



Kişinin kendisine, başkasına ya da herhangi bir nesneye zarar vermeyen davranışları **olumlu davranıştır**. Aile üyelerine saygılı davranmak,

evdeki eşyalara zarar vermemek, arkadaşlarıyla alay etmemek, ödevlerini zamanında bitirmeye gayret etmek, sınıfta derse odaklanmak, dürüst olmak, teknoloji kullanımını kontrol edebilmek, öfkesini kontrol edebilmek, “teşekkür ederim, merhaba” gibi doğru iletişim sözcüklerini sıkça kullanmak olumlu davranışlardan bazılarıdır.

Çocuklar Neden Olumsuz Davranışlar Sergilerler?

Dikkat çekme isteği

Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği
İntikam alma isteği (Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen çocuk ana-babasından intikam almak ister.)

Yetersizlik duygusu (Çocuğun kendine güvensiz olması davranış bozukluklarına neden olur.)



Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirmek İçin Öneriler

Rol model olun: Çocuğun hangi davranışın iyi, hangi davranışın kötü olduğunu anlamasında çevrede gördükleri çok önemlidir. Çocuğun olumlu davranış sergileyen aile bireylerini görmesine ihtiyacı vardır.

Sorunlarını kendi kendine çözmesi konusunda teşvik edin: Çocuğunuzu sorumluluk alması konusunda teşvik edin.

Olumlu davranışlarını görün: Olumsuz davranışları değiştirmek için ceza sisteminden



çok ödül sistemini kullanın. Çocuğunuzun başarılarını, olumlu davranışlarını görürseniz ve gördüğünüzü ona hissettirseniz bu davranışları yeniden yapacaktır.

Ahlaki kuralları öğretin: Dürüstlük, saygı, nezaket gibi kavramları aile ortamında kullanarak, örnekler vererek, hikayeler anlatarak öğretin.

Önleyici açıklamalar yapın: Tekrarlanmasını istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği, hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verin.

Yaptığı davranışın nedenini düşünün: Neden olumsuz davranışı tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.

Ortamı değiştirerek önlem alın: Davranışı neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.

Dikkatini başka yere çekin: Görmezden gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Aksi takdirde olumsuz davranışı farkında olmadan pekiştirmiş olursunuz.

Beklentiye belirtip seçme hakkı verin: Olumsuz davranış üzerinde durmaktansa “TV izlemeye devam etmektense ya yap-boz yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.

Davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın: Bütün bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. İki çocuğunuz TV kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve aldığınız önlemlere rağmen bu durum devam ediyorsa o saatte TV’yi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.



Olumlu dil kullanın: Olumsuz, çocuğu suçlayıcı ifadeler yerine olumlu, aynı hedefe ulaşan cümleler kullanmak çocuğunuzu kazandırılmaya çalışılan davranışa karşı güdüleyecektir. “Ödevlerini yine yapmadın, öğretmenin kızacak.” yerine “Ödevlerini yaparsan öğretmenin sana aferin diyebilir.” şeklinde yapabilirsiniz.

İsteyin ama emretmeyin: Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir. Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. “Git ve oyuncaklarını topla” demek yerine “Gidip oyuncaklarını toplar mısın?” diyebilirsiniz.



Uzun açıklamalardan kaçınin: Kısa ve net ifadeler kullanın.

Tutarlı olun: Çocuğa olumlu davranış kazandırma sürecinde hem beden dilimizle hem konuşmalarımızla hem de kendi davranışlarımızla onu pozitif yönde etkilemeliyiz.

Devamlı öğüt vermekten kaçınin: Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar. Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildirler, dokuz yaşından büyükler ise bu söylevleri dinlemezler. Çocuklara ya da gençlere söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır.

Olumsuz Davranışları Olan Çocuklarla Olumlu İlişki Nasıl Kurulur?

Karşılıklı saygı: Azarlamak, bağırarak, vurmamak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir. Her ana-baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

Çocuğa zaman ayırmak: Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

Cesaretlendirme: Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne-baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğun çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, ona kendi olduğu için değer vermektir.

Sevgiyi anlatmak: Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.

Çocuklar yağmura benzer. Onları bir kaba koymaya çalışmayın. Toprak olun. (Anonim)



KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

