

KASIM 2021

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

ÇATALHÜYÜK MUNİSE LÜTFİ ONAT REHBERLİK SERVİSİ AYLIK BÜLTENİ



DEĞERLİ VELİMİZ,

ÇOCUKLARDAN KENDİLERİ, BAŞKALARI, AİLELERİ, TOPLUMU İÇİN BEKLENEN BAZI DAVRANIŞLAR VARDIR. OLUMLU VE POZİTİF DAVRANIŞLAR DENİLEN BU DAVRANIŞLAR, ÇOCUKLARIN KİŞİSEL GELİŞİMLERİNİN, SOSYALLEŞMELERİNİN, TOPLUMUN SAĞLIKLI BİR BİREYİ OLDUĞUNUN İŞARETLERİDİR. BU BÜLTENİMİZDE, FARKLI YAŞAM ALANLARINDA OLUMLU DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ VE ÇOCUKLARDA OLUMLU VE POZİTİF DAVRANIŞLARIN NASIL GELİŞTİRİLEBİLECEĞİNE İLİŞKİN PRATİK VE AÇIKLAMAYA DAYALI ÖNERİLERE YER VERİLMİŞTİR.

Aşağıda belirtilen olumlu davranışlar çocukların farklı yaşam alanlarında gösterebilecekleri davranışlardan bazılarıdır. Olumlu davranışların sayısı ve yaşam alanları artırılabilir. Çocuklardan, kendileri, başkaları, ailesi, toplumu için bu davranışları edinmesi ve bu davranışları hayatlarına yansıtması beklenmektedir.

AİLE İÇİNDE

Aile üyelerine saygılı davranmak

Aile içinde kararlar alma süreçlerine katkı sağlamak

Aile üyeleri konuşurken sabırla dinlemek

Yüksek sesle konuşmamak

Evdeki eşyalara zarar vermemek

ARKADAŞLAR ARASINDA

Arkadaşlara saygılı davranmak

Arkadaşlarla işbirliği yapmak

Arkadaşlarıyla alay etmemek

Arkadaşlarının haklarını korumak

Arkadaşlarına fiziksel şiddet uygulamamak

Problemleri konuşarak çözmek

OKUL YAŞAMINDA

Okul yaşamının sorumluluklarını bilmek

Ödevlerini zamanında bitirmek

Sınav hazırlığını son zamana bırakmamak

Okuldaki eşyalara zarar vermemek

Kitap ve defterlerine zarar vermemek

Derste anında derse odaklanmak

KARAKTER VE DEĞER ALANINDA

Ülkenin değerlerini korumak

Ülkenin değerlerine saygı duymak

Sabırlı olmak

Cesaret göstermek

Dürüst olmak

Kendini doğru ifade etmek

SAĞLIK ALANINDA

Sabah kalkınca ellerini ve yüzünü yıkamak

Yemeklerden sonra dişlerini fırçalamak

Yeterli ve düzenli uyumak

Dengeli ve sağlıklı beslenmek

Teknoloji kullanımını kontrol edebilmek

Teşekkür ederim, merhaba gibi doğru iletişim sözcüklerini sıkça kullanmak



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

MODEL OLUN (ÖRNEK OLMAK)

Çocuklar birçok özelliği veya davranışı model alma yoluyla öğrenirler. Bir video kamera gibi tüm davranışları kayıt ederler. Aile üyeleri (anne-baba-kardes vb), öğretmenler, akranlar, çizgi film kahramanları, oyun karakterleri çocuklar için önemli model kaynakları anlamına gelebilmektedir.

Bu nedenle çocuklarda görmek istediğiniz davranışları daha sık göstermeyi tercih edebilirsiniz. Sizin odanız dağınıkken çocuğunuzdan odasını toplamasını isterseniz bu istek rağbet görmeyecektir.

Ya da aile üyeleri "telefonu" kontrolsüz ve bağımlılık düzeyinde kullanıyorsa, çocuk bu problemleri "telefon" kullanımını normal ve iyi bir davranış olarak tanımlayabilir

Şunu da ifade etmek gerekir ki; bir insanın başkalarını model olarak alması sadece bilinçli bir süreç değildir. Biz farkında olmasak da, beynimiz model alınacak davranışları belirler ve onları kodlayarak saklar. Günün birinde ihtiyaç anında o sakladığı öğrenilmiş davranış kullanmamız için açığa çıkarır. Ne, kişi bu davranışı ne zaman öğrendiğinin farkında olur; ne de başkaları bu davranışın ne zaman ve hangi olay karşısında kazanıldığını anlayabilir. Bu yüzden çocuğun çevresindeki davranış kalıpları çok önemlidir. "Az nasihat, çok model"

Olumlu davranışın geliştirilmesi için sevgi ve doğru eğitim temel şarttır.

Sevginin yetersiz veya aşırı olduğu durumlarda çocukta olumsuz davranışlar gözlemlenebilir.

AÇIKLAMA YAPIN

Geliştirilmek istenen davranışın, neden önemli olduğu, ortadan kaldırılmak istenen davranışların neden iyi olmadığı açıklanmalıdır. Yani sadece yap yada yapma değil o davranışı neden yapması yada yapmaması gerektiği açıklanmalıdır.

Çocuk bir davranışı yapmadan önce çocukta görmek istediğimiz davranışı belirtmek ve çocuktan ne istediğimizi daha net bir şekilde ifade etmek de önleyici açıklama olma açısından önemlidir. Ortamı dağıtmayın demek yerine arkadaşlarıyla oynadıktan sonra oyuncaklarını yerine koymayı istiyorum denilebilir.

Kazandırılacak davranışla ilgili çocukla konuşma, çocuğun davranış üzerinde düşünmesine yardımcı olacaktır. Bu davranış neden önemli? Bu davranış yapılmasa ne olur? gibi sorular ikilem oluşturma ve davranışı eleştirel değerlendirme açısından önemlidir. Bu sayede davranışı daha da içselleştirebilir.

TUTARLI OLUN

İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, dokuzuncu seferde de hayır demelisiniz. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz.

Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişimde de çok önemlidir. Anne ve baba kararlarda ortak bir anlayışa sahip olmalı ve tutarlı olmalıdır. Annenin "hayır" dediğine baba da aynı tepkiyi vermelidir.



OLUMLU DAVRANIŞI GÖRÜN TAKTİR EDİN

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 muhakkak söyleyin.

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.

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

Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin. Ona kötü, tembel, işe yaramaz ya da aptal gibi şeyler söyleyip etiket takmanız 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.

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

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, kaliteli vakit geçirmek çok önemlidir. Peki, nasıl verimli zaman geçirebilirsiniz? Birlikte oyun oynayarak, ortak kararlar vererek, kitap okuyarak, çocuğun yaşına uygun filmler izleyerek, birlikte mutfakta bir şeyler hazırlayarak çocuğunuz ile kaliteli vakit geçirebilirsiniz. Ailesi ile kaliteli vakit geçiren çocuklar ailelerine yaşadıkları olayları anlatmaya, duygu ve düşüncelerini açmaya meyilli olacaktırlar. Çocuğun duygu ve düşüncelerini fark eden yetişkinlerin müdahale etmesi daha kolay olacaktır.



SEÇENEK SUNUN

Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz. Uyku vakti geldiğinde, “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. Örneğin ders çalışmak istemeyen çocuğumuza “Dersini yalnız mı çalışmak istersin yoksa benimle mi çalışmak istersin?” dediğimizde çocuk mutlaka ders çalışması gerektiğini algılar ve bu konudaki kararlılığımızı hissederse iki seçenekten birini tercih eder ve ders çalışır. Eğer çocuk bizimle ders çalışma seçeneğini tercih ederse anne baba olarak çocuklarımız için fedakârlık etmeli ve ders çalıştırma konusunda onlara destek olmalıyız. Yerine getiremeyeceğimiz durumları seçenek olarak çocuğa sunmamalıyız. Çocuğa sadece iki seçenek sunulmalıdır. Aynı zamanda çocuğa hangi davranışları kazandırmak, hangi işleri yaptırmak istiyorsak o şıklar tercih edilmelidir. “Ödevini yemekten önce mi yapmak istersin yoksa sonra mı? Ispanak mı yemek istersin, lahana mı? Süt mü içmek istersin, ihlamur mu? Ekmek almaya mı gitmek istersin yoksa çöpü mü atmak istersin? Oyuncaklarını mı yoksa yatağını mı toplamak istersin?” şeklinde seçenekler oluşturulabilir. Elbette örnekleri çoğaltmak mümkündür. Seçenek sunma yönteminde önemli olan iki durumdan birini seçmeye yönelik bir cevap bekleniyor olmasıdır.

Yetişkin:
“ Hangisi ile
oynamak istersin?
Blok mu top mu? “

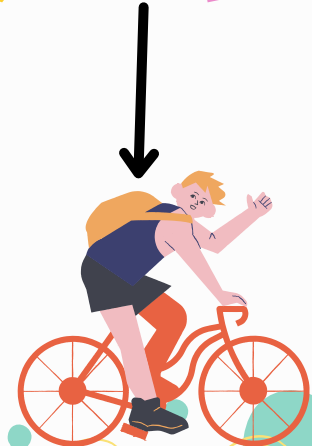
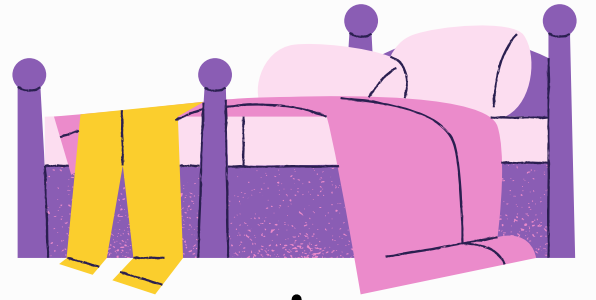


ASLA ŞİDDETE BAŞVURMAYINI!

Çocuğunuza olumsuz davranışından ötürü şiddet 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

CEZA YERİNE MAHRUM BIRAKMA YÖNTEMİNİ UYGULAYIN

Ceza vermek kızgınlık anında çözüm sağlamış gibi gözükebilir fakat uzun vadede o davranışı yok etmez ve doğru davranışı öğretmez. Örneğin; “Yemek yerine gofret yemeyi seçemezsin, eğer gofret yemek istiyorsan önce yemeğini yemelisin,” gibi ya da “Tablette oyun oynamak istiyorsan, önce okul ödevlerini bitirmen gerekli,” “ Dışarıda bisiklet sürmek istiyorsan önce odanı toplaman gerekiyor” gibi. Bu şekilde ceza yerine, ödülün mahrum bırakma yöntemiyle çocuğunuzun olumlu davranışı gerçekleştirmesi için ona fırsat yaratmış olursunuz. Bu noktada kararlı olmanız, çocuğunuzun ısrarlarına dayanabilmeniz ve kuralda sabit kalmanız önemlidir. Eğer istenilen davranışı yapmıyorsa, söylendiği şekilde ödülün mahrum bırakılmasıdır.



Çocuklarda gelişim dönemleriyle bağlantılı olarak farklı davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Çocuklar kendilerini etkili ifade biçimi olarak olumlu/uyumlu davranışlar seçebilecekleri gibi bir keşif davranışı olarak olumsuz davranışlar da sergileyebilirler. Olumsuz davranışlar ise her çocukta farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Kimi çocuk arkadaşlarına veya çevresindeki diğer bireylere şiddet uygular, bir şeyler fırlatır, fiziksel olarak zarar verir kimi çocuk fiziksel zarar vermeden düşmanca oyunlar oynar, sosyal çevresine karşı geçimsizdir veya oyuncaklarını, eşyalarını kırar. Bu çocuklar kurallara uymakta zorluk yaşayabilirler.

Olumsuz davranışlar genellikle çocukların duygu veya düşüncelerini ifade etme çabalarıdır. Verimli bir şekilde ifade etme şansı bulamayan, nasıl ifade edeceğini bilemeyen çocuklarda olumsuz davranış geliştirme ihtimali ortaya çıkar. Kendini ifade etme ihtiyacının yanında genel olarak çocuklardaki olumsuz davranışlara sebep olabilecek olası etmenler şu şekilde örneklenebilir;

- Olumsuz davranışın - özellikle saldırgan davranışların ebeveynler tarafından onaylanması,
- Çocuğun yetişkinler tarafından katı ceza, anlayışsızlık ve yetersiz sevgi görmesi,
- Anne veya babanın uzun süreli yoklukları,
- TV, sosyal medya vb. kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi,
- Ebeveyn tutumlarının olumsuzluğu/ yanlışlığı, çocukla etkili bir iletişime sahip olmama,
- Çocuğun evde şiddete tanık olması veya şiddete uğraması,
- Yetişkinlerin olumsuz davranışa tutarsız tepkiler vermesi gibi örnekler çoğaltılabilir.

Herhangi bir disiplin yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama anne babalar zaman içerisinde bazı yöntemlerin kendi çocuklarında etkili olmadığını veya bazı yöntemlerin ise çok etkili olduğunu keşfedeceklerdir. Aileler çocuklarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırlarsa, oluşan olumsuz bir davranışı değiştirmek için ne yapabileceklerini çok daha kolay bulabilirler. Örneğin çocuk yemek yemiyorsa belki çok yorgundur, belki hastalanmak üzeredir veya başka bir sıkıntısı vardır. Bunun içinde her şeyden önce çocukla sevgi temelli açık bir iletişime ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır.

Olumlu davranış geliştirme sürecinde sizlerin evde yapacağınız çalışmaların yanında Rehberlik Servisi olarak her zaman iş birliğine açık olduğumuzu ve birlikte hareket edebileceğimizi hatırlatmak isteriz