

## ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

# Çocuklarda Olumlu Davranış Değişirme Yöntemleri



Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme yada iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir.

Herkes rollerinin ve statülerinin farkına varmalıdır. Bu uyum çocuğunuz yürümeye ve konuşmaya başlayınca kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne babalar tarafından gerçekleştirilir ama bu devreden sonra ebeveynlerde geleneksel görev sayılan “iş buyuruculuk” başlar ve bu uyum bozulur.

## Anne-baba olarak kural koymanız neden önemlidir?

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.

## Çocuklar beklemeyi bilmeli

İlk ayları geride bıraktıktan sonra, çocukların tüm isteklerini hiç beklemeden karşılamak doğru ve gerekli değil. Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli...



## Beklemeyi ve beklemenin gerilimi ile baş etmeyi bilmek neden önemli?

Hazzı erteleyebilmek ve bunun yarattığı gerilimi tolere edebilmek çocuklara dünyanın kendi etraflarında dönmediğini öğretir. İstek ve ihtiyaçlarının karşılanmasının başka insanların durumuna bağlı olabileceğini, başkalarının da istek veya ihtiyaçlarının olabileceğini ve bazen bunların kendininkilerden öncelikli olabileceğini anlamasını sağlar.

Beklemeyi bilmeyen bir yetişkinin bu özelliklerinin değiştirilmesi zor ve bazı hallerde olanaksızdır. Bu nedenle çocuğunuzun gerilimi tolere edebilme ve hazzı erteleyebilmeyi öğrenmeye ihtiyacı olduğunu bilmeniz ve bunu dikkate almanız son derece önemlidir. Bunun için:

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini **öğretmemelisiniz**.
- Her istek ya da ihtiyacının hemen **karşılanamayabileceğini** göstermelisiniz.
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
- Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda yol gösterici olmalısınız. Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz ya da hiçbir ihtiyacını hemen karşılamamanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarına da gereken hassasiyeti göstermeli ve her isteğinin karşılanmamasının çocuğa bir zarar vermeyeceğini bilmelisiniz.



## Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirmek İçin; İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaşta çocuk 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.

## 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 mısınız?” demelidir.

Aynı şekilde karşınızdakinin yetenek ve yeterliliğini sınıyor izlenimi veren sorular da itici gelebilir. “Oyuncaklarını toplamayı becerebilir misin?” “Oyuncaklarını toplar mısınız?” cümlesinden farklı olarak “Bunu yapabilecek yeteneğin var mı?” çağrışımını yapar. Çocuktan bir şey yapmasını istediğinizde asla dolambaçlı yollara sapmayın.

“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.” “Beni üzüyorsun” gibi.

“Yapabilir misin?” diye bir soru sorduğumuzda çocuğun sol beyninde tam olarak ne demek istediğini anlamaya yönelik bir faaliyet gelişir oysa “yapar mısınız?” dediğimizde sağ beyninde bir faaliyet olacak ve güdüleme merkezi harekete geçecektir.

**“Yapar mısınız?” sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.**

## Vaaz Vermekten Kaçının

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırlar. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çok fazla öğüt ve ders vermeleridir.



Davranışı güçlendirmek için iyilikler ya da kötülükler hakkında uzun söylevler verildiğinde çocuklar işbirliğinden uzaklaşırlar.

Dokuz yaşından küçükler buna hazır değildir, dokuz yaşından büyükler ise bu vaazları dinlemezler.

Çocuklara ya da gençlere kaç yaşlarında olurlarsa olsunlar, söylev vermenin tek zamanı, onlar böyle bir şeyi istedikleri zamandır. Çocuk sizden bilgi istemedikçe, söylev ya da ders vermek daha fazla direnç yaratır.

## Uzun Açıklamalardan Kaçın

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu aıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Halbuki ocuklara direnmenin bir sakıncası yoktur ve anne ve baba her zaman patronudur.

“Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısınız?” demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. ocuk yatağa girdikten sonra “Dişlerini ne güzel fıralamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın” diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında kk konuşmalara daha açık olurlar.

Ergenlik döneminde de çocuklar iyi ve itaatkar oldukları kadar başkaldırma ihtiyaı da duyarlar. Bu durumda da işbirliğini yüreklendirmek için uzun açıklamalardan vazgeçmek önemli bir fark yaratır. Örneğin; “Bugün çok fazla TV izledin; artık TV’yi kapatmanın zamanı geldi. Zamanını kitap okuyarak, spor yaparak vs. ile geirmeni istiyorum.” gibi bir açıklama yapmaktansa “TV’yi kapatıp başka bir şeyler yaparak zamanını geçirmek istemez misin” daha etkili olur.

**“ocukların neyin iyi olduğunu bilen güçlü ebeveynlere ihtiyaçları vardır”**



AYRINTILI BİLGİ VE DESTEK İÇİN

**şEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

Ktk Mahallesi 6193 sokak N12/1 Kepez/ANTALYA

**Telefon** : 2423251599