



ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME BROŞÜRÜ



Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Servisi



Hem sevgi gösteren için hem İnsan davranışları sonuçlarına göre şekillenir. Yani bir şeyi yapar ve sonucuna bakarsınız, eğer sonuç sizin için olumlu ise, isteyeceğiniz bir şeyse, aynı davranışı tekrarlama olasılığınız artar; sonuç olumsuz, kaçınmak isteyeceğiniz bir şey ise, aynı davranışı tekrarlama düşer. Bu "öğrenme"dir. Ancak olumsuz sonuçlarına rağmen yanlış davranışlarını sürdüren insanları görmüşsünüzdür. Bir davranış yeterince tekrarlandıktan sonra çok iyi öğrenilmiş ve kişiliğimizi şekillendiren davranım repertuarımıza yerleşmiştir. Yetişkinlerin davranışlarındaki değişim bu sebepten oldukça güçtür. Şanslıyız ki aynı sebepten, kişilikleri gelişmekte olan çocuklar henüz yolun başında olduklarından değişime daha açıktırlar.

Çocuğunuzun nasıl bir yetişkin olmasını istersiniz?

Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz. 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. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır.

Anne babanın kendi çocuğunu iyi tanıması da büyük önem taşır.

Herhangi bir davranış kazandırma 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. Önemli olan böyle bir durumda çocuğa ulaşılmasıdır. Her davranışın mutlaka geçerli bir nedeni olmayabilir, ancak eğer çocuğun yaptığı olumsuz davranışın çocuğa göre geçerli bir sebebi varsa, bunu bilmek çocuğa daha anlayışla yaklaşılmasını sağlayabilir. Çocukların davranışlarının bir veya birçok nedeni olabilir. Çocukların kendilerini ifade etme becerisi geliştikçe davranışın nedenini, çocukla birlikte bulup düzeltmeye çalışmak veya desteklemek önemlidir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli, nedeni çocuktan öğrenmeye çalışmalıdır. Ailenin düşündüğü neden çocuk için geçerli olmayabilir. Örneğin, gece yalnız yatmak istemeyen çocuğun kapris yaptığını düşünen anne, aslında çocuğun gece korkuları yaşadığını gözden kaçırabilir.

Çocuklar için güven duygusu yaşamlarındaki temel ihtiyaçtır. Aileler çocuklarına bakmakla yükümlüdürler. Fakat anne baba olmak, çocuk için güvenilen bir kişi olmayı beraberinde getirmez. Güven duygusu bebeklikten itibaren ihtiyaçların düzenli karşılanması ile gelişir. Çocuğa sıcaklık/sevgi göstererek, tutarlı davranarak ve ona karşı adil olarak gelişecektir. Anne babasına güvenen bir çocuk, kendisine sınırlar koyulurken onlara güvenecek ve dediklerini korkmadan yapacaktır.

Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir.

Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta gelişmeler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz. Tutarlı davranışlar sergilemek, çocuğun olumlu davranışlar öğretmek ve pekiştirmek için gerekli olan bir özelliktir. Anne babalar istemeyen davranışlara tepkilerinde zaman zaman farklı, tutarsız davranabilirler. Örneğin, bazen aynı davranış karşısında daha hoşgörülü, bazen ise daha sabırsız ve sert olabilirler. Farklı davranmanın birçok sebebi olabilir. Ebeveynin tavrını bazen davranışın nerede olduğu, o günkü ruh hali, çocuğun yaşı, kişiliği, kendilerine benzeyen/benzemeyen yönleri etkileyebilir. Örneğin, çocuk evde yemeğini döktüğünde kızılmıyordu ama misafirlikte dökerse kızılabilir. Anne keyifli olduğunda çocuğun evi dağıtmasını hoş görebilir, sınırlı olduğunda ise kızılabilir. Anne babanın ruh hali çocuğa karşı davranışı etkileyebilmektedir. Anne baba arasındaki eğitim görüşlerindeki tutarlılık yani kullanılan yöntemlerde aynı dilin konuşulması önemlidir.

Örneğin, bir davranış anne tarafından kabul edilemezken baba tarafından kabul ediliyorsa, çocuk kendi içinde çatışmalar yaşayabilir. Anne babanın çocuğa karşı tutarlı tepki ve davranışları, çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır. Örneğin, aile içindeki kurallar kendisine nedenleriyle aktarıldığı ve kuralları uygularken anne-baba tutarlı olduğu zaman çocuk da kurallara daha kolay uyacaktır. Aynı zamanda çocuğun iç denetim geliştirmesi de desteklenecektir.

Ailenin olumlu model olması önemlidir. Çocuklar çok iyi birer gözlemcidir ve hayatlarında tanıdıkları ilk kişiler aileleridir. Bir video kamera gibi tüm davranışlarını kayıt ederler. Ailelerin bunun farkında olmaları gerekir. Çocuktan yapması beklenen davranışları anne babanın kendi davranışlarıyla örnek olması işi kolaylaştırır. Her evin düzeni ve düzen anlayışı kendine aittir. Ancak bu düzeni sağlayacak kural veya yasakların inandırıcı olması için annenin/babanın da onlara uyması gerekir. Örnek olmak çocuktan istenilen davranışların gerçekleşmesi için bir yoldur.

ÇOCUĞA OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMADA SEÇENEK SUNMANIN ÖNEMİ

Her çocuğun karakteri, duyguları, çevreyi algılaması, tepkileri ve eğitim ortamı birbirinden farklı olduğu için her anne babanın çocuğuna olumlu davranışlar kazandırma konusunda kullandığı yöntemler de farklıdır. Çocuğa olumlu davranış kazandırma yöntemleri olarak etkin dinleme, ben dilini kullanma, dikkati başka yöne çekme, takdir ve teşvik etme, seçenek sunma yöntemlerini sayabiliriz. Seçenek sunma yöntemi, çocuklarımıza olumlu davranış kazandırma sürecinde sıklıkla başvurabileceğimiz yöntemlerden bir tanesidir. Bu yöntem, çocuğa gizil olarak "Başka alternatifin yok." mesajını vermektedir. Bu yöntemde iki önemli nokta vardır: Birincisi, her iki seçenekte olumlu ve bizim yapılmasını istediğimiz davranış kalıpları; ikincisi ise çocuğun başka seçeneği olmadığına ikna olmasını sağlayacak kararlı duruşumuzdur. Kararlı duruşumuz sayesinde çocuk psikolojik olarak iki seçenektan birinin yapılması gerektiğini algılar, itiraz etmeden anne babanın istediği davranışlardan bir tanesini tercih ederek yerine getirir. Örneğin et yemeği yemek istemeyen bir çocuğa tavuk mu yoksa balık mı tercih ettiğini sorduğumuzda, çocuk bunlardan birini seçmek ve yemek zorunda olduğunu algılar. Bu davranışlardan birinin yerine getirilmesi konusunda kararlı olduğumuzu çocuğa hissettirmeli ve çocuk başka bir alternatif yaratıp bizim seçeneklerimizden her ikisini istemediğini söylerse de kararlı durmalı, onun bizlere sunduğu alternatifini ne yaparsa yapsın kabul etmemeliyiz. Böylece çocuk

bizim seçeneklerimizden birini kabul etmek zorunda olduğunu anlar ve kendine uygun olan davranışı seçerek yapar.

Olumsuz davranış karşısında da seçenek olarak birkaç alternatif davranışın sunulması, olumlu davranışı kazandırmada etkilidir. 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. Seçenek sunarken ses tonumuz yumuşak ama kesin olmalıdır. Bunların sonucunda seçenek sunma yöntemini kullanarak çocuklarımızın sorumluluk alma ve aldığı sorumluluğu yerine getirme davranışı kazanmasına da katkı sağlamış oluruz. “Ödevini yemekten önce mi yapmak istersin yoksa sonra mı? Ispanak mı yemek istersin, lahana mı? Süt mü içmek istersin, ıhlamur mu? Ekmek almaya mı gitmek istersin yoksa çözü 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

GENEL OLARAK OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

-Dikkat çekmek: Çocuğa gerekli ilgi ve ilgi gösterilmediğinde ya da yeterli zaman ayrılmadığında dikkat çekmek için davranış bozukluklarına yönelir.

-Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği.

-İntikam alma isteği: Özellikle dayak yiyen, ilgi verilmeyen çocuk ana-babasından intikam almak ister.

Aşırı otoriter ve baskıcı tutum, katı disiplin ana-babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırıcı bir bireyin oluşmasına neden olur.

-Yetersizlik: Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur. Anne-babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülen aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir.

Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza fiziksel disiplin uygulamak (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir.

Her Türü Cezanın Sonucunda;

Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.

- Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödemiş hissedebilir.
- Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- Kendine güveni sarsılabilir.
- Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışını tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- Saldırgan veya pısrık olabilir.

CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER

Önleyici Açıklamalar Yapmak: Tekrarlanmasını istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verebilirsiniz.

Yaptığı Davranışın Nedenini Düşünmek: Neden olumsuz davranışını tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.

Ortamı Değiştirerek Önlem Almak: Davranışı neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için, ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.

Dikkatini Başka Yere Çekmek: Görmezden gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Böylece, olumsuz davranışına ilgi göstererek istemeden yapılan pekiştirme yöntemini bırakmış olursunuz.

Beklentiyi Belirtip Seçme Hakkı Verme: Olumsuz davranış üzerinde durmaktansa “TV izlemeye devam etmektense ya yap-boz yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.



Davranışının Sonucunu Yaşamasını Sağlamak: Bütün bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz da TV kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde izlemeleri için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, TV izlemek dışında yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz vs. fakat onlar aynı saatlerde farklı kanalları izlemek konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o saatte TV'yi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.

Davranışının sonucunu yaşatmak yöntemi ceza ile karıştırılabilir fakat farklıdır;

Sonucunu yaşatmadan önce diğer yöntemler denenir, sonuç alınmadığında bu yöntem denenir. Ceza ise başka yöntem kullanmadan çocuğu üzecek bir şey yapmaktır.

Sonuç yaşatırken çocuğun mahrum edildiği şey onun olumsuz davranışı ile ilgilidir. Cezada ise çocuğu en çok üzecek şey gerçekleştirilir.

Sonucunu yaşatmanın mantığı “ her olumsuz davranışın bir bedeli vardır”, cezanın mantığı ise “sen beni üzdü ben de seni üzüyorum” dur.

Sonuç olarak; yetişkinlerin amacı çocukların olumsuz davranışlarını azaltıp, olumlu davranışlarını artırmak ve hayata hazır hale getirmektir. Çocukların doğru ve yanlışını ayırt edebilen ve herhangi bir dış denetim olmadığı halde tercihini doğrudan yana kullanan bireyler olmasını istiyorsak onların içsel ödül ve men etme mekanizmalarını geliştirmemiz gerekir.

OLUMSUZ DAVRANIŞLARI OLAN ÇOCUKLARLA OLUMLU İLİŞKİ NASIL KURULUR?

1-Karşılıklı saygı: Azarlamak, bağırarak, vurmak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir. Her ana-baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

2-Çocuğa zaman ayırmak: Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

3-Cesaretlendirme: Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne-baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğun çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.

4-Sevgiyi anlatmak: Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.

Peki, Olumlu Davranışlar Nasıl Kazandırılır?

İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaşta çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığımızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.

Net Olabilmek

Değiştirilmeye çalışılan davranışın ya da kazandırılmak istenen olumlu davranışın oluşma sürecinde çocuk karşısında net durabilmek gerekmektedir. Ne olursa olsun, ne kadar zorlarsa zorlarsa öncelikle büyük sabır göstermelisiniz ve duruşunuzu asla bozmamalısınız.

Olumlu Dil Kullanabilmek

Olumsuz çocuğu suçlayıcı ifadelerden kaçınmak ve olumlu aynı hedefe ulaşan cümleler kullanmak çocuğunuzu kazandırılmaya çalışılan davranışa karşı güdüleyecektir.

'Örneğin, ödevlerini yine yapmadın öğretmenin kızacak yerine, ödevlerini yaparsan öğretmenin mutlu olup sana aferin diyebilir.' Şeklinde yapabilirsiniz. Olumlu dil kullanarak çocuğunuzun suçluluk durumuna geçmesini engelleyip, kendini iyi hissederek davranışın yapılmasına katkı sağlayabilirsiniz.

İsteyin ama emretmeyin



Çocukların yaşamı emirlerle doludur; 'Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel' gibi. Ebeveynler çocuklarına sürekli olarak aynı şeyi söylemekten nasıl

sıkılırlarsa çocuklar da aynı şeyleri duymaktan sıkılırlar. Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir. Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifini sormak ya da rica etmektir. Örneğin: "Git ve oyuncaklarını topla" demek yerine "Gidip oyuncaklarını toplar mısın" denmelidir. "Yapar mısın" sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

Uzun Açıklamalardan Kaçının:

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Hâlbuki çocuklara direnmenin bir sakıncası yoktur ve anne ve baba her zaman patrondur.

"Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala" demek yerine sadece "Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?" demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra "Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın" diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.

Tutarlı Olabilmek

Çocuğa karşı tutarlı olmak ve davranış kazandırma sürecinde ona destekçi ilerlemek önemlidir. Çünkü çocuk daha önce yapmadığı ve aslında kendisi için zor olan bir şeyi kendine benimsetmeye uğraşırken hem beden dilimizle hem konuşmalarımızla hem de kendi davranışlarımızla onu pozitif yönde etkilemeliyiz.

Devamlı Öğüt Vermekten Kaçının:

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınrlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir. Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylemler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildirler, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev ya da ders vermek daha fazla direnç yaratır.

Çocuklarda Problem Çözme Becerilerini Geliştirmek

İsrarcı davranışlar var ise o davranışın sebebi sorulduktan sonra 'Başka ne yapsaydın daha iyi olurdu?' ya da 'daha iyi hissederdin?' şeklinde sorularla çocuğu kendi cevabıyla aslında olumlu davranışı söyletmeye çalışmak yine sürecin bir parçasıdır.

"Arkadaşına sinirlendin ve onun kalemini çöpe attın peki çöpe atılmaktan başka o anda ne yapabiliirdin? " şeklinde sorularla farklı yanıtlar almak çocuk için çözüm sürecinde daha yardımcı olacak bir tekniktir. Ayrıca burada önemli olanın davranış olduğunu ortamda bulunan kişilerle hiç bir

ilgisi olmadığını anlatmaktır. Çocuk kişileri değil yaptığı davranışı göz önünde tutmalı ve tarafsız şekilde davranışının değiştirilmesi için çabalaması istenmektedir. Sözel olarak ödülleri en küçük bir adımda bile çocuğa sunmalıyız. Bu durum çocuğu bir sonraki adıma geçmesini kolaylaştırır.

Bütün bunları göz önünde bulundurduğumuzda çocuklarımızı olumlu davranışlar öğretmede ve topluma yararlı bireyler olarak gelişmelerini desteklemede ebeveyn olarak rolümüzün oldukça büyük olduğunu görmekteyiz.

Çocuklarımızı daha çok anlayarak, onlara bunu hissettirerek ve sonsuz sevgimizi göstererek büyütmeğe dileğiyle...

