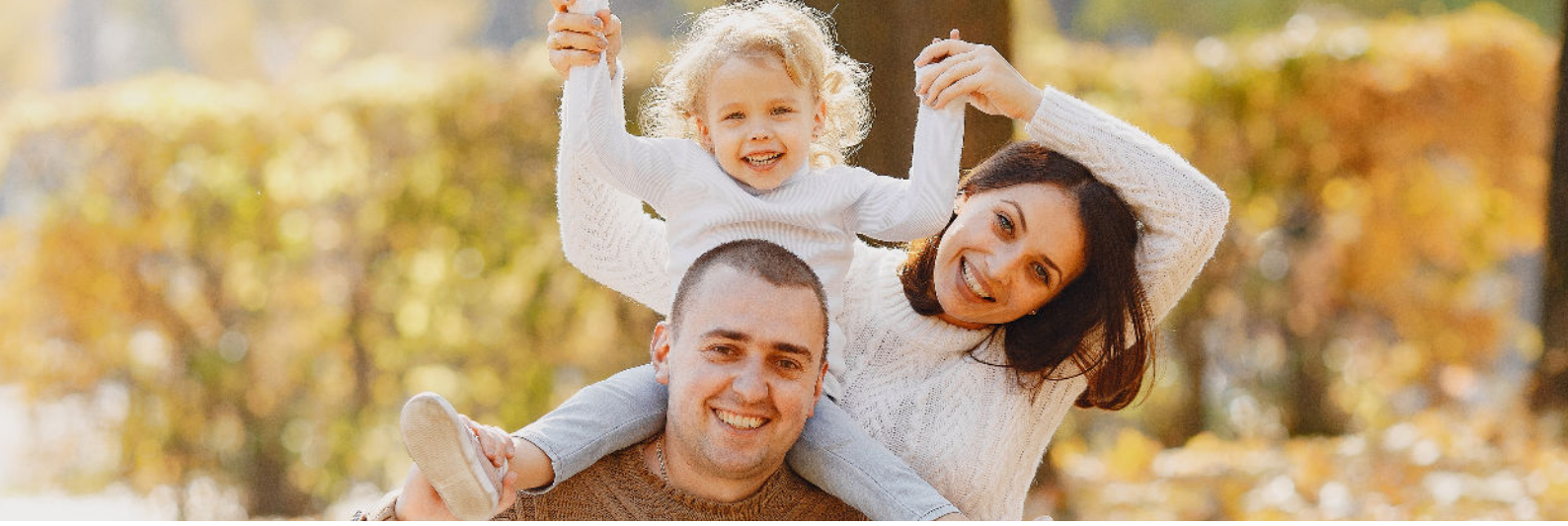


REHBERLİK BÜLTENİ

Hazırlayan: Psk. Dan. Esra Gürbulak



Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme

Çocuğumuz, bir saygısızlık veya olumsuz herhangi bir davranış yaptığında onu diğer "sorunsuz" çocuklarla karşılaştırmak çok kolaydır. Birçok ebeveyn, çocuğunun hiçbir zaman iyi davranışlara sahip olmayacağını düşünerek çocuk hakkında umutsuzluğa kapılır. Ancak olumlu davranış bir sihir değil **öğrenilebilen bir beceridir**. Peki çocuğumuzda olumlu davranma becerisini nasıl geliştirebiliriz? Yazının devamında buna yönelik ipuçları bulacaksınız.



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Psk. Dan. Esra Gürbulak

Öncelikle çocuğumuza yalnızca kötü bir davranış yaptığında tepki vermek yerine iyi davranışlarını da takdir etmeli ve abartıya kaçmadan övmeliyiz. Böylelikle çocuğumuzun iyi davranışları pekişecektir.

Olumlu davranış geliştirmek için ipuçları

- **Rol model olun.**

Çocuğunuza konuşarak öğüt vermektense ona davranışlarınızla rehberlik etmeniz çok daha etkili bir yöntemdir. Unutmayın ki yapılanlar, söylenenlerden daha önemlidir. Örneğin çocuğunuzun bağıarak konuşmasını istemiyorsanız sizin de sakin ve normal ses tonu ile konuşmanız gerekir. Ya da çocuğunuzun sürekli telefon, tablet vs. ile ilgilenmesini istemiyorsanız sizin de bu araçları belirli bir süre dahilinde kullanmanız gerekmektedir.

- **Çocuğunuza nasıl hissettiğinizi açıklayın.**

Çocuğunuza davranışları sonucunda ne hissettiğinizi konuşarak ifade edin. Onunla, sıkça "ben dili" olarak karşımıza çıkan iletişim şeklini kullanmaya dikkat edin. Örneğin, sizi rahatsız eden bir davranış karşısında nasıl hissettiğinizi **sebebiyle birlikte** açıklayın: "Şu anda çok üzgünüm çünkü bağıarak konuştuğun için telefonu duyamıyorum." gibi.

- **Olumlu geri bildirim verin.**

Çocuğunuz olumlu bir davranış gösterdiğinde ona olumlu karşılık verin. Örneğin dağıttığı oyuncaklarını topladığında "Oyuncaklarını toplaman beni çok mutlu etti. Oyuncaklarını topladığında bana çok yardımcı oluyorsun." diyebilirsiniz. Bu, oyuncaklarını dağıtıp asla toplamayan çocuğunuza bunun sonucunda kızmaktan çok daha etkili ve işe yarar bir yöntemdir.

- **Çocuğunuzla yaklaşarak konuşun.**

Çocuğunuzla konuşacağınız zaman onun boyuyla aynı mesafede ve yaklaşarak konuşun. Böylece çocuğunuz size ve söylediklerinize daha çok odaklanıp dikkat edebilir.

- **Aktif bir dinleyici olun.**

Çocuğunuz size bir şey anlatırken başınızı sallayabilir, zaman zaman "hmm, hı" gibi karşılıklar verebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun anladığınızı, söylediklerini tekrar ederek belli etmeniz çocuğunuzun güvende ve rahatlamış hissettirecektir. Örneğin: "Arkadaşının seninle lakap takması seni epey kızdırmış ve üzmüş." gibi. Bu gibi karşılıklar vermeniz çocuğunuzun gerginliğini azaltacak ve sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

- **Sözünüzün arkasında durun.**

Çocuğunuza söylediklerinizin arkasında durmanız çocuğunuz



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Psk. Dan. Esra Gürbulak

size olan güvenini ve saygısını artıracaktır. Çocuğunuzun olumlu bir davranışı sonucu ona vaat ettiklerinizden vazgeçmemelisiniz. Aynı şekilde olumsuz bir davranışı sonucunda da alacağı karşılık konusunda onu bilgilendirmeli ve bundan taviz vermemelisiniz. Özetle tutarlı olmalısınız. Örneğin çocuğunuzun eşyalarını topladıktan sonra televizyon izleyebileceğini söylediyseniz ya da koşmayı bırakmadığı takdirde gittiğiniz AVM'den ayrılacağını söylediyseniz, bu sözleri tutmalısınız.

- **Çocuğunuzun ortamını düzenleyin.**

Çocuğunuzun bulunduğu ortam, davranışlarını doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle ortam konusunda da birtakım değişiklikler yapabilirsiniz. Örneğin çocuğun oynadığı odada zarar verebileceği veya ona zarar verebilecek eşyalar bulunmamalıdır. Ya da ona daha olumlu örnek olacak

çocuklar ile birlikte geçirdiği zamanı artırmayı deneyebilirsiniz.

- **Kurallar ve sınırlar koyun.**

Çocuğunuzun anlayabileceği türden basit ve anlaşılır kurallar koyun. Hatta mümkünse tüm ailenin uyduğu bir kurallar listesi oluşturun. Bu kurallar olumsuz değil olumlu ifadeler içermeli. Örneğin: "Evimizde küfür edilmez." değil "Evimizde güzel sözler söylenir." gibi. Veya "Kapıyı açık bırakmayın" yerine "Kapıyı kapalı tutun." gibi.

- **"Mızımız"lanmaya tolerans göstermeyin.**

Eğer çocuğunuz hayır dediğiniz bir isteğini mızımızlanarak, ağlayarak yaptırmaya çalışıyorsa bunu isteklerini elde etmek için bir yol olarak kabul etmiş olabilir. Bu nedenle hayır dediğiniz bir şeyin arkasında durmaya özen gösterin. Zamanla bu davranışının işe yaramadığını göreceksiniz ve vazgeçecektir.

- **Çocuğunuza sorumluluk verin.**

Çocuğunuz büyüdükçe yaşına uygun sorumluluklar verebilirsiniz. Böylelikle sorumluluğunu yerine getirip getirmediği durumlarda davranışının doğal sonuçlarını deneyimleme şansı da elde edebilir. Örneğin, çocuğunuz ödevini yapmamışsa onun yerine siz yapmamalısınız. Bu davranışının doğal sonucunu okula gittiğinde kendi görmeli. Aynı şekilde çocuğunuz sürekli eşyalarını unutuyorsa ve siz de sürekli arkasını topluyorsanız bu duruma alışacak ve eşyalarının sorumluluğunu almayacaktır.

- **Anlaşma yapın.**

Çocuğunuzun devamlı uyardıktan sonra bir davranışının sonucunda ne ile karşılaşacağını beraber önceden kararlaştırın. Çocuğunuz anlaşmaya uymadığı takdirde sürekli uyardıktan sonra devam etmek yerine anlaşmanın gerektirdiği



ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Psk. Dan. Esra Gürbulak

sonuçları uygulamaya koyun. Örneğin anlaşmanıza göre tablet süresi belli bir saat aralığındaysa ve bu aralığı ihlal etmek tableten mahrum kalmayı gerektiriyorsa, çocuğunuz sonuçlarına katlanmalı. Sürekli aynı uyarıyı yapmak, uyarınızın çocuğunuz üzerindeki etkisini yok edecektir.

- **Çocuğunuza başarılı olma şansı verin.**

Çocuğunuza başarabileceği işler verin. Böylelikle verilen işi başarması sonucu özgüveni artacak ve başarıma şansını tattıktan sonra bunu devam ettirmek isteyecektir. Başarılarıyla ilgili çocuğunuzla takdir edin ve cesaretlendirici sözler söyleyin. Bu onu oldukça mutlu edecek ve motivasyonunu yükseltecektir. Ayrıca çocuğunuzla başka çocuklarla kıyaslamamaya özen gösterin.

- **Zor durumlara hazırlanın.**

Çocuğunuzla zorlayabilecek durumlar hakkında önceden konuşun. Örneğin, misafirlige gideceksiniz. Çocuğunuzla sakın bir şekilde oranın nasıl bir yer olduğunu, kimlerin olacağını, neler yapacağınızı, nasıl davranması gerektiğini ve buna benzer diğer detayları konuşun. Bu çocuğunuzla güvende hissettirecek ve neyle karşılaşacağını bilmesini sağlayacaktır.

- **Mizahı kullanın.**

Çocuğunuzla iletişim kurarken mizahı, şarkıları ve diğer eğlenceli şeyleri kullanabilirsiniz. Çocuğunuzla güldürün. Ancak bu çocuğunuzla alay edin anlamına gelmemektedir. Yapacağınız mizah çocuğunuzla kırarak türden olmamalıdır.

- **Problemlerini çözmeyi öğretin.**

Çoğu çocuk, problemlerini nasıl çözeceğini bilemediği için uygunsuz tepkiler verebilir. Bu nedenle çocuğunuza dostça bir tavırla yaşadığı sorunlarla ilgili sizinle ve öğretmenleriyle konuşabileceğini söyleyebilirsiniz. Var olan bir problem hakkında konuşurken problemin ne olduğu, bu konuda ne hissettiği ve çözüm yolları hakkında detayları ele almalısınız. Çocuğunuzun bulduğu hatalı çözüm yolları hakkında onunla konuşun. Örneğin: "Kızgın olduğun için, bu sana kardeşine kötü bir isim takma hakkı vermez." gibi. Ayrıca unutmayın ki her yaşın problemleri de farklıdır ve çocukları kendi yaşlarına göre değerlendirmek gerekir.

- **Beden dilinize dikkat edin.**

Çocuğunuzla konuşurken beden dilinize dikkat edin. İletişimde sözcükler %10 etkili iken ses tonu %30; beden dili ise tam %60 oranında etkilidir.



KAYNAKÇA

raisingchildren.net.au
empoweringparents.com