

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME



1. Olumlu Davranış Geliştirme Nedir?

Çocukların istedik davranışlarının artırılması, problemleri davranışlarının da azaltılması anlamına gelmektedir.

2. Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme Neden Önemlidir?

Olumlu davranış; bireyin iş, toplum ve aile ortamlarında başarısını ve yaşam doyumunu artmasına yardımcı olan beceriler bütünüdür. Dolayısıyla çocuklarımızın mutlu ve başarılı birer birey olarak hayatlarını sürdürmelerini istiyorsak; bu becerilerini okul öncesi dönemden itibaren geliştirmemiz gerekmektedir.

3. Çocukların Olumlu Davranış Gelişimine Ebeveynler Nasıl Katkıda Bulunabilir?

📌 Kuralları ve sınırları belirleyin.

Hayatta kanunlar dışında, yazılı olmayan sosyal kurallar da vardır. Çocuk bu kurallarla ilk önce ev ortamında karşılaşır; daha sonra oyun, sınıf, okul gibi ortamlarda da uyması gereken kurallar olduğunun farkına varır. Çocuğun ev ortamındaki kuralları benimsemesi ve uygulaması, onun ileriki dönemlerde bulunduğu diğer ortamlara uyum sağlamasını kolaylaştırır.

Evde kurallar oluşturulurken dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Kuralları olumlu dille oluşturmak,
- İlk başlarda az sayıda kuralla başlamak,
- Kuralları ilk zamanlar çocuğun hatırlaması için tekrarlamak,
- Koyulan kuralın mühim olması ve çocuğa açıklanabilir olması,
- Kurala uyduğunda çocuğun takdir edilmesi, uymadığında ise kuralın yumuşak dille hatırlatılması,
- Çocuğunuz kurallara uymayı reddedebilir. Sabırlı olun ve ona zaman tanıyın. Oyun çağında olan bu bireylerin davranışlarının bir prova olduğunu ve onları gerçek hayata hazırladıklarını unutmayın.

📌 **Tutarlı olun.** Çocuğa karşı net ve tutarlı olmak oldukça önemlidir. Eğer çocuğa "hayır" dediğiniz konuda istikrarlı davranırsanız, çocuk bu konudaki tavrınızı kavramış olacaktır. Çocuklar ebeveynlerin direncini kırmak ve istediklerini elde etmek konusunda ısrarlı davranabilirler. Bu durumda ebeveynler çocuktan daha istikrarlı olmalı ve kararlarını değiştirmemeliler. Aksi takdirde çocuk ısrarla istediğini yaptırabildiğini öğrenecek ve bu davranışı sürdürecektir.

Ebeveynin kendi tutumunda istikrarlı davranması kadar; anne ve babanın bir konu üzerinde aynı tavrı sergilemeleri de çocuğun davranış gelişimi açısından önemlidir. Aksi takdirde anne-babanın çocukla ilgili fikir ayrılığı

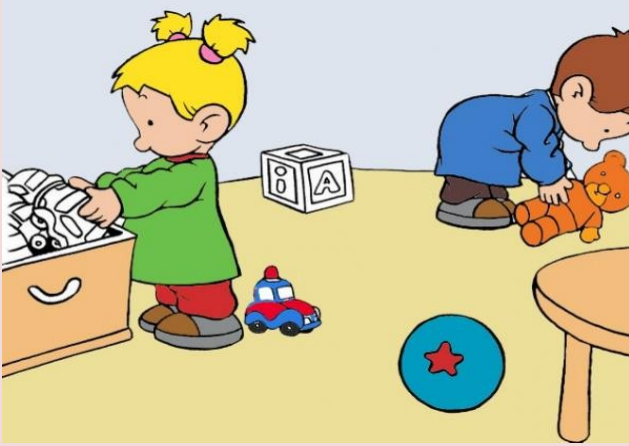


Mert Özkan Anaokulu

Psikolojik Danışma Servisi

Veli Bülteni Ocak 2022

çocuk için bir fırsat haline dönüşebilir ve çocuk istediğini yapmak için taraflardan birini kendi lehine kullanabilir. Ayrıca ebeveynler arasındaki tutarsızlık çocukta kafa karışıklığına sebep olabilir. Kendisine taviz veren ebeveyninin kendisini daha çok sevdiği gibi yanlış fikirlere kapılabilir.



🚦 **Gerektiğinde “hayır” diyebilirsiniz.**

Ebeveynler çocuklarının üzülmesini istemedikleri için genellikle onun isteklerine olumlu cevap verme eğilimindedir. Ancak; çocuğun gelişimini olumsuz etkileyecek durumlarda ona “hayır” demek, onun gelecekte daha fazla üzülmesini önleyecektir.

🚦 **Sorumluluk verin ve gerektiğinde hatırlatın.** Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar verin (oyuncaklarını toplamak, sofraya eklemek götürmek vb.). Sorumluluklarını yerine getirdiğinde takdir edip, unuttuğunda ise ona hatırlatın.

🚦 **Çocuğunuzun olumlu davranışlarına odaklanın.** Çocuklar ebeveynleri tarafından fark edilmek isterler, bunun için olumlu ya da olumsuz yolları da deneyebilirler. Çocuğunuzun olumlu davranışlarına odaklanıp, takdir etmeniz ve onu bu şekilde fark etmeniz; onun olumlu davranışlarını pekiştirecek ve bu yönde davranış geliştirmesine neden olacaktır.

🚦 **Öfkenin normal bir duygu olduğunu ve öfkeyle baş etme yöntemlerini çocuğunuza öğretin.** Çocuğunuza öfkelenildiği zaman öfkesini yönetmesine yardımcı olacak teknikler öğretin. İçinden ona kadar saymak, ortamdaki uzaklaşmak, sakinleşince konuşmak, duygularını paylaşmak, başka işle meşgul olmak, derin nefes alıp yavaş yavaş vermek gibi...

🚦 **Şiddete asla başvurmayın.** Şiddete maruz kalan bireyin benlik saygısı ve özgüveni olumsuz etkilenir. Çocuğunuz sizden yaşadıklarını gizlemeye ve yalan söylemeye başlar. Ayrıca şiddet gören çocuk, başkalarıyla yaşadığı çatışmaları çözmek için şiddetin doğru bir yol olduğu inancını geliştirebilir. Bu da sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler.

🚦 **Ceza yöntemini kullanmayın.** Ceza vermek davranış değişikliği için olumlu bir yöntem değildir. Çocuğun yanlış yaptığı davranışı fark etmesine ve yerine uygun davranışı geliştirebilmesine hiçbir katkı

sağlamaz. Geçici olarak sorun çözülmüş gözükse bile uzun vadede varlığını sürdürür.

🚦 **Olumsuz davranış sergilediğinde davranışı hedef alın.** Çocuğunuz olumsuz davranış sergilediğinde; onun kişiliğini hedef almak ve etiketlemek (tembelsin, yaramazsın vb.) yerine ona yaptığı davranışın neden yanlış olduğunu anlatın ve alternatifini olan doğru davranışı öğretin.

🚦 **Çocuğunuzla devamlı iletişim halinde olun.** Çocuğunuza gün içerisinde neler yaptığını, o gün onu mutlu eden ya da üzen şeylerin olup olmadığını öğrenin. Böylece çocuğunuzun zorlandığı konuları öğrenip, böyle durumlarda nasıl davranması gerektiğini ona öğretebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla bu şekilde sohbet etmeniz, çocuğunuzun sizinle yaşadığı önemli şeyleri paylaşmasını ve sizden bir şey gizlememesini sağlayacaktır.

