

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

Olumlu davranış çocuğun gelişim dönemine uygun toplum ve aile içinde isteklerini veya fikirlerini kırııcı olmadan ve inatlaşmadan sergilenmesidir.

OLUMLU DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

Saygılı davranmak.
Hoşgörülü davranmak.
Ödevlerini zamanında yapmak.
Sorumluluk sahibi olma.
Eleştirel düşünme becerisi.
Sağlıklı iletişim becerileri geliştirme.
Şiddeti çözüm aracı olarak kullanmama.
Hatalarının farkına varma.

Davranışlar, herkesin kendisini seyrettiği bir aynadır.

Goethe

ÇOCUKLARIMIZIN DAVRANIŞLARINI OLUMLU YÖNDE GELİŞTİRMELERİNİ SAĞLAMAK ADINA ANNE BABALARA TOPLUMSAL AÇIDAN ÇOK ÖNEMLİ GÖREVLER DÜŞMEKTEDİR.

UNUTMAYALIM Kİ EĞİTİM AİLEDE BAŞLAR VE ÇOCUKLARIMIZIN İLK ÖĞRETMENLERİ ANNE VE BABALARIDIR!

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

KURAL KOYMAK VE SINIRLARI BELİRLEMEK

Kural Koyarken, Uygularken;

- Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın, ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söyleyin. "Evde top oynamak yok." yerine "Evde top oynamak yok; ama bahçede oynayabilirsin." gibi.
- Çok fazla kural koymayın!
- Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı sakın ama net bir şekilde hatırlatın. Davranışını değiştirmesi için fırsat verin.
- Çocuklar zaman zaman kuralları bozabilirler, bu konuda sabırlı olun ve mükemmeli beklemeyin.

HAYIR DİYEBİLME

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.

TUTARLI OLMAK

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.

"Olaylar karşısında gösterdiğimiz tutumlar olayların kendisinden daha önemlidir."

CEZA YERİNE MAHRUM BIRAKMA YÖNTEMİNİ UYGULAMAK

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," 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.

Değerli Anne Babalar!

Sizlere olumsuz bir davranışla karşılaştığınızda kolayca uygulayabileceğiniz birkaç davranış değiştirme tekniğinden bahsetmek istiyorum.

- OLUMSUZ BİR DAVRANIŞTA KİŞİLİK İLE İLGİLİ DEĞİL DAVRANIŞLA İLGİLİ YORUM YAPMAK
- ÇOCUĞUNUZLA SADECE SORUN OLDUĞUNDA DEĞİL HER ZAMAN İLETİŞİM KURMAK
- OLUMLU DAVRANIŞI GÖRMEK VE TAKDİR ETMEK
- CEZA YERİNE MAHRUM BIRAKMA YÖNTEMİNİ UYGULAMAK
- TUTARLI OLMAK
- HAYIR DİYEBİLME
- ASLA ŞİDDETE BAŞVURMAMAK
- SANDVIÇ TEKNİĞİ KULLANMAK
- KURAL KOYMAK VE SINIRLARI BELİRLEMEK
- ÖFKENİN NORMAL BİR DUYGU OLDUĞUNU VE ÖFKE İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİ ANLATMAK
- SEÇENEKLER SUNMAK
- CEVABINI BİLDİĞİNİZ SORULAR SORMAMAK

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

OLUMLU DAVRANIŞI GÖRMEK VE TAKDİR ETMEK

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.

OLUMSUZ BİR DAVRANIŞTA KİŞİLİK İLE İLGİLİ DEĞİL DAVRANIŞLA İLGİLİ YORUM YAPMAK

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.

ÇOCUKLA SADECE SORUN OLDUĞUNDA DEĞİL HER ZAMAN İLETİŞİM KURMAK

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.

ÖFKENİN NORMAL BİR DUYGU OLDUĞUNU VE ÖFKE İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNİ ANLATMAK

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.

ASLA ŞİDDETE BAŞVURMAMAK!

Çocuğunuza olumsuz davranışından ötürü şiddet uyguladığınızda ona, vurmanın bazen doğal olduğunu ve birinin istemediğimiz bir şey yapmasını engellemede etkili olduğunu öğretmiş olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranızda duvarlar örmüş olursunuz.

SANDVİÇ TEKNİĞİ KULLANMAK

Karşımızda ki kişiye söylemek istediğimiz olumsuz bir mesajı, iki olumlu mesaj arasına alarak kişiyi rahatsız etmeden mesajı almasını sağlamaktadır. Her gün ödevlerini düzenli yapmanı beğeniyorum. Bilgisayar başında çok vakit harcamanı istemiyorum. Bu konuyu seninle birlikte çözüme ulaştıracığımıza inanıyorum.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Tutarlı olun.
- Çocuklarınıza sorumluluk verin.
- Çocuğunuzu önemseyin ve dinleyin.
- Çocuğunuza davranışlarınızla model olun.
- Çocuklarınızın olumlu davranışlarını takdir edin.
- Çocuklarınızın sorunlarını görmezden gelmeyin.
- Sabırlı olun.
- Yapıcı ve olumlu davranış geliştirmeye yönelik açık, net ve anlaşılır kurallar belirleyin.
- Çocuklarınızla ilgili olun.
- Çocuklarınızla kaliteli zaman geçirmeye ve onlarla etkili iletişim kurmaya özen gösterin.
- Okul ile iş birliği içerisinde olun ve çocuğunuzun akademik, sosyal ve duygusal gelişimini takip edin.

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMENİN 5 ANAHTARI

Kural belirleyin: Kural belirlerken çocuğa da söz hakkı verin.

Takdir edin: Çocuğun olumlu davranışı için takdir edilmesi ve ödüllendirilmesi önemlidir.

İletişim kurun: Çocuğun anlatmak istediklerine ve ihtiyaçlarına kulak verin.

Model olun: Çocuktan beklediğiniz olumlu davranışı kendiniz de sergileyin.

Tutarlı olun: Kural ve sınırlarınızda tutarlı bir şekilde yol alın.

OLUMSUZ DAVRANIŞIN YERİNE KULLANILABİLECEK ALTERNATİFLER NELERDİR?

- Önleyici açıklamalar yapmak,
- Yaptığı davranışın nedenini düşünmek,
- Ortamı değiştirerek önlem almak,
- Dikkatini başka yere çekmek,
- Beklentiyi belirtip seçme hakkı vermek,
- Davranışının sonucunu görmesini sağlamak.

ÇOCUKTA OLUMLU

DAVRANIŞ

NASIL KAZANDIRILIR ?

Az nasihat verilmeli, model oluşturulmalıdır.

Alternatifler ve seçme hakkı sunulmalıdır.

Davranış açık bir şekilde tanımlanmalıdır.

İçten ve sempatik bir tutum gösterilmelidir.

“Bu davranış neden önemli? BU davranış yapılmasa ne olur?” gibi sorular davranışı eleştirel değerlendirme açısından önemlidir.

Ebeveynler tutarlı ve kararlı bir duruş göstermelidir.

KAYNAKÇA

Kahramanmaraş Dulkadiroğlu RAM

Yalova RAM