

“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 geliştirmekte 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.

Anne babanın kendi çocuğunu iyi tanıması da büyük önem taşır.

Çocukların davranışlarının bir veya birçok nedeni olabilir. Çocukların kendilerini ifade etme becerisi geliştikçe davranışın nedenini, çocukla birlikte bulup düzeltmeye çalışmak veya desteklemek önemlidir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli, nedeni çocuktan öğrenmeye çalışmalıdır. Ailenin düşündüğü neden çocuk için geçerli olmayabilir. Örneğin, gece yalnız yatmak istemeyen çocuğun kapris yaptığını düşünen anne çocuğun gece korkuları yaşadığını gözden kaçırabilir.



PATNOS BABA OCAĞI

ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

OLUMLU DAVRANIŞ

GELİŞTİRME



Güven Duygusu

Çocuklar için güven duygusu yaşamlarındaki temel ihtiyaçtır. Aileler çocuklarına bakmakla yükümlüdürler. Fakat anne baba olmak, çocuk için güvenilen bir kişi olmayı beraberinde getirmez. Güven duygusu bebeklikten itibaren ihtiyaçların düzenli karşılanması ile gelişir. Çocuğa sıcaklık/sevgi göstererek, tutarlı davranarak ve ona karşı adil olarak gelişecektir.

Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir.

Anne babanın çocuğa karşı tutarlı tepki ve davranışları, çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır. Örneğin, aile içindeki kurallar kendisine nedenleriyle aktarıldığı ve kuralları uygularken anne-baba tutarlı olduğu zaman çocuk da kurallara daha kolay uyacaktır. Aynı zamanda çocuğun iç denetim geliştirmesi de desteklenecektir.

Ailenin olumlu model olması önemlidir. Çocuklar çok iyi birer gözlemcidir ve hayatlarında tanıdıkları ilk kişiler aileleridir. Bir video kamera gibi tüm davranışlarını kayıt ederler. Ailelerin bunun farkında olmaları gerekir. Çocuktan yapması beklenen davranışları anne babanın kendi davranışlarıyla örnek olması işi kolaylaştıracaktır. Her evin düzeni ve düzen anlayışı kendine aittir. Ancak bu düzeni sağlayacak kural veya yasakların inandırıcı olması için annenin/babanın da onlara uyması gerekir. Örnek olmak çocuktan istenilen davranışların gerçekleşmesi için bir yoldur.

Çocuğun istenmeyen davranışları ile nasıl başa çıkılır?

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranış daha da kötüleştirir.

Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza fiziksel disiplin uygulamak (dayak)

olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir

Her Türlü Cezanın Sonucunda;

- *** Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir
- *** Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir
- *** Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- *** Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- *** Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- *** Kendine güveni sarsılabilir.
- *** Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- *** Saldırgan veya pasif/içe kapanık olabilir.

Olumsuz davranışları olan çocuklarla olumlu ilişki nasıl kurulur?

- 1-Karşılıklı saygı:** Azarlamak, bağırarak, vurmak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa saygısızlığın göstergesidir. Her anne-baba çocuklarına saygı göstermeyi öğrenmelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.
- 2-Çocuğa zaman ayırmak:** Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.
- 3-Cesaretlendirme:** Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne-baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğun çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.
- 4-Sevgiyi anlatmak:** Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.

Olumlu Davranışlar Nasıl Kazandırılır?

İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmek

Net Olabilmek

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. 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 zayıflatığı 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 Kaçın:

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.

Neler yapabilirsiniz?

*** Sadece çocuğunuzun değişmesi işe yaramaz, siz de değişime açık olun.

*** Çocuğunuzla ilgili önyargılarınız farkına varın.

*** Kısa sürede çözüm beklemeyin, değişim zaman alacaktır.

*** Çocuğunuza nasihat etmeyin, çok fazla işe yaramaz.

*** Sizinle konuşurken, onun yüzüne bakarak sadece onu dinleyin.

*** Çocuğunuzu suçlayıcı ifadelerden kaçının, onu ,olumsuz sıfatlarla etiketlemeyin.

*** Sorumluluklarını yerine getirmedğinde onunla iğneleyici konuşmayın, sadece onu bu durumla yüzleştirin.

*** Uyguladığı olumsuz yöntemlerle maddi veya manevi bir kazanç elde etmesini engelleyin.

*** Her iki tarafında öfkeli olduğu zaman konuşmayın, karşılıklı sakinleşmeyi bekleyin.

*** Onunla sonu olmayan tartışmalara girmekten kaçının.

*** Eşiniz ile konuşup çocuğunuza karşı “tek” ses çıkartın.

*** Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilin, olumsuz arkadaşlıklar olumsuz davranışları artırır.

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