

## ÇOCUKTA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

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

Çocuğunuzun nasıl bir yetişkin olmasını istersiniz?

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.

Anne babanın kendi çocuğunu iyi tanması da büyük önem taşır.

Aileler çocuklarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırsa, oluşan olumsuz bir davranışı değiştirmek için ne yapabileceklerini çok daha kolay bulabilirler. Örneğin çocuk yemek yemiyorsa belki çok yorgundur, belki hastalanmak üzeredir veya başka bir sıkıntısı vardır. önemli olan böyle bir durumda çocuğa ulaşılmasıdır. Her davranışın mutlaka geçerli bir nedeni olmayabilir, ancak eğer çocuğun yaptığı olumsuz davranışın çocuğa göre geçerli bir sebebi varsa, bunu bilmek çocuğa daha anlayışla yaklaşılmasını sağlayabilir.



## Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir

Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz.

## Çocuğa olumlu davranış kazandırmada seçenek sunmanın önemi

Çocuğa 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, çocuklarımıza olumlu davranış kazandırma sürecinde sıklıkla başvurabileceğimiz yöntemlerden bir tanesidir. 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. Kararlı duruşumuz sayesinde çocuk psikolojik olarak iki seçenekten birinin yapılması gerektiğini algılar, itiraz etmeden anne babanın istediği davranışlardan bir tanesini tercih ederek yerine getirir. Örneğin; “Ödevini yemekten önce mi yapmak istersin yoksa sonra mı?”. Bu davranışlardan birinin yerine getirilmesi konusunda kararlı olduğumuzu çocuğa hissettirilmeli ve çocuk başka bir alternatif yaratıp bizim seçeneklerimizden her ikisini istemediğini söylese de kararlı durmalı, onun bizlere sunduğu alternatifi ne yaparsa yapsın kabul etmemeliyiz.



## GENEL OLARAK OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

- ❖ Dikkat çekmek: çocuğa gerekli sevgi ve ilgi gösterilmediğinde yeterli zaman ayrılmadığında
- ❖ Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği
- ❖ İntikam alma isteği: özellikle dayak yiyen sevgi verilmeyen çocuklarda
- ❖ Yetersizlik: kendine güveni olmayan, diğer kimselere aşırı bağımlı çocuklarda

## OLUMSUZ DAVRANIŞLARI OLAN ÇOCUKLARLA OLUMLU İLİŞKİ NASIL KURULUR?

- Karşılıklı saygı: azarlamak, bağırarak, vurmamak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir.
- Çocuğa zaman ayırmak: birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.
- Cesaretlendirme: çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.
- Sevgiyi anlatmak: çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.



## PEKİ, OLUMLU DAVRANIŞLAR NASIL KAZANDIRILIR?

- İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirilmeli
- Net olabilmek
- Olumlu dil kullanabilmek: örneğin ödevlerini yine yapmadın öğretmenin kızacak yerine, ödevlerini yaparsan öğretmenin mutlu olup sana aferin diyebilir
- İsteyin ama emretmeyin
- Uzun açıklamalardan kaçınin
- Tutarlı olabilmek
- Devamlı öğüt vermekten kaçınin
- Çocuklarda problem çözme becerilerini geliştirmek:ısrarcı davranışlar var ise o davranışın sebebi sorulduktan sonra “Başka ne yapsaydın daha iyi olurdu?” ya da “daha iyi hissederdin?” şeklinde sorularla çocuğu kendi cevabıyla aslında olumlu davranışı söyletmeye çalışmak yine sürecin bir parçasıdır.



*HAZIRLAYAN: GÜNER ŞENPAMUKÇU ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ*