

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

DÜZCE ANAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ VELİ BİLGİLENDİRME REHBERİ

“Sevginin tedavi edici bir özelliği vardır. Hem sevgi gösteren için hem de sevilen için.”

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR ?

1.KURAL KOY VE SINIRLARI BELİRLE

- Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söyleyin ‘derslerini vaktinde yapmalısın.’ gibi .
- Çocuklarınıza çok fazla kural koymayın! gereğinden fazla kural koyarsanız çocukların bunları aklında tutması ve uygulaması zorlaşır.
- Kuralı koyarken gerçekten gerekli olup olmadığını, neden bu kuralı koyduğunuzu, kendinize sorun.
- Özellikle kuralı oluşturduktan sonra ilk zamanlarda her gün kuralların üzerinden geçin.
- Kuralları görseller kullanarak görünür bir yere asın, örneğin her kural için bu kuralın uygulanırken çekilmiş bir fotoğrafı kartona yapıştırılarak sınıfta sergilenebilir.

2. HAYIR DEYİN

- Yapılmaması gereken bir durumda hayır deyin. Ne kadar zor olursa olsun net olun ve kararlı olun. Siz ne kadar sakin ve net olursanız çocuğunuz da sizin ciddiyetinizin o denli farkına varacaktır.



3. İSTEYİN AMA

EMRETMİYİN

- Çocukların yaşamı emirlerle doludur; ‘yatağını topla, yaramazlık yapma, yemeğini ye’ gibi .
- Çocuklar ebeveynlerin sürekli aynı şeyler söylemesinden sıkılacaktır, onlara tekrarlı bir şekilde sürekli olarak emirler vermeyin.
- 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.

5. SEÇENEKLER SUNUN

- Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin içinde makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz.
- “Uyumak istiyor musun? yerine, “Şimdi mi , yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?” gibi. Böylece çocuğunuz hem biraz kontrol hissetmiş olur, hem de onu yatmaya kolayca ikna etmiş olursunuz.

4. OLUMSUZ BİR

DAVRANIŞTA KİŞİLİK İLE İLGİLİ DEĞİL DAVRANIŞLA İLGİLİ YORUM YAPIN

- Çocuğunuza kötü birisi olduğu için değil, bardağı fırlattığı için üzgün olduğunuzu açıkça belirtin.
- Çocuğunuza kendisinin değil, davranışının kötü bir şey olduğunu söyleyin.
- Ona kötü, tembel, işe yaramaz ya da aptal gibi şeyler söylemeniz olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Bu tür bir davranış her şeyden önce çocuğunuzun özgüvenini zedeler. Çocuk kendi değerinin büyük ölçüde ana-babasının düşüncelerine göre oluşturur: Eğer, annem ya da babam benim kötü olduğumu düşünüyorsa, o zaman ben kötüyüm (aptalım ya da tembelim), diye düşünecektir.

6. ASLA ŞİDDETE BAŞVURMAYIN

Çocuğunuza şiddet uyguladığınızda ona, vurmanın birinin istemediğimiz bir şey yapmasını engellemede etkili olduğunu öğretmiş olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranızda duvarlar örmüş olursunuz.



"ÇOCUKLARIMIZI DÜNYANIN NASIL BİR YER OLDUĞUNU DEĞİL, NASIL BİR YER OLMASI GEREKTİĞİNİ ANLATARAK YETİŞTİRMELİYİZ."

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

ÇOCUĞA OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMADA SEÇENEK SUNMANIN ÖNEMİ

Çocukların eğitim ortamı, karakteri, duyguları çevreyi tanıma biçimleri, tepkileri farklılık gösterdiği için anne babaların da çocuğun davranışını kontrol etme ve olumlu davranış geliştirmedeki yöntemleri farklılık göstermektedir.

Olumlu davranış kazandırma yöntemleri olarak etkin dinleme, ben dilini kullanma, dikkati başka yöne çekme, takdir ve teşvik etme, seçenek sunma yöntemlerini sayabiliriz. **Seçenek sunma yöntemi**, olumlu davranış kazandırma konusunda devamlı olarak kullanılacak bir yöntemdir. Bu yöntem, çocuğa gizil olarak "Başka alternatifin yok." mesajını vermektedir. Bu yöntemde iki önemli nokta vardır: Birincisi, her iki seçenekte olumlu ve bizim yapılmasını istediğimiz davranış kalıpları; ikincisi ise çocuğun başka seçeneği olmadığına ikna olmasını sağlayacak kararlı duruşumuzdur.

Ebeveynin kararlı duruşu ile birlikte çocuk psikolojik olarak iki seçenekten birinin yapılması gerektiğini algılar, itiraz etmeden anne babanın istediği davranışlardan bir tanesini tercih ederek yerine getirir. Örneğin sebze yemek istemeyen çocuğa salatalık mı yoksa domates mi yemek istediğini sorduğumuzda bunlardan birini seçmesi gerektiğini algılar. Bu davranışlardan birinin yerine getirilmesi konusunda kararlı olduğumuzu çocuğa hissettirmek ve çocuk başka bir alternatif yaratıp bizim seçeneklerimizden her ikisini istemediğini söylerse de kararlı durmalı, onun bizlere sunduğu alternatif ne yaparsa yapsın kabul etmemeliyiz. Böylece çocuk bizim seçeneklerimizden birini kabul etmek zorunda olduğunu anlar ve **kendine uygun olan davranışı seçerek yapar.**



"ÇOCUĞUN BİREY
OLMASINA İZİN
VERİLEN AİLELERDE
ÇOCUKLAR OLUMLU
DAVRANIŞLAR
GELİŞTİRİR."

OLUMSUZ DAVRANIŞLARI OLAN ÇOCUKLARLA OLUMLU İLİŞKİ NASIL KURULUR ?

1-Karşılıklı saygı:

Çocuğa saygısızlığın göstergelerinden biri de çocuğu azarlamak, bağırarak, vurmaya, susturmak, tutarsız davranmaktır. Her ana-baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirler sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

2-Çocuğa zaman ayırmak:

Çocuklarımıza zaman ayırmak ve onlarla ilgilenmek önemlidir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

3-Cesaretlendirme

Ancak anne babanın çocuğa koşulsuz bir şekilde güvenmesiyle çocuk kendisine güvenecektir. Çocuğun çabasını övülmeli ve yüreklendirilmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.

4-Sevgiyi koşulsuz sunmak:

Çocuğa koşulsuz sevgi gösterilmesi önemlidir. "Derslerinde başarılı olmazsan seni sevmem" gibi ifadeler ona sevgiyi koşullu olarak sunmaktır.



"ÇOCUĞA KORKTUN MU?, ÜZÜLDÜN MÜ? KIRLDIN MI?VB. SORULAR SORMAK YERİNE NELER HİSSEDİYORSUN? DİYE SORMAK, VE HİSSETTİĞİ DUYGUDAN KORKMAMASI GEREKTİNİ ÖĞRENMESİNE YARDIM ETMEK GEREKİR."

