



Çocuklarda Olumlu Davranış Gelişimi

Değerli Velilerimiz:

Davranış gelişimi çocuk gelişiminin en önemli konularındandır. İnsan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi çocuk davranışları üzerinde özelleşmiş ve çocuk davranışlarını ayrı bir uzmanlık olarak ele almıştır. Çocuklar söz konusu olduğunda çoğu zaman ebeveynler genel geçer ve hemen sonuç veren reçetelere ihtiyaç hissediler. Oysaki her çocuğun gelişimi biriktir ve içinde bulunduğu ailevi, kültürel, ekonomik, sosyal ve psikolojik koşullardan etkilenir. Bu nedenle çocuklarınızla ilgili problem davranışları ele alırken bunu çocuğun sorunu olarak değil çocuğun içinde bulunduğu sistemin sorunu olarak değerlendirilmeli ve çözümü bütüncül yaklaşımlarla aramak faydalı olacaktır. Bu bültende amacım olumlu ve olumsuz davranış kalıplarının gelişimine ve değişimine kaynak teşkil eden unsurlara dikkatinizi çekmektir.

Çocukların olumsuz davranışları zamanla kendiliğinden geçmez, büyüyünce düzelmez. Böyle durumlarda çocukların ebeveynin rehberliğine, desteğine ve yol gösterici davranışlarına ihtiyacı vardır.

Çocukların Sergilediği Olumsuz Davranışların Nedenleri:

- Çocukların ihtiyacı olan sınırların ebeveyn tarafından çizilmemesi
- Çocukların duygusal ihtiyaçlarının fark edilmemesi
- Duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişmemiş olması
- İhtiyaç duyduğu ilgiyi olumsuz davranışlarla dikkat çekerek alma çabası
- Yalnız kalma kapasitesinin gelişmemiş olması, aşırı bağımlı yapı, helikopter ebeveyn tutumu
- Can sıkıntısından kurtulma ya da yetersizliği kapatma isteği
- Olumsuz rol modeller, sosyal medya ve televizyonda normalleştirilen şiddet davranışları
- Otorite ile baş etme davranışının gelişmemiş olması (evde nesil farkının ortadan kaybolması)
- Genetik yatkınlık

Neler yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun değişimi sizin değişiminizden geçer. Problem davranışlar belirli bir süredir devam eden problemlerin sonucudur. Çözüm bir anda gelişmez. Zaman ve sabır ister. Kısa sürede çözüm beklemeyin, değişim zaman alacaktır.

- Çocuğunuzla ilgili önyargılarınızın veya aktarımlarınızın farkına varın.
- Çocuğunuza nasihat etmeyin, çok fazla işe yaramaz.
- Sizinle konuşurken, onun yüzüne bakarak sadece onu dinleyin.
- Çocuğunuzun suçlayıcı ifadelerden kaçın, onu serseri, yaramaz, deli vb. olumsuz sıfatlarla etiketlemeyin.
- Sorumluluklarını yerine getirmede onunla iğneleyici konuşmayın, sadece onu bu durumla yüzleştirin.
- Uyguladığı olumsuz yöntemlerle maddi veya manevi bir kazanç elde etmesini engelleyin.
- Her iki tarafında öfkeli olduğu zaman konuşmayın, karşılıklı sakinleşmeyi bekleyin.
- Onunla sonu olmayan tartışmalara girmekten kaçın.
- Eşiniz ile konuşup çocuğunuza karşı "tek" ses çıkartın.
- Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilin, olumsuz arkadaşlıklar olumsuz davranışları artırır.

ÇOCUKLARIN NET SINIRLARA İHTİYACI VARDIR!

Sınır Belirleme Ve Tutarlılık:

Çocukların dış dünyayı doğru şekilde algılamaları ebeveynlerinin onlara nasıl tanıttığına bağlıdır. Her istediği yapılan ve sınırsız bir ortamda yetişen çocuklar dış dünyadan da (öğretmen, arkadaşlar vd) aynı şeyi bekler. Bulamadığında ise hayal kırıklığına uğrar. Sınırlar kendi varoluşumuz ve sosyal ilişkilerimiz için birer kılavuz işlevi görür.

Kurallar / Sınırlar:

- Kısa açık ve az sayıda olmalıdır.
- Çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır.
- Bazı kurallar sadece çocuklar içindir.
- Bazı kurallar önceden, bazı kurallar ihtiyaç durumunda konulmalıdır.
- Kurallara uymamanın sonuçları çocuğa önceden açıklanmalıdır.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Kurallar bazen esnetilebilir.
- Bazı kurallar değişmemelidir.
- Anne baba olarak kurallar ve sınırlar konusunda ortak tutum belirlenmelidir.

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.

Sınır Belirleme ve Etkili Komut Verme:

Sınırları belirlemek çocuğun olumsuz davranışa son vermesi için önemlidir. Çocukların belirlenen sınırlar içinde seçim yapmaları, çocuklara olumlu davranış edinirken işbirliği yapmalarına imkânı sunar.

İstenmeyen davranış sonrasında iki ya da üç seçenek sunup (Seçenekler sınırlarımızdır.) hangisini seçiyorsun diye sormak çocuğun olumsuz davranışı bırakıp işbirliğine girmesini sağlayacaktır. (Duvarları çizmeni istemiyorum, ya kağıda resim çizersin ya da kalemi alırım, hangisini seçiyorsun?)

Eğer çocuk seçeneklere dikkat etmiyorsa ve olumsuz davranışa devam ediyorsa ebeveynin çocuğun söylenen seçenekleri anlayıp anlamadığını kontrol etmesi faydalıdır. (Ben ne dedim?) **(kontrol tekniği)**

Kabul edilebilir seçenek sunmaya rağmen bunu yapmazsa kuralı destekleyen sonuca katlanmasını sağlamak gerekir.

Seçenekleri verirken şunlara dikkat edin;

- Gerçekçi seçenekler verin.
- Çocuğa seçimi için zaman verin.
- Belirgin, kısa seçenekler verin.
- Soru cümlesiyle seçenek vermeyin.
- "Biz" komutu vermeyin.
- Komut verme anı önemlidir.
- Çocuklar bazı davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır.

Önleyici Açıklamalar Yapmak:

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

Sözel Uyarı:

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

Olumlu Pekiştireç:

Pekiştireç 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 pekiştireçlerle olumlu davranış ödüllendirilir.

Kısıtlama:

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir.

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. Sizin odanız dağınıkken çocuğunuzdan odasını toplamasını isterseniz bu istek rağbet görmeyecektir

"ÇOCUKLAR GÖRÜR, ÇOCUKLAR YAPAR."

5 Anahtar Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirmek İçin

①

**Net Sınırlar
Belirleyin**



③

**Etkili İletişim
Kurun**



⑤

İşbirliği Yapın



Takdir edin

②



Model Olun

④



Cumhuriyet İlkokulu
Rehberlik Servisi

Canva