

SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

VELİ BÜLTENİ

“.... Büyükbaba, yüksek patikaya gideceği zaman zorlamaz Küçük Ağaç’ ı onunla gitmesi için, kendi kendine uyanabilirse birlikte gidebileceklerini söyler sadece. Ama sabah kalktığında onun duyabileceği kadar gürültü yapar ve küçük ağaç kendi iradesi ile kalkarak büyükbabaya katılır. Bu Küçük Ağaç’ a verilen ilk derstir. Kararlarını kendi kendine verebilmesi için bir ders...”

Kitap: Küçük Ağacın Eğitimi, Forrest Carter

Kontrol kimde?

Çocuklarımız “olumsuz” davranışı öğrendikleri gibi, “olumlu” davranışı da bizlerin yönlendirmesi neticesinde öğrenebilirler. Eğer siz çocuğunuzla problem yaşıyorsanız problem tek taraflı yaşanmayacağı için bunun bir parçasısınız demektir. Eğer problemin parçası iseniz çözümün de parçası olmalısınız.

Sürekli çocuğunuzun sorumluluklarını yükleniyorsanız ve sürekli sızlanması, ağlama nöbetleri geçirmesi sonucunda yıpranmış, cezalandırılmış hissediyorsanız ve onun davranışlarından dolayı üzgün ve suçlu hissediyorsanız “siz çocuğunuzu değil, çocuğunuz sizi kontrol ediyor” olabilir. Bu durumda problemin çözümü ancak çocuğunuza boyun eğmekle mümkün olabiliyordur. Bu nedenle bu tutum ve tavırlardan vazgeçmeli ve anne-baba olduğunuzun farkına varmalıyız.

Kişilik oluşumu, anne karnında başlar, bebekken şekillenir, çocuklukta ise karakterize olur. Sosyal uyum üzerine yapılan çalışmalar göstermiştir ki ailenin, çocuk üzerindeki ilk etkileri son derece önemlidir. Çocuğun kişilik oluşumu, kendisine saygı geliştirmesi, büyük ölçüde anne-babasının kişilik yapısına bağlıdır. Anne-babasının davranışlarını kendisine model alan çocuk istenen ve istenmeyen davranışların çoğunu onlardan öğrenir. Çocuk ailenin aynasıdır.

Eğitim esnasında eleştirinin bir eğitim metodu olmadığını akıldan çıkarmamak gerekir. Sürekli hataları dile getirilen ve daha iyisini yapabileceği, yapmak zorunda olduğu ifade edilen kişiler bir süre sonra farklı kişilik özellikleri geliştirebilirler. Bu özellikler ise kişiyi geliştirmek bir yana, gelişmesini durdurur ya da engeller.

Çocuklarımızın olumsuz davranışları karşısında paniğe kapılmanız aslında o davranışların yapılma sıklığını artırmaktan ve hatta bunları size karşı bir silah olarak kullanmalarından öteye bir getiri sağlamaz. Olumsuz davranış öğrenilir. Anne babalar “olumsuz” davranışı ödüllendirerek, “olumlu” davranışı önemsemeyerek çocuklarını olumsuz davranışa teşvik ederler.

Sizin için hazırlanmış olan bu bültende çocuklarda olumlu davranış geliştirme yöntemleri özetlenmiştir. Çocuğunuzda karşılaşılabileceğiniz olumsuz davranışlar karşısında hangi yöntemlere başvurabileceğiniz konusunda yararlı olacağını düşünüyorum.

Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

Olumsuz Davranışlarla Çocuğun Aileye Verdiği Mesajlar

Çocuklar sergiledikleri bazı davranışlarla gerçekte yetişkinler dünyasında kendi sınırlarını test etmekte ve kendi doğru ya da yanlış davranışlarına ilişkin deneyim kazanmaktadırlar. Bununla birlikte örneğin oyun grubuna katılma, arkadaşlık ilişkilerini başlatma ve sürdürme vb. sosyal ortamlarda etkileşimde bulunurken olumlu davranış örneklerini bilemediklerinde problem davranışlar gösterebilmektedirler. Çocuklar normal koşullarda istedikleri ancak elde edemedikleri konularda isteklerini elde etmek için farklı yollar denerler. Ebeveynlerin bu noktada iyi bir gözlemci olmaları problem davranışların üstesinden gelebilmek açısından önem taşımaktadır. Çocuklar dikkat çekmek, kızgınlıklarını belli etmek, aileyle uyumlu olmak, cezadan kaçmak, arkadaş kazanmak için ve ailedeki bir davranış model aldıkları için problem davranışları sergilemeye başlarlar.

Övülmek ve Dikkat Çekmek İçin: Çocuklar ebeveynleri tarafından önemsenmediklerini ya da yeterince ilgi görmediklerini düşündüklerini hissettiklerinde farklı davranış şekilleri ile dikkat çekmek isteyebilirler. Öfke nöbetleri bu davranışlardan birisidir.

Kızgınlığını Belli Etmek İçin: Kardeşin doğumuyla birlikte çocuklar kendilerinin eskisi kadar ve küçük kardeşi kadar sevilmediği düşüncesine kapılabilirler. Bu düşünce nedeniyle anne ve babaya kızgınlığını belli etmek için problem davranışlar gösterebilirler. Kardeşlerinin anne ve babası tarafından sevilmesine övülmesine katlanamadıkları için hem kendi kızgınlıklarını belli etmek hem de onları kızdıracak davranışlarda bulunurlar.

Ailenin Beklentilerine Uygun Davranışlar Gösterebilmek İçin: Ebeveynlerin okuldaki yüksek akademik başarı beklentisi çocukların olumsuz davranış sergilemelerine neden olabilmektedir. Çocuklar ebeveynlerin bu beklentilerini karşılamak için olumsuz davranışlara yönelebilirler. Okul öncesi dönemde ise çocuk ebeveyninin kendisi ile ilgili mükemmellik beklentisini karşılamak için bazen olumsuz davranışlarını gizleme gereği duyabilir. Bu durum ebeveynin olmadığı yerde çocuğun olumsuz davranışları sergileme ya da gizlemek amacıyla yalan söylemesine neden olabilir.

Cezadan Kaçmak İçin: Davranışlarından dolayı sık sık cezalandırılan çocuk ceza almamak için yalan söylemeyi tercih edebilir. Örneğin, kırdığı bir vazo için, kendisinin vazoyu kırmadığını ya da başkasının kırdığı yalanını söyleyebilir.

Arkadaş Kazanmak İçin: Kendisine güveni olmayan bazı çocuklar arkadaşlarının hoşuna gidecek bazı şeyleri onlara verdiklerinde arkadaşları tarafından daha çok sevileceklerini düşünürler. Arkadaşlık kurmak ya da olan arkadaşlıklarını devam ettirmek için ebeveynin cüzdanından aldıkları paralarla şeker, sakız vb. hediyeler alarak arkadaşlarına götürürler.

Aileden Model Aldıkları İçin: Aile içerisinde ebeveynlerin gösterdikleri olumsuz davranış örnekleri çocuklar tarafından model alınarak uygulanır. Vurma, itme, yalan söyleme, farklı durumlara karşı geliştirilen korku ve kaygı vb. davranışları çocuk aile bireylerinden model alarak da öğrenebilir.

Çocuğun davranışı geliştirmesinde en önemli ilke, çocuğu değiştirmek değildir! Çocuğun verdiği tepkilerin bir ihtiyacı karşıladığını ve bir ortam içinde geliştiğini bilmek önemlidir. Önemli olan; bu ihtiyacın, ortamı değiştirerek nasıl yapıcı bir biçimde karşılanacağı konusunda yaratıcı çözümler üretebilmektir. Çocuğun gelişimini desteklemek amacıyla geliştirilen bazı teknikler açıklanmaya çalışılmıştır.

1. Kural Koyma Ve Sınırları Belirleme

Her koyulan kuralın bir mantığı olmalı sadece 'bu hep böyle' deyip kural konulmamalıdır. Aksi takdirde çocuğun davranışı benimsemesini beklemek haksızlık olur. Bir çocuktan yapması beklenen şeyler, onun anlayabileceği bir dil kullanılarak ve basit şekilde ifade edilmelidir.

Kural Koyarken, Uygularken;

• *Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söyleyin. 'Başkaları konuşurken dinle.'* gibi.

• *Az sayıda kural ile başlayın. Örneğin, en önemli 6 kural.*

• *Kuralı koyarken gerçekten gerekli olup olmadığını kendinize sorun.*

• *Özellikle ilk günlerde her gün kuralların üzerinden geçin.*

• *Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı sakın ama net bir şekilde hatırlatın.*

• *Kurallar mantıklı olmalı ve çocukların uyabileceği düzeyde olmalıdır.*

• *Kurallar mümkün olduğu ölçüde olumlu kelimelerle ifade edilmelidir.*

• *Kurallar gerek anne gerekse baba tarafından tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır.*

• *Çocuğa kuralların belirlenmesinde söz hakkı verilmelidir.*

• *Kuralı bozan çocukları uyarmak yerine, kurala uyan çocukları takdir etmeye çalışın.*

• *Çocuklar zaman zaman kuralları bozabilirler bu konuda sabırlı olun ve mükemmeli beklemeyin.*

2. Görmezden Gelme

Olumsuz davranış göstermekte olan çocuk ile ilgilenmeye kısa bir süre ara verme demektir. Özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir.

- Kısa bir süre için çocuğa herhangi bir biçimde ilgi göstermeyi bırakın.
- Onunla tartışmaya girmeyin, konuşmayın veya onu azarlamayın.
- Başınızı çevirin ve onunla göz göze gelmekten kaçının.
- Tutum ve davranışlarınızda, yüz ifadelerinizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.

Görmezden Gelme Yönteminin Kullanılabileceği Davranışlar

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanır. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir.

- Dikkat çekmeye yönelik davranışlar.
- Vızıldamak ve huysuzlanmak.
- Yüksek sesle ağlamak.
- İsrarla istekler ileri sürmek, tutturmak.
- Öfke nöbeti geçirmek. (Kendisine ve çevresine fiziksel zarar vermiyorsa)

“Eğer durum kötüleşiyorsa doğru yoldasınız demektir.”

3. Seçenek Sunmak

Çocuğa seçenek sunmak kabul edilmeyen davranışın yerine, yapabileceği, kabul edilir bir veya birkaç davranışı göstermektir. Yani sadece yapma demek yerine yapmasını beklenen davranışlar arasından seçim yapabilmesi için yol göstermektir.

Katı kurallar koymak yerine sizin için de 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. Mola

Mola uygulamasında çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz.

Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur.

Eğer planladığımız gibi uygulayabiliyorsanız, molayı iki hafta kadar süreyle her istenmeyen davranıştan sonra uygulamaya devam edin. Bu süre sonunda istenmeyen davranışta azalma olduysa, uygulamayı sürdürün. Eğer istenmeyen davranışta azalma yoksa, başka bir caydırıcı teknik deneyin.

Örnek: “Sanırım her ikimizin de biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacı var. Beni salonda bekle, beş dakika sonra konuşalım”

Çocuk değiştirilmek, sıklığı azaltılmak istenen davranışı sergilediğinde bulunduğu ortamdan uzaklaştırılarak, yaptığı davranış üzerinde düşünmesi istenir. *Amaç; sergilediği davranış sonucunda ilgiyi üzerine çekmesine izin vermemektir.*

Mola Yöntemini Uygularken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Davranışın hemen arkasından uygulanmalı,
- Çocukla sözel ve dokunsal iletişime girmemeli,
- Süre çocuğun yaşı kadar dakikayı geçmemeli (alarmlı saat kullanılabilir),
- Mola yeri kısa bir mesafede olmalı,
- Çocuğun ilgisini çekebilecek oyuncak vb olmamalı,
- İyi aydınlatılmış, güvenli bir yer olmalı, ürkütücü olmamalı,
- Çocuğun bulunduğu ortamın ve etkinliklerin mola alanından daha cazip olduğunu fark etmesi sağlanmalı,
- Zor davranışlar sergileyen çocukları uzaklaştırma yöntemi olarak suistimal edilmemelidir.

Çocuk belirlenen süre boyunca mola odasında sessiz kalırsa, çocuğun etkinliğe devam etmesine izin verilir. Eğer çocuk öfkelenir ve sessiz kalmayı reddederse, sessiz durana kadar mola köşesinde kalır. Mola süresi tekrar başlar.

Mola yöntemi çok sık kullanılmamalıdır. Bazı çocuklar mola yöntemine çok sert tepkiler gösterebilirler. Ya da yöntem, çocuğun sevmediği ortam/etkinlikten uzaklaşma fırsatı veriyorsa başka yöntem tercih edilmelidir.

Mola Yönteminin Uygulanabileceği Davranışlar:

- Öfke nöbetleri
- Alay ederek öteki çocukları kışkırtıp kızdırmak
- Anne-babaya yetişkinlere saygısızca konuşmak
- Oyuncakları kırıp bozmak
- Başkalarına tekme atma, ısırma ya da ısırma ile tehdit etmek, saç çekmek vb.

Mola Yönteminin Kullanılmamasını Gerektiren Davranışlar:

- Giysilerini oyuncaklarını toplamamak
- Çekingenlik, korkaklık
- Ana babaya bağımlılık veya pasiflik
- İçer kapalı, yalnız kalmayı istemek
- Ana veya baba tarafından doğrudan gözlenmiş olmayan davranışlar

5. Pozitif Ödüllendirme Yöntemi

Çocuğumuza doğru davranışları öğretmek için en etkili yöntemlerden biridir. Bu yöntemle göre anne baba çocuğun olumlu davranışlarını ödüllendirerek, olumsuz davranışlarının sönmelerini sağlayacak ve olumlu davranışlarda ise süreklilik olacaktır. Pek çok çocuk olumsuz davranışları ile dikkat çekmeyi öğrenmiştir. Çünkü anne baba olumlu davranışlarına hiç tepki vermezken, olumsuz davranışlarına aşırı tepki vermekte ve çocuk istediği ilgiyi böyle görmektedir.

6. Övgü-Takdir

Övgüler çocuğun kendine güvenini artırır ve yaptığı işe daha da hevesle sarılmasını sağlar. Başlarda, beklemediğiniz yakın olan davranışları bile övün. Ufak şeylerle başlayın.

7. İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirin

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaşta 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. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.

8. 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” denmelidir.

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.

“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.” gibi.

“Yapar mısın” sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

9. Olumlu Pekiştirme

Pekiştirme hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi, vb.) her gerçekleştiğinde aferin demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştirme araçları ile olumlu davranış ödüllendirilir. Çocuğu uzak tutamadığınız ya da tutunca problemler yaşadığınız bir pekiştirme kullanmamak da önemli bir noktadır. Böyle bir durumda çocuk için aşırı heyecan verici olan pekiştirme çok ön plana çıkar ve kazanılması gereken davranıştan çok bu pekiştirece yoğunlaşılabilir.

Sadece pekiştirece yönelen çocuklar şu soruları tekrarlarlar;

- Resmim güzel olmuş mu?
- Bugün yaramazlık yaptım mı?
- Odamı topladım gördün mü sorularını yöneltirler.

Pekiştirme araçları;

- Birincil pekiştirme araçları (yiyecek, içecek, uyku)
- İkincil Pekiştirme araçları (oyuncak, eşya, araç)

- Etkinlik pekiştiricileri (şarkı söyleme, oyun oynama)
- Sosyal pekiştiriciler (gülümseme, okşama, övme)
- Sembol pekiştiriciler (yıldız, kupon, marka)

Pekiştiricinin etkili olabilmesi için;

• Sürekli pekiştirme çocukta doyumluğa neden olabilir. Özellikle yiyecek pekiştiricilerinin çocukta doyumluğa yol açmaması için pekiştiricinin miktarının az olması önemlidir. (1 paket kraker değil, 1 tane kraker)

• Pekiştiriciler uygulayıcı için kolay ulaşılabilir olmalı, çocuk için kolay ulaşılır olmamalıdır.

• İstenilen davranışın hemen arkasından, övgü ve heyecanla davranış tanımlanarak sunulmalıdır.

• Kullanılan pekiştiriciler belirli aralıklarla yeniden değerlendirilmeli ve çeşitlendirilmelidir. Özellikle küçük yaşlarda dikkat/ilgi süreleri kısa olduğu için pekiştiriciler olarak kullanılan nesne/etkinlik değiştirilmeli/çeşitlendirilmelidir.

• Pekiştiriciler zaman içinde azaltılmalıdır. Nesnel pekiştiriciler zamanla sosyal pekiştiricilere dönüştürülmeli, zamanla ortadan kaldırılmalıdır.

• Pekiştiriciler bireysel özellik taşırlar. Bir çocuk için pekiştiricinin özelliği taşıyan bir uyarıcı, başka bir çocuk için aynı işlevi görmeyebilir. Örneğin; müzik bazı çocuklar için hoş giden ve pekiştiricinin etkisi olan bir etkinlik iken, otizmlili bir çocuk için rahatsız edici olabilir.

10. Davranış Sözleşmesi Hazırlayın

Bu aşamada anne-baba-çocuk bir aile toplantısı düzenleyerek çocuğun birçok olumlu davranışı olduğunu, bunlardan dolayı çok hoşnut ve mutlu olduklarını fakat onları rahatsız eden birtakım davranışlardan ötürü kendilerini kötü hissettiklerini söyleyerek söze başlayabilirler. Beklenen olumlu davranış şeklinin ne olduğu birlikte kararlaştırılır. Bu davranışların uygulanabilmesi ve takibi için bir proje çalışması hep birlikte geliştirilir.

Çocuk bir şeyi yapmamak için değil yapmak için söz vermelidir. Çocuklar olumlu işler sonucunda ödül kazanmak için daha gayretli olurlar.

Örnek: Kardeşine vurmayacağına söz ver yerine kardeşinle iyi geçinmek için söz ver gibi.

Ödevini yapmazsan bu akşam televizyon seyredemezsin demek yerine.

Ödevini bitirir bitirmez televizyon izleyebilirsin demek aynı şeyi olumlu ifade etmektir.

11. Tekrar Dene Tekniği

Basit bir yanlış davranıştan sonra, kesin sınır koyulması ve çocuğun doğru davranışı tekrar denemesine imkân tanınması gerekir.

Eğer çocuk direnirse, bu teknikten esnekçe sınırlandırılmış seçimler ya da mantıksal sonuçlar aşamasına geçmeliyiz. Örneğin; Kapıyı çalıp girmesini isteme. Ellerini yıkamadığında ellerini yıkayıp gelmesini isteme.

12. Paslaşma Tekniği

Olumsuz duyguları ifade edebilmek insanlarda emniyet supabı gibidir. Çocuğun bu duyguları ifade edebilmesi onun ruhsal gelişiminin emniyetini sağlar. Olumsuz duygularını içine atan çocukta olumlu duygular için yer kalmaz. Küçük çocuklar duygularının içinden olumsuz olanları seçemedikleri için olumlu duyguları da bastırırlar.

“Amaç: Duyguları serbest bırak davranışı sınırla.”

13. Kısıtlama-Yoksun Bırakma

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir. Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi.

14. Kesin Bir Hayır

Eğer sert ve kararlı bir şekilde hayır dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın.

“Hayır”ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

15. Çocukla Sadece Sorun Olduğunda Değil Her Zaman İletişim Kurmak

Sadece sorunlar yaşandığında çocuğun evde görünür olması diğer zamanlar kendi haline bırakılması, yalnızlaştırılması ya da olumlu davranışların görmezden gelinmesi çocuğun olumsuz davranışı sürdürmesine sebep olur. Bu sebeple çocukla her daim sağlıklı iletişim kurmak ve temasta olmak çok önemlidir.

16. İletişimde Ben Dili Kullanma

• Çocuğun olumsuz davranışı karşısında rahatsızlık duyduğumuzda kendimizi “ben dili” ile ifade etmek, duygularımızı aktarmak, iletişim engellerini ortadan kaldıracığından, daha sağlıklı bir iletişim ortamı sağlayacaktır.

- Çocuğun kabul edilmeyen davranışının tanımını yapmak, onu suçlamak, eleştirmek, “sen zaten hep böylesin vb. genellemeler yapmak yerine, sadece o anki davranışından söz etmek,
- Çocuğun kabul edilmeyen davranışının, üzerimizde bıraktığı etkiyi ifade etmek,
- Çocuğun kabul edilmeyen davranışının, bizde meydana getirdiği duyguyu tanımlamak.

17. Model Olma

Başkalarının davranışını gözleyerek ya da taklit ederek öğrenme, çocukta davranışların kazanılmasında önemli bir yöntemdir. Bu yüzden çocuklar üzerinde anne-babaların davranışları sözlerinden daha etkilidir. Anne-babalar olumlu davranışı önce sergilemelidirler. Ayrıca söyledikleri ile davranışları mutlaka tutarlı olmalıdır.

18. Doğal Sonuç Yöntemi

Çocuğun kendi hareketlerinin doğal bir sonucu olarak birisi müdahale etmedikçe belirli sonuçlar ve tepkileri kendiliğinden oluşacaktır. Örneğin, bir oyuncuğa özen göstermemek bu oyuncuğun kullanılmayacak hâle gelmesiyle sonuçlanabilir. Yemeğini reddeden çocuğa aç kalacağını, sütü bardağına koyarken döken çocuğa temizlemesi gerektiğini söyleme oldukça basit fakat etkili davranışlardır. Ayrıca sonuçları öğrenme, çocuklarla sonuçlar hakkında konuşma ve onlara önceden tahmin etme fırsatı vermeyi de sağlayacaktır. Çocuklar hata yapmadan öğrenebilecekleri gibi hata yaparak da doğruları görebileceklerdir ki bu da oldukça yararlı bir stratejidir. Sonuçları tahmin etme, problem oluşmadan önce durumları değerlendirme fırsatı da vermektedir.

19. Cevabını Bildiğiniz Sorular Sormamak

Sorular çocuğunuza hayır deme fırsatı verir. “Oyuncaklarımı toplamak ister misin?”, “Uyumak ister misin?” Bir düşünün; siz çocuk olsaydınız bu sorulara cevabınız kesinlikle hayır olacaktı.

Eğer çocuğunuzun seçim hakkı yoksa, ona böyle bir hak vermeyin. İsteklerinizi soru olarak değil, istek olarak belirtin.

20. Tutarlı Olmak

İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, dokuzuncu seferde de hayır demelisiniz. Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişimde de çok önemlidir. Anne ve baba kararlarda ortak bir anlayışa sahip olmalı ve tutarlı olmalıdır.

"Olaylar karşısında gösterdiğimiz tutumlar olayların kendisinden daha önemlidir."

Sonuç

Bu bültende anne-babaların çocuklarda karşılaşılabilecekleri birçok olumsuz davranışlar anlatılmış ve bu durumlarla karşılaşan anne-babaların neleri, nasıl yapabileceklerine ilişkin seçenekli çözüm önerileri sunulmuştur. Tüm öneriler, bilimsel araştırmalarla etkililiği kanıtlanmış tekniklere dayandırılmıştır.

Kaynakça:

- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2021). *Anne Baba Eğitimi*. İstanbul Üniversitesi. Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Okul Öncesi Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi. (2013). MEB. Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Özbey, S. (2010, Nisan-Mayıs-Haziran). “Okul Öncesi Çocuklarda Uyum ve Davranış Problemleriyle Başa Çıkımda Ailenin Rolü”; Aile Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 6(22): 13-14. <https://dergipark.org.tr/tr/-download/article-file/197987>
- Hamamcı, Zeynep vd. (ed.). *Okul Öncesi ve İlkokulda Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayınları, 2. Basım, 2020.

Zübeyir ÇAY
Psikolojik Danışman

e-mail:
z.cay@outlook.com