

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMLERİ

Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir. Herkes rollerinin ve statülerinin farkına varmalıdır. Bu uyum çocuğunuz yürümeye ve konuşmaya başlayıncaya kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne babalar tarafından gerçekleştirilir ama bu devreden sonra ebeveynlerde geleneksel görev sayılan “iş buyuruculuk” başlar ve bu uyum bozulur.

Anne-baba olarak kural koymanız neden önemlidir? Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz. Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak; paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne-babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır.



Çocuklar beklemeyi bilmeli:

İlk ayları geride bıraktıktan sonra, çocukların tüm isteklerini hiç bekletmeksizin karşılamak doğru ve gerekli değil. Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli...

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini **öğretmemelisiniz.**
- Her istek ya da ihtiyacının hemen **karşılanamayabileceğini** göstermelisiniz.
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
- Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda yol gösterici olmalısınız. Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz ya da hiçbir ihtiyacını hemen karşılamamanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarına da gereken hassasiyeti göstermeli ve her isteğinin karşılanmamasının çocuğa bir zarar vermeyeceğini bilmelisiniz.



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VE SINIR KOYMA YÖNTEMLERİ



ATATÜRK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMEK İÇİN

İşbirliği 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 işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir.



İsteyin ama emretmeyin ya da talep

etmeyin: 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” demelidir. 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. Çocuktan birşey yapmasını istediğinizde asla dolambaçlı yollara sapmayın. “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.” “Beni üzüyorsun” gibi.

Uzun Açıklamalardan Kaçının:

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığımızda 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 işbirliği 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.

Vaaz Vermekten Kaçının:

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir. Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır.



POZİTİF ÖDÜLLENDİRME YÖNTEMİ

Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır. İki tür ödül vardır; manevi ödül, maddi ödül. Manevi ödül, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb. Maddi ödüller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb. ödüllerdir. Sisteme erken yaşta başlarsanız manevi ödüllerin çoğu zaman yeterli olduğunu maddi ödüllere ise bazen ihtiyaç duyulduğunu görürsünüz. Ödül sistemini belirlerken öncelikle aşağıdaki hangi tür davranışı değiştirmek istediğimize karar vermeliyiz.

ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

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

Her Türlü Cezanın Sonucunda;

- Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.
- Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödemiş hissedebilir.
- Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- Kendine güveni sarsılabilir.
- Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- Saldırgan veya pısrık olabilir.