



## ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Çocuklarımız “olumsuz” davranışı öğrendikleri gibi, “olumlu” davranışı da bizlerin yönlendirmesi neticesinde öğrenebilirler. Eğer siz çocuğunuzla problem yaşıyorsanız problem tek taraflı yaşanmayacağı için bunun bir parçasısınız demektir. Eğer problemin parçası iseniz çözümün de parçası olmalısınız. Sürekli çocuğunuzun sorumluluklarını yükleniyorsanız ve sürekli sızlanması, ağlama nöbetleri geçirmesi sonucunda yıpranmış, cezalandırılmış hissediyorsanız ve onun davranışlarından dolayı üzgün ve suçlu hissediyorsanız “Siz çocuğunuz değil, çocuğunuz sizi kontrol ediyor olabilir”. Bu durumda problemin çözümü ancak çocuğunuza boyun eğmekle mümkün olabiliyordur. Bu nedenle bu tutum ve tavırlardan vazgeçmeli ve anne–baba olduğunuzun farkına varmalısınız.

Bir sıvı içinde bulunduğu kabın şeklini alır, aynen bir sıvı gibi çocuğunuz da sizin anne-baba olarak verdiğiniz eğitime uygun şekillenecektir.

Çocuklarınızın olumsuz davranışları karşısında paniğe kapılmanız aslında o davranışların yapıma sıklığını artırmaktan ve hatta bunları size karşı bir silah olarak kullanmalarından öteye bir getiri sağlamaz. Olumsuz davranış öğrenilir. Anne babalar “olumsuz” davranışı ödüllendirerek, “olumlu” davranışı önemsemeyerek çocuklarını olumsuz davranışa teşvik ederler.

### İSTENMEYEN DAVRANIŞ SONRASINDA GÖSTERİLEBİLECEK CAYDIRICI TEPKİLER:

#### **1-GÖRMEZDEN GELME/ETKİN ALDIRMAZLIK**

Olumsuz davranış göstermekte olan çocuk ile ilgilenmeye kısa bir süre ara verme demektir. Özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir.

- \*Kısa bir süre için çocuğa herhangi bir biçimde ilgi göstermeyi bırakın.
- \*Onunla tartışmaya girmeyin, konuşmayın veya onu azarlamayın.
- \*Başınızı çevirin ve onunla göz göze gelmekten kaçının.
- \*Tutum ve davranışlarınızda ve yüz ifadelerinizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.

#### Etkin Aldırmazlık/Görmezden Gelme Yönteminin Kullanılabileceği Davranışlar

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanır.Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir.

- Dikkat çekmeye yönelik davranışlar
- Vızıldamak ve huysuzlanmak.
- Yüksek sesle ağlamak.
- Israrla istekler ileri sürmek, tutturmak.
- Öfke nöbeti geçirmek. (Kendisine ve çevresine fiziksel zarar vermiyorsa)

#### **EĞER DURUM KÖTÜLEŞİYORSA DOĞRU YOLDASINIZ DEMEKTİR**

## 2- SEÇENEK SUNMAK

Çocuğa seçenek sunmak kabul edilmeyen davranışın yerine, yapabileceği, kabul edilir bir veya birkaç davranışı göstermektir.Yani sadece yapma demek yerine yapmasını beklenen davranışlar arasından seçim yapabilmesi için yol göstermektir.

Burada çocuğa o davranışın neden istenmediği açıklandıktan sonra, o davranış yerine kabul edilen iki davranış arasından bir seçim yapması istenir.Seçim çocuğun kendisine ait olunca, seçtiği çözümün sorumluluğunu da yüklenmiş oluyor.

## 3-MOLA

Mola uygulamasında 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.

Eğer planladığınız gibi uygulayabiliyorsanız, molayı iki hafta kadar süreyle her istenmeyen davranıştan sonra uygulamaya devam edin. Bu süre sonunda istenmeyen davranışta azalma olduysa, uygulamayı sürdürün. Eğer istenmeyen davranışta azalma yoksa, başka bir caydırıcı teknik deneyin.

Örn:“Sanırım her ikimizin de biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacı var. Beni salonda bekle,beş dakika sonra konuşalım”

Mola Yönteminin Uygulanabileceği Davranışlar:

- Öfke nöbetleri
- Alay ederek öteki çocukları kışkırtıp kızdırmak
- Anne-babaya yetişkinlere saygısızca konuşmak
- Oyuncakları kırıp bozmak
- Başkalarına tekme atma,ısırmak ya da ısırma tehdit etmek,Saç çekmek vb.

## MOLA YÖNTEMİNİN KULLANILMAMASINI GEREKTİREN DAVRANIŞLAR

- Giysilerini oyuncaklarını toplamamak
- Çekingenlik, korkaklık
- Ana babaya bağımlılık veya pasiflik
- İçe kapanıklık, yalnız kalmayı istemek
- Ana veya baba tarafından doğrudan gözlenmiş olmayan davranışlar



## 4-POZİTİF ÖDÜLENDİRME YÖNTEMİ

Çocuğumuza doğru davranışları öğretmek için en etkili yöntemlerden biridir. Bu yönetime göre anne baba çocuğun olumlu davranışlarını ödüllendirerek, olumsuz davranışlarının sönmesini sağlayacak ve olumlu davranışlarda ise süreklilik olacaktır. Pek çok çocuk olumsuz davranışları ile dikkat çekmeyi öğrenmiştir.

Çünkü anne baba olumlu davranışlarına hiç tepki vermezken, olumsuz davranışlarına aşırı tepki vermekte ve çocuk istediği ilgiyi böyle görmektedir.

## 5-ÖVGÜ-TAKDİR

Övgüler çocuğun kendine güvenini artırır ve yaptığı işe daha da hevesle sarılmasını sağlar. Başlarda, beklediğinize yakın olan davranışları bile övün. Ufak şeylerle başlayın.

## 6-İŞBİRLİĞİ YARATMAK İÇİN YENİ BECERİLER GELİŞTİRİN

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 işbirliğine 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.

## 7-İSTEYİN AMA EMRETMİYİN YA DA TALEP ETMEYİN

Çocukların yaşamı emirlerle doludur. Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel vs. 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 dişlerini fırçala" demek yerine "Gidip dişlerini fırçalar mısın" denmelidir.

Aynı şekilde karşınızdakinin yetenek ve yeterliliğini sınıyor izlenimi veren sorular da itici gelebilir. "Oyuncaklarını toplamayı becerebilir misin?" "Oyuncaklarını toplar mısın" cümlesinden farklı olarak "bunu yapabilecek yeteneğin var mı?" çağrışımını yapar.

"Yapabilir misin, becerebilir misin?" bir istek değildir; içeriğinde birçok karmaşık ve dolaylı mesajı barındırır: "Bunu çoktan yapmalıydın", "Bunu yapmanı daha önce de söylemiştim." "Sana söylediğim şeyleri yapmıyorsun." gibi.

"Yapar mısın" sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

## 8-OLUMLU PEKİŞTİREÇ

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. Çocuğu uzak tutamadığınız ya da tutunca problemler yaşadığınız bir pekiştireç kullanmamak da önemli bir noktadır. Böyle bir durumda çocuk için aşırı heyecan verici olan pekiştireç çok ön plana çıkar ve kazanılması gereken davranıştan çok bupekiştireceyoğunlaşılabilir.

Sadece pekiştirece yönelen çocuklar şu soruları tekrarlarlar;

- Resmim güzel olmuş mu?
- Bugün yaramazlık yaptım mı?
- Odamı topladım gördün mü sorularını yöneltirler.

### Pekiştireçler;

- \*Birincil pekiştireçler(yiyecek,içecek,uyku)
- \*İkincil Pekiştireçler (oyuncak,eşya,araç)
- \*Etkinlik pekiştireçleri (şarkı söyleme, oyun oynama)
- \*Sosyal pekiştireçler (gülümseme, okşama, övme)
- \*Sembol pekiştireçler (yıldız, kupon, marka)





### **9-DAVRANIŞ SÖZLEŞMESİ HAZIRLAYIN**

Bu aşamada anne-baba-çocuk bir aile toplantısı düzenleyerek çocuğun birçok olumlu davranışı olduğunu, bunlardan dolayı çok hoşnut ve mutlu olduklarını fakat onları rahatsız eden birtakım davranışlardan ötürü kendilerini kötü hissettiklerini söyleyerek söze başlayabilirler. Beklenen olumlu davranış şeklinin ne olduğu birlikte kararlaştırılır. Bu davranışların uygulanabilmesi ve takibi için bir proje çalışması hep birlikte geliştirilir.

Çocuk bir şeyi yapmamak için değil yapmak için söz vermelidir. Çocuklar olumlu işler sonucunda ödül kazanmak için daha gayretli olurlar.

Örnek: Kardeşine vurmayaacağına söz ver yerine kardeşinle iyi geçinmek için söz ver gibi. Ödevini yapmazsan bu akşam televizyon seyredemezsin demek yerine.

Ödevini bitirir bitirmez televizyon izleyebilirsin demek aynı şeyi olumlu ifade etmektir.

### **10- TEKRAR DENE TEKNİĞİ**

Basit bir yanlış davranıştan sonra, kesin sınır koyulması ve çocuğun doğru davranışı tekrar denemesine imkân tanınması gerekir.

Eğer çocuk direnirse, bu teknikten esnekçe sınırlandırılmış seçimler ya da mantıksal sonuçlar aşamasına geçmeliyiz.

Örneğin;Kapıyı çalıp girmesini isteme. Ellerini yıkamadığında ellerini yıkayıp gelmesini isteme.

### **11- PASLAŞMA TEKNİĞİ**

-Olumsuz duyguları ifade edebilmek insanlarda emniyet supabı gibidir. Çocuğun bu duyguları ifade edebilmesi onun ruhsal gelişiminin emniyetini sağlar.

-Olumsuz duygularını içine atan çocukta olumlu duygular için yer kalmaz.

-Küçük çocuklar duygularının içinden olumsuz olanları seçemedikleri için olumlu duyguları da bastırırlar.

AMAÇ:DUYGULARI SERBEST BIRAK DAVRANIŞI SINIRLA

### **12-KISITLAMA-YOKSUN BIRAKMA**

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

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

### **13- KESİN BİR HAYIR**

Eğer sert ve kararlı bir şekilde hayır dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmeni sağlayın. 'Hayır'ı tekrarlamaktan kaçının,çok duymak duyarsızlığa yol açar.

*Rehberlik Servisi*  
*Mehmet Akif Ersoy Anaokulu*