

ÇOCUKLARA OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMAK

Ebu Hanife İmam Hatip Ortaokulu - PDR Servisi

DEĞERLİ ANNE VE BABALAR;

BU BÜLTENDE "ÇOCUKLARA OLUMLU Davranış Kazandırma" konusunda bilgiler bulacaksınız. Biliyoruz, aktarılan her bilgiyi hayatınıza tümüyle geçirmeniz zor olabilir, ancak önemli olan çabalar yaparak yapabildiklerimizi yapmak. Ebeveynler olarak çabanız her şeyden önemli!

Çocuğunuzun nasıl birisi olmasını istiyorsunuz?

Çocuklar dünyaya geldiğinde iyiyi, kötüyü, güzeli, çirkinini bilmezler. Büyüme sürecinde öğrenirler. İlk öğrenme merkezi olan ailenin düşünce yapısı, tutumları ve davranışları ise çocukların ilk öğrendikleri şeylerdir. Çocuklar öğrendiklerini uygular, anne babasının gözlükleriyle dünyaya bakıp yorumlar yapar. O yüzden ilk rol modellerinin yani anne babalarının istedik davranışlar sergiliyor olması önemlidir. Çocuğunuzun olumlu tutum ve davranışlar sergilemesini istiyorsanız ona sınırları, kuralları, olumluyu, olumsuzluğu, doğruyu, yanlış anlatmanız, özümsetmeniz gerekmektedir.

Çocuğa olumlu davranışları kazandırmak her zaman söylendiği kadar kolay olmayabilir. Çocuk zaman zaman olumsuz davranışlarını sürdürebilir. Bazen bunların sebebi izledikleri filmler, videolar, arkadaşları olabilir. Genel olarak dikkat çekmek, ebeveynlere karşı güç kazanma isteği, intikam alma isteği, yetersizlik de olumsuz davranışların sebepleridir. Bazen ise geçerli bir nedeni olmayabilir. Ancak eğer çocuğunuzun olumsuz davranışının kendisine göre bir sebebi varsa, bunu bilmek çocuğa daha anlayışla yaklaşılmasını sağlayabilir. Çocukların kendilerini ifade becerileri geliştikçe nedenler hakkında konuşup düzeltmek için adım atmaya çalışılmalıdır.

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranış 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.

Tutarlılığın önemi...

Çocukla ilişkilerde tutarlı olmak çok önemlidir. Çocuğa olumlu davranışları öğretmek ve pekiştirmek için gerekli bir özelliktir. Tutarlı davranmak; aynı tarz davranışa farklı zamanlarda aynı tepkiyi vermektir. Eğer olumsuz bir davranışa bazen anlayışla yaklaşır uyarıda bulunuyor, bazen gülümsüyor, bazen de görmezden geliyorsanız tutarsız davranıyorsunuz demektir. Tutarsızlık çocukta çelişkiler yaratır. Yaptığının gerçekten olumsuz mu yoksa olumlu mu olduğu konusunda kararsız kalabilir.

Ebeveynlerin tutumlarında da tutarlılık çok önemlidir. Eğer bir ebeveyn olumsuz bir davranış karşısında gülüp geçiyorken, diğeri küplere biniyorsa burada da bir tutarsızlık söz konusudur. Anne babanın çocuğunuzun eğitiminde aynı dili kullanması çok önemlidir. Ebeveynler aynı dili konuşur, tutarlı olurlarsa çocuk onlara ve söylediklerine güvenecek ve buna göre davranacaktır.

Olumlu Davranışlar Nasıl Kazandırılır?

İş Birliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaştaki çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığınızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya iş birliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. 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 zorlasın 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 alternatifi 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 patronudur. "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 iş birliği 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 konuşmalarımız hem de kendi davranışlarımızla onu pozitif yönde etkilemeliyiz.

Devamlı Öğüt Vermekten Kaçının

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir. Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar iş birliğinden 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 atmaktan 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 hiçbir 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 adımında ile çocuğa sunmalıyız. Bu durum çocuğu bir sonraki adıma geçmesini kolaylaştırır. Bütün bunları göz önünde bulundurduğumuzda çocuklarımıza olumlu davranışlar öğretmede ve topluma yararlı bireyler olarak geliştirmelerini desteklemede ebeveyn olarak rolümüzün oldukça büyük olduğunu görmekteyiz.