



HACI ŞAYESTE-MUSTAFA GÜNEŞ ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME BÜLTENİ



Aralık,2020

Çocuk, doğumuyla birlikte bazı davranış kalıpları geliştirmeye başlar. Bunların sayısı, yaşı ilerledikçe artar. Bu süreçte çocuk, olumlu davranışlar geliştirebildiği gibi olumsuz bazı davranışlar da gösterebilir.

Okul öncesi dönemde, çocuğun model aldığı kişiler öncelikle ailesidir. Çocuklar, aile bireylerinin gösterdiği davranışları taklit etmeye çalışırlar. Bu nedenle aile bireylerinin sergileyici davranışları oldukça önemlidir. Olumlu davranışlarla karşılaşan çocuk doğal olarak bu davranışları taklit edecek ve böylece olumlu davranış örüntüleri oluşturacaktır. Olumsuz davranışlara maruz kalan çocuklar da zamanla bunları içselleştirmeye başlayacak ve bu yönde davranışlar sergileyecektir. Bu nedenlerden dolayı aileler, özellikle okul öncesi dönemde davranışlarına son derece dikkat etmelidirler.

Çağımızda özellikle çocuklar açısından bakıldığında birçok olumsuz davranışa maruz kalabileceği ortam bulunmaktadır. Özellikle televizyon, internet gibi araçlar çocuklarımızın olumsuz davranış göstermesini tetikleyici faktörler olarak düşünülebilir. Yapılan birçok araştırmada bu gibi kitle iletişim araçlarının çocuklarının gelişimi ve gösterdikleri davranışlar açısından olumsuz etkiler yarattığı saptanmıştır. Ayrıca çocuklar, özellikle televizyonda olumsuz davranış gösteren karakterleri kendine rol-model olarak almaya başlamışlardır. Bu da özellikle toplumu tehdit eden şiddet olaylarının sayısının artmasına nede olmaktadır.

"Sevginin tedavi edici bir özelliği vardır. Hem sevgi gösteren için hem de sevilen için." İnsan davranışları sonuçlarına göre şekillenir. Yani bir şeyi yapar ve sonucuna bakarsınız, eğer sonuç sizin için olumlu ise, isteyeceğiniz bir şeyse, aynı davranışı tekrarlama olasılığınız artar; sonuç olumsuz, kaçınmak isteyeceğiniz bir şey ise, aynı davranışı tekrarlama düşer. Bu "öğrenme"dir. Ancak olumsuz sonuçlarına rağmen yanlış davranışlarını sürdüren insanları görmüşsünüzdür. Bir davranış yeterince tekrarlandıktan sonra çok iyi öğrenilmiş ve kişiliğimizi şekillendiren davranım repertuarımıza yerleşmiştir. Yetişkinlerin davranışlarındaki değişim bu sebepten oldukça güçtür. Şanslıyız ki aynı sebepten, kişilikleri gelişmekte olan çocuklar henüz yolun başında olduklarından değişime daha açıktırlar.

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.

Peki, Olumlu Davranışlar Nasıl Kazandırılır?

İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli

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

Net Olabilmek

Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir. Gün içinde her bir çocuğu takdir ediyor musunuz? Ya da ne kadar ediyorsunuz? Genelde bize sorun yaratan davranışları görmek çok daha kolaydır. Çocuğu takdir ederken, onu niçin takdir ettiğinizi mutlaka söyleyin. Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir. Değiştirilmeye çalışılan davranışın ya da kazandırılmak istenen olumlu davranışın oluşma sürecinde çocuk karşısında net durabilmek gerekmektedir. Ne olursa olsun, ne kadar zorlarsa zorlasın öncelikle büyük sabır göstermelisiniz ve duruşunuzu asla bozmamalısınız.

Olumlu Dil Kullanabilmek

Olumsuz çocuğu suçlayıcı ifadelerden kaçınmak ve olumlu aynı hedefe ulaşan cümleler kullanmak çocuğunuzu kazandırılmaya çalışılan davranışa karşı güdüleyecektir. 'Örneğin, ödevlerini yine yapmadın öğretmenin kızacak yerine, ödevlerini yaparsan öğretmenin mutlu olup sana aferin diyebilir.' Şeklinde yapabilirsiniz. Olumlu dil kullanarak çocuğunuzun suçluluk durumuna geçmesini engelleyip, kendini iyi hissederek davranışın yapılmasına katkı sağlayabilirsiniz.

İsteyin Ama Emretmeyin

Çocukların yaşamı emirlerle doludur; 'Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel' gibi. 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 oyuncaklarını topla" demek yerine "Gidip oyuncaklarını toplar mısın" denmelidir. "Yapar mısın" sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.

Uzun Açıklamalardan Kaçının

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Hâlbuki çocuklara 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 mısın?" demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra "Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın" diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.

Tutarlı Olabilmek

Çocuğa karşı tutarlı olmak ve davranış kazandırma sürecinde ona destekçi ilerlemek önemlidir. Çünkü çocuk daha önce yapmadığı ve aslında kendisi için zor olan bir şeyi kendine benimsetmeye uğraşırken hem beden dilimizle hem konuşmalarımız hem de kendi davranışlarımızla onu pozitif yönde etkilemeliyiz.

Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınır. 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.

Çocuklarda Problem Çözme Becerilerini Geliştirmek

Israrcı 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. "Arkadaşına sinirlendin ve onun kalemini çöpe attın peki çöpe atmaktan başka o anda ne yapabiliirdin?" şeklinde sorularla farklı yanıtlar almak çocuk için çözüm sürecinde daha yardımcı olacak bir tekniktir. Ayrıca burada önemli olanın davranış olduğunu ortamda bulunan kişilerle hiç bir ilgisi olmadığını anlatmaktır. Çocuk kişileri değil yaptığı davranışı göz önünde tutmalı ve tarafsız şekilde davranışının değiştirilmesi için çabalaması istenmektedir. Sözel olarak ödülleri en küçük bir adımında bile çocuğa sunmalıyız. Bu durum çocuğu bir sonraki adıma geçmesini kolaylaştırır. Bütün bunları göz önünde bulundurduğumuzda çocuklarımıza olumlu davranışlar öğretmede ve topluma yararlı bireyler olarak gelişmelerini desteklemede ebeveyn olarak rolümüzün oldukça büyük olduğunu görmekteyiz.

Çocuklarımızı daha çok anlayarak, onlara bunu hissettirerek ve sonsuz sevgimizi göstererek büyütme dileğiyle...

Ayşe KARA
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen