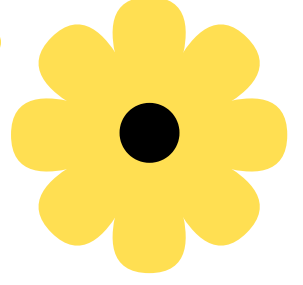


OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME



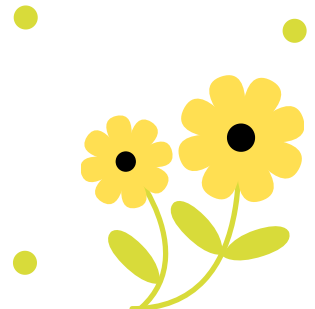
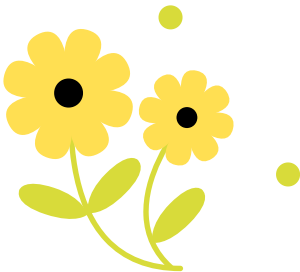
Değerli veliler; Çocuklarımıza olumlu davranış kazandırmada ya da istenmeyen davranışlarını değiştirme konusunda zaman zaman sorunlar yaşar ve genellikle uygun olmayan yöntemlerle bu davranış değişimini sağlamaya çalışırız. Bunun yerine çocuğun iç denetim kazanmasını sağlamak gerekir. Çocukta iç denetim geliştirmek için anne baba ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmek gerekir.

Örnek Olmak (Model Olmak)

Çocuğumuzdan olumlu davranış göstermesini bekliyorsak, istenen olumlu davranışı göstererek biz model olmalıyız. Çocuklar birçok özelliği veya davranışı model alma yoluyla anne babalarından öğrenirler. Bu nedenle çocuklarda görmek istediğiniz davranışları daha sık göstermeyi tercih edebilirsiniz. Sizin odanız dağınıkken çocuğunuzdan odasını toplamasını isterseniz bu istek rağbet görmeyecektir

Önleyici Açıklamalar Yapmak

Çocuk bir davranışı yapmadan önce çocukta görmek istediğimiz davranışı belirtmek ve çocuktan ne istediğimizi daha net bir şekilde belirtmeliyiz. Ortamı dağıtmayın demek yerine arkadaşlarıyla oynadıktan sonra oyuncaklarını yerine koymayı istiyorum denilebilir.



Ortamı Hazırlamak

Çocuğun olumlu davranış geliştirmesi için uygun bir ortama ihtiyaçı vardır. Eđer huzurlu bir aile ortamı varsa çocuğun uygun davranış geliştirme olasılığı artar. Huzurlu bir aile ortamında bulunan çocuk davranış problemleri ve olumsuz davranışlar göstermez.

Takdir Etme

Bir davranışın kalıcı olması için teşvik ve takdire ihtiyaç vardır. Pekiřtirilen davranış kalıcı olur. Çocuğun davranışı takdir edilirse çocuklarımız şımarmaz. Çocuđumuzu etkili bir şekilde takdir edebilmek için şunlara dikkat etmeliyiz: Davranışı açık bir şekilde tanımlayın.,Sadece olumlu davranıştan sonra takdir edin, Hemen takdir edin, Sonucu değil, çabayı takdir edin. Davranışın mükemmel olmasını beklemeyin, Takdir ederken içten ve samimi davranın, Aferin, aslan oğlum, güzel kızım vb ifadeler yerine davranışı betimleyen ifadeler kullanılması gerekir.(ör.odandaki eşyaları toplaman çok hoşuma gitti.)

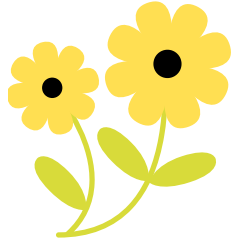
Ödül Verme Ve Puan Sistemi Oluřturma

Ödül verme davranışın devam ettirilmesi ve pekiştirilmesi için gereklidir. Eđer çocuğun daha önce gösterdiği bir davranışı ödüllendireceksiniz soyut, manevi ödüller(öpmek,sarılmak,etkinlik yapmak,oyun oynamak vb.) verebiliriz fakat yeni bir davranış geliştireceksek somut, maddi ödüller(çikolata, şeker, oyuncak vb.) verebiliriz. Ödül verirken davranış açık ve somut olarak belirtilmelidir. Çocuğa ne yapacağını söylemeli,ne yapmayacağını değil. Olumsuz ifadelerden çok olumlu ifadeler kullanarak ,istenen davranış net belirtilmelidir.

Puanlama sistemi kullanılırken küçük adımlarla ilerlenmeli. Önce 1 kere davranışı yaptığında daha sonra 2 kere yaptığında ödüllendirebiliriz. İlk seferde kazandırılmak istenen davranış sayısı fazla olmamalıdır. Puanlama sistemi kullanarak ta ödüllendirebiliriz.(haftada 15 puan kazanınca oyuncak almakvb.)



İSTENMEYEN DAVRANIŞI DEĞİŞTİRME



Sınır Belirleme ve Etkili Komut Verme

Sınırları belirlemek uygun bir dille ve yöntemlerle çocuklara neyi yapabileceklerini anlatmak, belirlenen sınırlar içinde farklı seçenekleri ona sunmaktır. Çocukların sınırlarını belirlemek ve sınırların farkında olmalarını sağlamak için çocuklara bir takım komutlar veririz. Etkili komut vermek için aşağıdakilere dikkat edilmelidir.

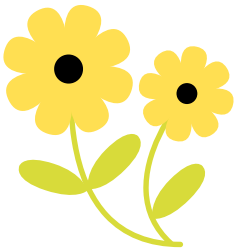
- Tek zamanda tek komut verilmeli
- Gerçekçi komutlar verin
- Çocuğa zaman verin
- Belirgin komut verin
- Soru cümlesiyle komut vermeyin
- Biz komutu vermeyin
- Kısa komutlar verin
- Komut verme anı önemlidir..
- Çocuklar bazı davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır.
- Seçenekler verin.

Kurallar Koyma Ve Tutarlılık

Aile üyelerinin ve çocuğumuzun genellikle göstermesini istediğimiz davranışları kural olarak belirleyebiliriz. Genellikle yapmamız gereken konularla ilgili sınır belirlemek ve kural koymak faydalı olmayacaktır. Kuralları koyarken;

- Kısa açık ve az sayıda olmalıdır.
- Kuralların nedenleri kısaca anlatılmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır.
- Bazı kurallar sadece çocuklar içindir.
- Bazı kurallar önceden bazı kurallarda ihtiyaç durumunda konulmalıdır.
- Kurallara uymadığında neyle karşılaşacağı önceden bildirilmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Kurallar bazen esnetilebilir.
- Bazı kurallar değişmemelidir.
- Anne baba olarak önce siz ortak karara varın.

Anne babaların çocuk yetiştirirken tutarlı olmaları gerekir. Annenin evet dediği bir şeye baba hayır derse çocuk ebeveynleri seçecek ve o konudaki kurala uymayacaktır. Bu sebeple çocuğa kural koyarken birlikte karar verilmelidir.



*Recep Bayram & Kadri Caner
Rehberlik Servisi*

