



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

AİLE BÜLTENİ

GÖRDES MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

Olumlu davranış, çocuğun gelişim dönemine uygun olarak toplumda davranışlarını yapıcı bir şekilde sergilemesidir. Olumlu ve pozitif davranışlar denilen bu davranışlar, çocukların kişisel gelişimlerinin, sosyalleşmelerinin, toplumun sağlıklı bir bireyi olduğunun işaretleridir. Çocuklarımıza olumlu davranış kazandırmada ya da istenmeyen davranışlarını değiştirme konusunda zaman zaman sorunlar yaşarız. Bu tür durumlarda genellikle uygun olmayan yöntemlerle bu davranış değişimini sağlamaya çalışırız. Ya da 'Nasıl geçerse, düzelsin' diyerek yaptığı davranışlara kayıtsız kalırız. Ancak unutmamamız gereken bir durum vardır. Kişiliğin oluşmasında küçük yaştaki yaşantıları çok etkilidir. Bu nedenle çocuğumuza küçük yaştan itibaren olumlu alışkanlıklar kazandırmak için çaba göstermeliyiz.

OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMADA EN ÖNEMLİ ADIM ÇOCUĞU TANIMAKTIR

Çocuklarımız bu dünyada eş benzeri olmayan, biricik varlıklardır. Gülümsemesi, ağlaması, hayalleri, yaşadıkları, korkuları, kaygıları, mutlulukları, mutsuzlukları, sayılamayacak tüm duyguları ve fiziksel özellikleri ile hepsi birbirinden ayrılmaktadır. Ancak bazen ebeveynler tarafından sergilenen aynı davranış şekli çocukların aynı şekilde davranmasına sebep olmayabilir. Bu nedenle çocukları iyi tanımak ve kişilik özelliklerine dair iyi analizler yapmak gerekmektedir.

Herhangi bir davranış kazandırma yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama aileler 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.



İSTENMEYEN DAVRANIŞIN NEDENLERİ

Çocukların istenmeyen davranışlarının altında bilinçli ya da bilinçsiz pek çok neden yer almaktadır. Bu nedenler istenmeyen davranışın pekiştirildiği için devam etmesi, çocuğun dikkat çekme isteği, yanlış anne baba tutumları, kıyaslama, aşırı ilgi, ilgisizlik, güç arayışı, ilgisizlik.. vb olarak sıralanabilir. Ancak bu davranışın nedeni çocuğa özgü olup davranışın altındaki nedeni çocuğu gözlemleyerek ve tanıyarak tespit etmek gerekmektedir.

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.

İstenmeyen Davranışta Neden Ceza Vermemeliyiz?

Olumsuz davranışla baş etme için kullanılan yöntemler yerine çoğu zaman aileler çocuğun olumsuz davranışı karşısında ceza uygulamayı tercih etmektedir. Fakat düşünülenin 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. Bu şekilde cezalandırılan bir çocuğun özgüveni kırılırken aynı zamanda ceza almayacağı ortamlarda yine aynı davranışı tekrarlayabilir. Örneğin bir çocuk bir arkadaşının parasını çaldığı için babası tarafından şiddete maruz kalırsa bu çocuk babasının haberinin olmayacağını düşündüğü ortamlarda yine aynı davranışı sergileyebilir. İşte bu nedenle olumsuz tutumu olumluya çevirmek için öncelikle davranışın nedenlerinin araştırılması sonrasında farklı alternatif yöntemler denenmesi gerekmektedir.

Olumlu Davranış Geliştirmek İçin Velilere Öneriler

Görmezden Gelme:

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanılır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuk olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin.

Mola:

Çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur.

UNUTULMAMALIDIR Kİ..

Zaman zaman hepimiz doğru olmayan davranışları bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde sergileyebilmekteyiz. Çocuklar da yine aynı şekilde olumsuz tutum ve davranışlar sergileyebilir. Bu şekilde davranışlar sergileyen çocuklar ya da gençler "kötü" değillerdir. Uygun olmayan ve kabul edilemeyen davranışlar yaparlar, ancak bu durum onların kişiliğine atfedilmemelidir. Kişiliğin değil davranışın yanlış olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Bu süreçte yanlış davranışa ne kadar erken müdahale edilirse olumlu sonuç almak/ilerlemek de o kadar erken olmaktadır.

Olumlu Davranış Geliştirmek İçin Öneriler



Sözel Uyarı :

Çocuğunuza yanlışını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

Olumlu Pekiştirme:

Pekiştirme hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi vb.) her gerçekleştiğinde "Aferin" demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştirmeyle olumlu davranış ödüllendirilir.

Yoksun Bırakmak

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Kısıtlama:

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi.

Sözel Uyarı :

Çocuğunuza yanlışını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

Olumlu Pekiştirme:

Pekiştirme hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi vb.) her gerçekleştiğinde "Aferin" demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştirmeyle olumlu davranış ödüllendirilir.

Yoksun Bırakmak

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Kısıtlama:

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi.

Kesin Bir "Hayır!":

Eğer sert ve kararlı bir şekilde ""Hayır"" dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. ""Hayır""ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar. Çocuklar genellikle istediklerini yaptırmak için ağlama, vurma, zarar verme, bağırma gibi eylemlerde bulunurlar. Ancak bu durumlarda pes edilmemeli, sabırlı olunarak 'Hayır' denmeye devam edilmelidir. Aksi halde öğrenci istediği bir şeyi yaptırmak için her defasında ağlama, bağırma vb davranışlara yönelebilir.

Tutarlılık:

Çocuğun hayatında etkisi olan herkesin aynı şekilde davranmasıdır. Örneğin bir çocuk bilgisayar oyunu oynamak istediğinde baba 'hayır' diyerek izin vermiyor ancak anne çocuğun üzülmesi ya da ağlamasından dolayı izin veriyorsa bu ebeveynler arasındaki tutarsızlıktır. Bu da çocuğun davranışlarının durum ve kişiye göre değişiklik göstermesine ve kişiliğinde çeşitli sıkıntılara yol açabilmektedir.

Çocuklar Söyleneni Değil, Gördüğü Yapar.

Çocuklar davranış biçimlerini çoğunlukla çevrelerini gözlemleyerek öğrenirler. Çocuk hayata gözlerini açtığında uzun bir süre çevresinde sürekli gördüğü insanları rol model almaya başlar ve davranışlarını da buna göre yönlendirir. Erken çocukluk dönemi dediğimiz bu dönem kişiliğin oluşması için önemli bir evredir. Bu evrede çocuklar yalnızca fiziksel olarak değil ahlaki, kültürel, sosyal boyutlarda da gelişim ve değişim gösterirler. Bu nedenle aileler yalnızca çocuğun fiziksel değil aynı zamanda diğer ihtiyaçları için de büyük çaba sarf etmelidir. Çünkü iyi bir gözlemci olan çocuklar ailenin çocuğa karşı ve birbirlerine karşı olan davranışlarını da taklit ederler. İlerleyen yaşlarda okul sürecinin başlaması ile bu sürece öğretmen ve arkadaşlar da dahil olur. Ancak erken çocukluk döneminde kişilik gelişimi büyük bir kısımda sağlandığı için bu süreçte öğretmenlerin ve arkadaşlarının etkisi ailenin etkisine göre daha az olmaktadır. İşte tüm bunlardan dolayı anne- babalar kendisi ile barışık, olumlu davranış sergileyebilen bireyler yetiştirmek için söz ya da öğüt yerine kendi davranışları ile çocuklarına model olmalıdır. Çünkü sözler ne kadar fazla söylenirse söylensin davranışların kalıcılığı çok daha fazladır. Örneğin ailecek televizyon izlenen bir odada çocuğun ders çalışması elbette ki imkansızdır. Bu nedenle öğrencinin ders çalışması isteniyorsa ortamdaki televizyonun kapatılıp aile bireylerinin de kitap, gazete vb araçlara yönelmesi gerekmektedir. Yine aynı şekilde sigara kullanan bir ebeveynin çocuğuna 'Sigara zararlı, sakın içme!' demesi de yine öğrenci tarafından ciddiye alınmayacaktır. Çünkü özellikle küçük yaşlarda çocuk tarafından söz konusu olan ebeveynin yanlış bir davranış sergilemeyeceği düşünülür. Çünkü o çocuğun kahramanıdır. Ya da baba anneye /anne babaya bağırırken, şiddet uygularken çocuğun kardeşine ya da akranına bağırmasına, şiddet uygulamasına kızmak da yine çocuk için büyük haksızlıktır. Çünkü çocuk hayatta en çok rol model aldığı kişilerin davranışlarını sergilemiştir ve ona göre de çatışmaları çözmek için şiddet doğru bir yöntemdir. Tüm bunlar düşünüldüğünde ailenin çocuğun olumlu davranış ya da olumsuz davranış kazanmasındaki rolü inkar edilemez öneme sahiptir.

- Geçmişten gelen kişilik özelliklerinin nasıl ailenizden geldiğini öğrenmek istiyorsanız [Mark Wolynn](#) 'un 'Seninle Başlamadı' adlı kitabını okumanızı tavsiye ederim.



*Olumlu davranış geliştirme ile ilgili ayrıntılı bilgi almak ve görüşme yapmak isterseniz **Gördes Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi**'ne ulaşabilirsiniz.*