

ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Olumlu davranış, kişinin aile ve sosyal ortamlarında iletişimini ve ilişkilerini güçlendiren, sosyal doyumunu artıran becerilerin tamamına denilmektedir. Anne babaların zaman zaman çocuklarında başa çıkmada ve süreci yönetmede zorlandıkları davranış örüntüleri bulunmaktadır. Ebeveynler olumlu davranışı geliştirmek için çoğu zaman farklı yöntemler denemekte ve başarılı olamamaktadır. Olumlu davranış geliştirmedeki amaç; çocukta istenilen davranışları geliştirebilmektir. Çocuğun sahip olduğu karakter özelliklerinin yanı sıra anne baba tutumu onun davranış ve gelişimini etkilemektedir.

Peki, çocuğunuzda olumlu davranışlar geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

Aktif Dinleyici Olun

İletişimin temelini aktif dinleme oluşturur. Aktif dinleme, dinleyen kişinin konuşmacıyla etkileşime girerek, onu yargılamadan, eleştirmeden ve nasihat vermeden dinleme faaliyetini gerçekleştirebilmesidir. Aktif dinleyen bir ebeveyn olduğunuzda, çocuğunuza iletişime açık olduğunuzu hissettirmiş, duygu ve düşüncelerini ifade etmesine ortam hazırlamış olursunuz. Aktif dinleme yöntemini kullanırken;

- Kendi duygu ve düşüncelerinizi bir kenara bırakarak çocuğunuzun dinlemeye odaklanın.
- Dinleme ortamını oluştururken telefon, televizyon gibi dikkat dağıtan öğelere mümkün olduğunca engel olun.
- Çocuğunuzun dinlerken göz teması kurun.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini önemseyişinizi fark ettirmek, dinlendiğini hissettirmek ve konuşmasını teşvik etmek için “evet”, “anlıyorum” gibi tarafsız tepkiler verin.

Çocuğunuzun söyledikleri kendi görüş ve fikirlerinizle uyuşmasa bile anlattıklarını kabul edip eleştirmeden ve yargılamadan saygı duyarak dinlemeye özen göstererek, çocuğun kendi duygularını daha iyi anlamasına ve olumsuz duygulardan daha az korkmasına katkı sağlanabilir.

Duygularını İsimlendirin

Çocuklar duygu ve düşüncelerini ifade ederken ebeveyn desteğine ihtiyaç duyabilmektedir. Ebeveyn, çocuğun duygusunu anlamlandırıp isimlendirdiğinde ve mevcut duygusu hakkında sohbet edildiğinde çocuğun olumsuz etkileneceği düşünülerek çocuk olumsuz duygusundan uzaklaştırılmak istenir. Oysaki bu tutumun tam tersi doğrudur. Çocuğun yaşadığı duruma karşı duyarlı olarak hissettiği duyguları isimlendirmek çocuğun anlaşıldığını hissederek rahatlamasına destek olacaktır. Örneğin; okulda arkadaşıyla yaşadığı tartışma sebebiyle eve mutsuz gelen çocuğu, anlattığı anısından dolayı yargılamak ya da öğüt vermek yerine hissettiği duyguyu ortaya çıkarmasına yardımcı olarak rahatlamasına ve yaşadığı durumla ilgili öz değerlendirme yapabilmesine ortam oluşturabilirsiniz.

Görmek İsteddiğiniz Davranışı Sergileyin

Çocukların rol modelleri anne ve babaları olup, onları gözlemleyerek kendi tutum ve davranışlarına yansıtırlar. Çocuk, aile yaşantısında beklenen davranışlar sergileyen anne ve baba ile büyürse iyi alışkanlıklar geliştirebilir. Anne-baba arasındaki iletişim de çocuğun ev ortamında gözlemlediği bir ikili iletişim olup, öğrendiklerini sosyal ortamda kuracağı ilişkilerdeki tutum ve davranışlarında uygulayacaktır. “Eylem” ‘in “söz” den daha etkili olduğunu unutmamak gerekir.

Kural Koymayı Unutmayın

Anne babalar belirli davranışa yönelik hedefleri gerçekleştirebilmek için kural koymaya ve çocuklarının sınırlarını belirleyeme ihtiyaç duyarlar. Kural koyarken çocuğa ne yapmaması gerektiği değil yapması gereken davranış sade ve anlaşılır bir dille ifade edilmelidir. Az sayıda kural konulmasına özen gösterilerek uygulanırlığı ve başarıya motivasyonunun oluşmasına ortam oluşturulmalıdır. Kuralları belirlerken görseller kullanmak ve çocuğun odasında göreceği bir yere asmak hedeflenen davranışın sürekliliğinin olmasına katkı sağlayacaktır. Çocuklar zaman zaman kuralları bozabilirler. Bu durumda, sabırlı, kararlı ve net bir tutum sergileyerek

kuralları tekrar hatırlatın. Kuralları uyguladıkça da geri bildirim vermeyi unutmayın. Kurallar ve sınırların çocukların hayatını kolaylaştırdığı ve olumlu davranışların pekişmesine yol açtığını unutmamak gerekir.

“Hayır” Derken Tutarlı Olun

Çocuklar isteklerini ve arzularını kontrol etmekte zorlanarak ebeveynlere karşı dirençli bir tutum gösterebilirler. Yapılmaması gereken bir durumda anne babanın “hayır” derken ki tutumu net ve kararlı olmalıdır. Bir defa hayır denilen bir şeye çocuğun ısrar ve talebi sonucu “evet” denmemesi gerektiği gibi, anne baba olarak da aynı tutumu sergilemek çocukta olumlu davranışları geliştirmek için önemli rol oynamaktadır.

Seçenekler Sunun

Aynı yetişkinler gibi, çocuklar da kendi hayatlarını yönetmek ve kendileriyle ilgili kararları almak isterler. Çocuklarda istenmeyen davranışlar karşısında seçenek sunduğumuzda dikkati başka yöne çekilerek seçenektan birini seçme mesajını alıp uygulayacaktır. Olumsuz davranış karşısında farklı alternatifte seçenekler sunmak olumlu davranışı kazandırmada etkilidir. Örneğin; uyumak için her akşam direnç gösteren çocuğa “uyumak istiyor musun?” yerine “şimdi mi yoksa 15 dakika sonra mı uyumak istersin? demek uyku sürecine çocuğu hazırlayacağı gibi, kendiyile ilgili bir kararda kontrol etme duygusunu da yaşamasına sebep olacaktır. Seçenek sunarken ikiden fazla alternatif sunulmamasına özen gösterilmelidir.

Olumlu Davranışı Takdir Etmeyi Unutmayın

Çocuğun olumlu davranışlarını fark ederek takdir etmek çocukta pozitif duygular uyandırarak davranışın gelişmesi için motivasyon oluşturacaktır. Çocuğun kabul edilir davranışlarını beğendiğimizi gösterirken, bu beğeninin çocuğun kişiliğine değil çabası ve davranışına yönelik olmasına özen göstermeliyiz. Örneğin; ödevlerini tamamlayan çocuğa “sen çok akıllı bir çocuksun” demek yerine “ödevlerin oldukça fazlaydı ve kısa sürede tamamlamış olmandan dolayı seni kutlarım” diyerek motive etmek gerekir. Çocuk “akıllı” algısıyla nitelendirildiğinde

REHBERLİK POSTASI



#EđitimEyübođlu

bu niteliğin asılsız çıkacağı kaygısı yaşayarak yetiştiremediği ödevler karşısında huzursuz ve yetersiz hissine kapılabileceği için olumlu davranış geliştirmede kullanılan takdir ve teşvik yöntemi davranış veya neticelerine yönelik olmalıdır.

Kaynakça:

1. Yavuzer, H. (2018). Okul ağı çocuğu (21. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi.*
2. Yavuzer, H. (2013). ocuk Eđitimi El Kitabı (29. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi.*
3. Navora, L. (2018). Gerçekten Beni Duyuyor Musun? (35. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi.*