

# CANIK ULUDAĞ ORTAOKULU

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



## OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

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 davranışın tekrarlanma oranı düşer. Bu “**öğrenme**”dir. Yetişkinlerin davranışlarındaki değişim bu sebepten oldukça güçtür. Şanslıyız ki aynı sebepten, kişilikleri gelişmekte olan çocuklar henüz yolun başında olduklarından değişime daha açıktırlar.

Aileler çocuklarının davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırlarsa, oluşan olumsuz bir davranışı değiştirmek için ne yapabileceklerini çok daha kolay bulabilirler. **ÖRNEĞİN**, çocuk yemek yemiyorsa belki çok yorgundur, belki hastalanmak üzeredir veya başka bir sıkıntısı vardır. Önemli olan böyle bir durumda çocuğa ulaşılmasıdır. Her davranışın mutlaka geçerli bir nedeni olmayabilir, ancak eğer çocuğun yaptığı olumsuz davranışın çocuğa göre geçerli bir sebebi varsa, bunu bilmek çocuğa daha anlayışla yaklaşılmasını sağlayabilir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli, nedeni çocuktan öğrenmeye çalışmalıdır.

Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. **ÖRNEĞİN**, çocuk evde yemeğini döktüğünde kızılmıyordur ama misafirlikte dökerse kızılabilir. Anne keyifli olduğunda çocuğun evi dağıtmasını hoş görebilir, sinirli olduğunda ise kızılabilir. Anne babanın ruh hali çocuğa karşı davranışı etkileyebilmektedir. Tutarlı davranışlar sergilemek, çocuğun olumlu davranışlar öğretmek ve pekiştirmek için gerekli olan bir özelliktir.



**Her çocuğun karakteri, duyguları, çevreyi algılaması, tepkileri ve eğitim ortamı birbirinden farklı olduğu için her anne babanın çocuğuna olumlu davranışlar kazandırma konusunda kullandığı yöntemler de farklıdır.**

Çocuğa olumlu davranış kazandırma yöntemleri olarak etkin dinleme, ben dilini kullanma, dikkati başka yöne çekme, takdir ve teşvik etme, seçenek sunma yöntemlerini sayabiliriz.

Seçenek sunma yöntemi, çocuklarımıza olumlu davranış kazandırma sürecinde sıklıkla başvurabileceğimiz yöntemlerden bir tanesidir. Bu yöntem, çocuğa gizil olarak “Başka alternatifin yok.” mesajını vermektedir. **ÖRNEĞİN** ders çalışmak istemeyen çocuğumuza “Dersini yalnız mı çalışmak istersin yoksa benimle mi çalışmak istersin?” dediğimizde çocuk mutlaka ders çalışması gerektiğini algılar ve bu konudaki kararlılığımızı hissederse iki seçenekten birini tercih eder ve ders çalışır. Eğer çocuk bizimle ders çalışma seçeneğini tercih ederse anne baba olarak çocuklarımız için fedakârlık etmeli ve ders çalıştırma konusunda onlara destek olmalıyız. Yerine getiremeyeceğimiz durumları seçenek olarak çocuğa sunmamalıyız.

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



**Birçok kez, bir dokunuşun, bir gülümsemenin, bir kelimenin, dinleyen bir kulağın, içten söylenmiş güzel bir sözün ya da değer veren en ufak bir davranışın gücünü küçümseriz. Bunların hepsinin hayatımızı değiştirme potansiyeli var.**

**Leo Buscaglia**

## **PEKİ, OLUMLU DAVRANIŞLAR NASIL KAZANDIRILIR?**

**Net Olabilmek:** Değiştirilmeye çalışılan davranışın ya da kazandırılmak istenen olumlu davranışın oluşma sürecinde çocuk karşısında net durabilmek gerekmektedir.

**Olumlu Dil Kullanabilmek:** Olumsuz, çocuğu suçlayıcı ifadelerden kaçınmak ve olumlu aynı hedefe ulaşan cümleler kullanmak çocuğunuzu kazandırılmaya çalışılan davranışa karşı güdüleyecektir.

**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.

**Uzun Açıklamalardan Kaçının:** "Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala" demek yerine sadece "Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?" demek yeterlidir.

**Devamlı Öğüt Vermekten Kaçının:** Birçok ebeveyn çocuklarının kendileri ile konuşmadıklarından yakınırırlar. 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.

**Problem Çözme Becerilerini Geliştirmek:** Israrcı davranışlar varsa 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.

**CANSEL TORAMAN**

Psikolojik Danışman

**NURBANU ATAŞ**

Psikolojik Danışman