğe yardım etmesi gibi...

7.Takdir edin

Çocuğu takdir ettiğimizde yaptığı davranışın bizi mutlu ettiğini, bunun hoşumuza gittiğini belirterek, bu davranışını devam ettirmesine katkı sağlamış oluruz.

- OLUMLU DAVRANIŞI GÖRÜN VE TAKDİR EDİN

- Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir.
- Çocuğu takdir ederken onu neden takdir ettiğinizi, takdir edilen davranışın ne olduğunu muhakkak söyleyin.



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



8.Sabırlı Olun

Kazanılmasını istediğiniz davranış birden gerçekleşmeyebilir. Bu yzden bu zaman zarfında çocuğunuza karşı sabırlı olun ve ona sevgiyle yaklaşın.

9. Olumsuz davranışın nedenini anlamaya odaklanın

Çocuklar olumsuz davranış sergilediklerinde bunun altında yatan birçok sebep olabilir. Bu sebeplere örnek verecek olursak; kardeş kıskançlığı, anne-baba ilgisizliği, çocuğun kendini ifade edecek ortamın bulunmaması..

10. Kazanmasını İsteddiğiniz Davranışı Açıklayın

Değiştirmesini istediğiniz davranış ile ilgili çocuğunuza ne yapması gerektiğini davranış gerçekleştiğinde açıklayın. Sadece ne yapmaması gerektiğini söylemek değil istenilen davranışı da ifade edin.

SÖZEL UYARI

- Çocuğa yanlışını düzeltme şansı tanıyın.’ az önce ne konuşmuştuk? Ya da tabletle oynama süresi ile ilgili kuralımız neydi? gibi.. Böyle bir uyarı çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.



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

- Çocuğunuza kötü birisi olduğu için değil, bardağı fırlattığı için üzgün olduğunuzu açıkça belirtin.
- Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin. Ona “sen kötü bir çocuksun,” yerine, “bardağını yere atma,” deyin.



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

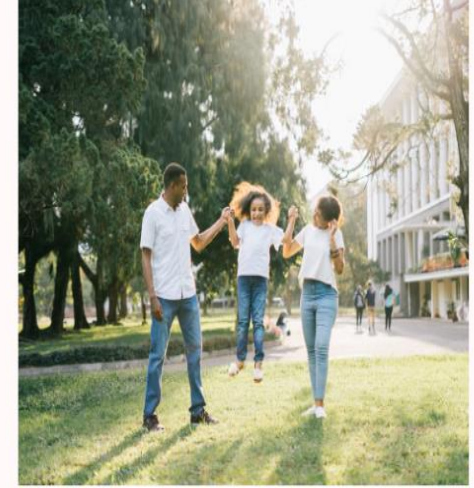
- Sadece sorunlar yaşandığında çocuğun evde görünür olması diğer zamanlar kendi haline bırakılması, yalnızlaştırılması ya da olumlu davranışların görmezden gelinmesi çocuğun olumsuz davranışı sürdürmesine sebep olur.
- Bu sebeple çocukla her daim sağlıklı iletişim kurmak ve temasta olmak çok önemlidir.



Etkili iletişim hakim olduğu aile ortamında anne baba, çocuğuyla iletişim kurarken “sen dili” yerine “ben dilini” kullanmaya özen gösterirler.

✓ Ben dili; duygu ve düşüncelerin ifade edildiği, çocuğun davranışına odaklanan, olumlu davranış destekleyen ifadelerdir. Örneğin: "Odanı toplamadığın zaman beni dinlemediğini düşünüyorum ve buna üzülüyorum."

✗ Sen dili; suçlayıcı, yargılayıcı ve kişiliği hedef alan ifadeleri içerir. Örneğin: "Odanı her zamanki gibi toplamamışsın."



SEÇENEKLER SUNUN

“Uyuma saati haydi yatağa?” 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.



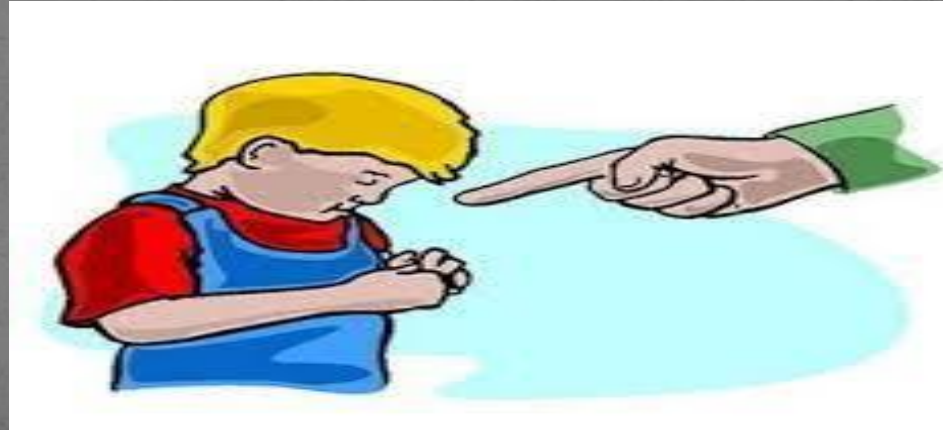
Ödül ve Cezayı Kullanmak

Çocuk eğitimlerinde ödül ve ceza sıklıkla kullanılmaktadır. Ceza, özellikle de fiziksel ceza çocuğun gelişimini olumsuz etkiler. Bu yüzden eğer ceza verilmesi gerekiyorsa bu ceza çocuğun sevdiği bir şeyden (oyuncak, parka gitmek gibi) onu bir süre mahrum bırakmak olabilir.



CEZA UZUN VADEDE İŞE YARAMAZ!

- Ceza vermek kızgınlık anında çözüm 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.
- Ama ceza ona ne yapması gerektiğini değil, sadece ne yapmaması gerektiğini öğretir.



Ödül ve Cezayı Kullanmak

Olumlu davranışları ödüllendirmek ve olumsuz davranışları bazen göz ardı etmek gerekir. Çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve bireysel özelliklerine uygun olmalıdır. Ödül yerinde, zamanında ve dozunda kullanılması önem taşır. Sarılmak, öpmek, parka gitmek, birlikte kitap okumak gibi manevi ödüllere ağırlık verilebilir.



ASLA ŐİDDETE BAŐVURMAYIN!

- Çocuęunuzun benlik saygısının dűŐmesine sebep olursunuz.
- Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranızda duvarlar rműŐ olursunuz.



*"Bir çiçek açmadığında
yetiştigi çevreyi düzeltirsiniz,
çiçeği değil."*

Alexander der Heijer



DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER