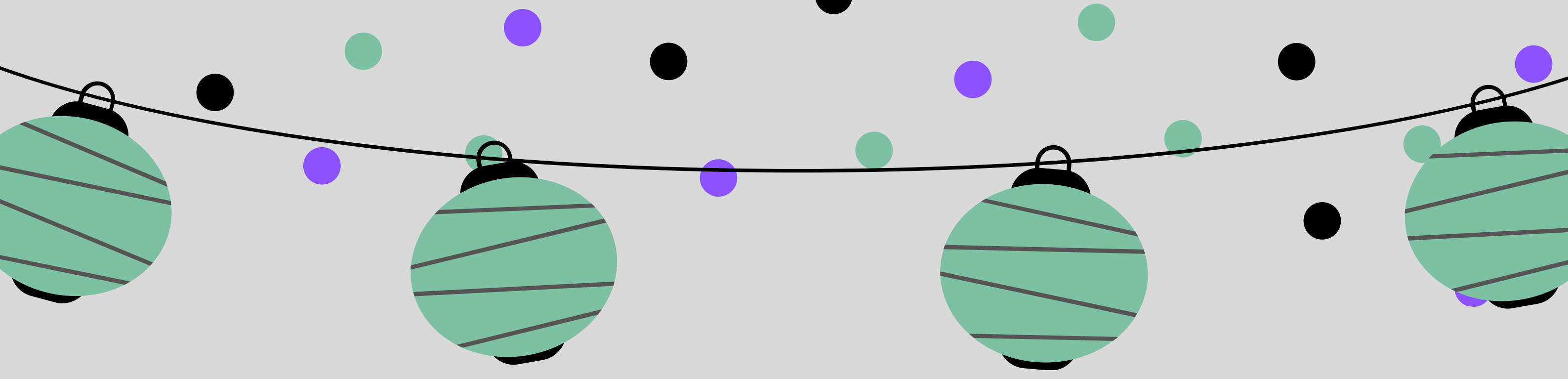




**OLUMLU
DAVRANIŞ
GELİŞTİRME**

**Şehit Emrah Sağaz İlkokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
Psk. Dan. Dilara Nur AYVAZ**



Değerli Velilerimiz,

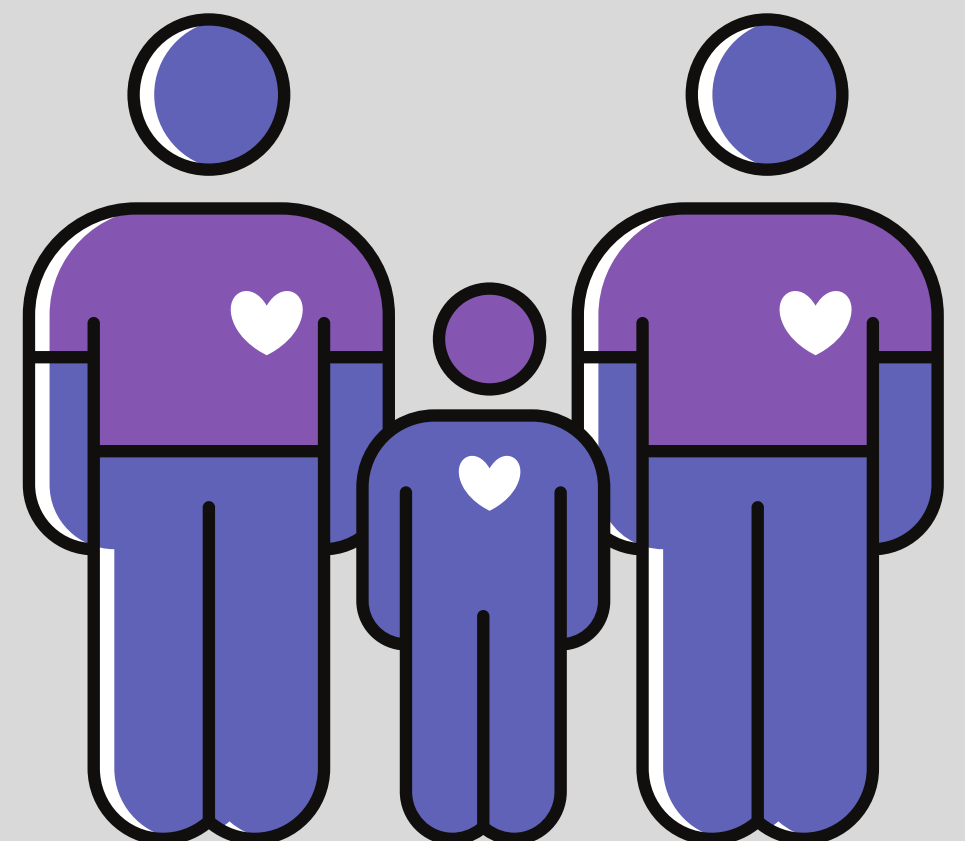
Çocuklardan kendileri, başkaları, aileleri, toplumu için beklenen bazı davranışlar vardır. Olumlu ve pozitif davranışlar denilen bu davranışlar, çocukların kişisel gelişimlerinin, sosyalleşmelerinin, toplumun sağlıklı bir bireyi olduğunun işaretleridir. Bu bültenimizde, davranış ve olumlu davranışın doğası, farklı yaşam alanlarında olumlu davranış örnekleri hakkında bilgiler verilecektir. Aynı zamanda, çocuklarda olumlu ve pozitif davranışların nasıl geliştirilebileceğine yönelik önerilere de yer verilmiştir.

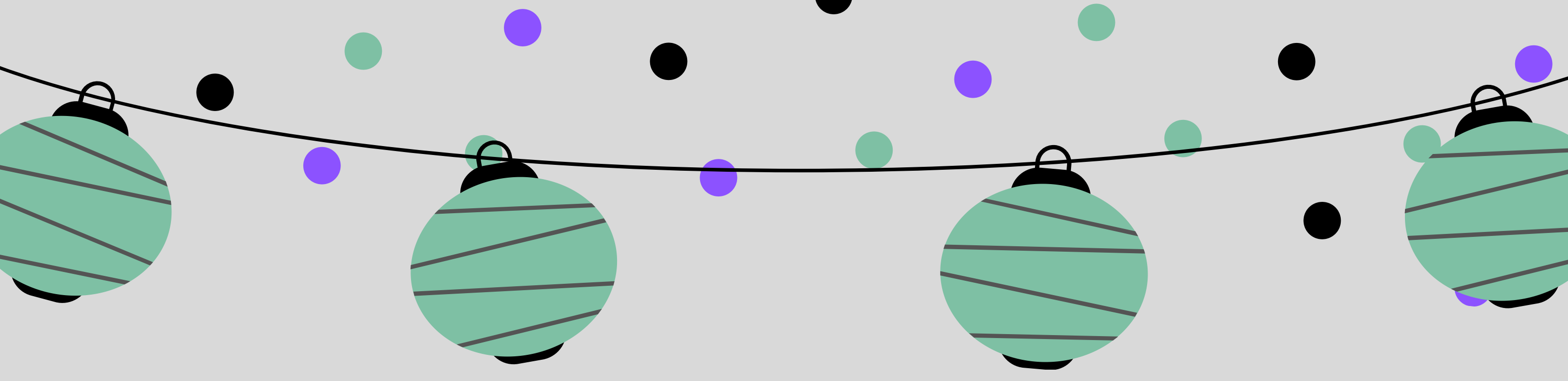


OLUMLU VE POZİTİF DAVRANIŞ

Kişinin kendisine, başkasına ya da herhangi bir nesneye zarar vermeyen davranışları olumlu davranıştır. Çocukların bu davranışları edinmesi ve yaşamına olumlu davranışları yansıtabilmesi çocuk yetiştirme sürecinde ailelerin ve okulun temel sorun alanlarından biri olabilmektedir.

Çocuk dünyaya gözlerini aile içerisinde açmaktadır. Böylece doğumdan itibaren ilerleyen yaşıyla beraber kişinin; sosyal, psikolojik, fizyolojik vb. bütün ihtiyaçları ailede karşılanır. Söz konusu ihtiyaçların yerli yerinde karşılanmasının veya eksik kalmasının olduğu kadar, ailenin içerisinde bulunduğu ekonomik, sosyal, kültürel yapısının da çocukların davranışlarının şekillenmesinde etkili olduğu söylenebilir.

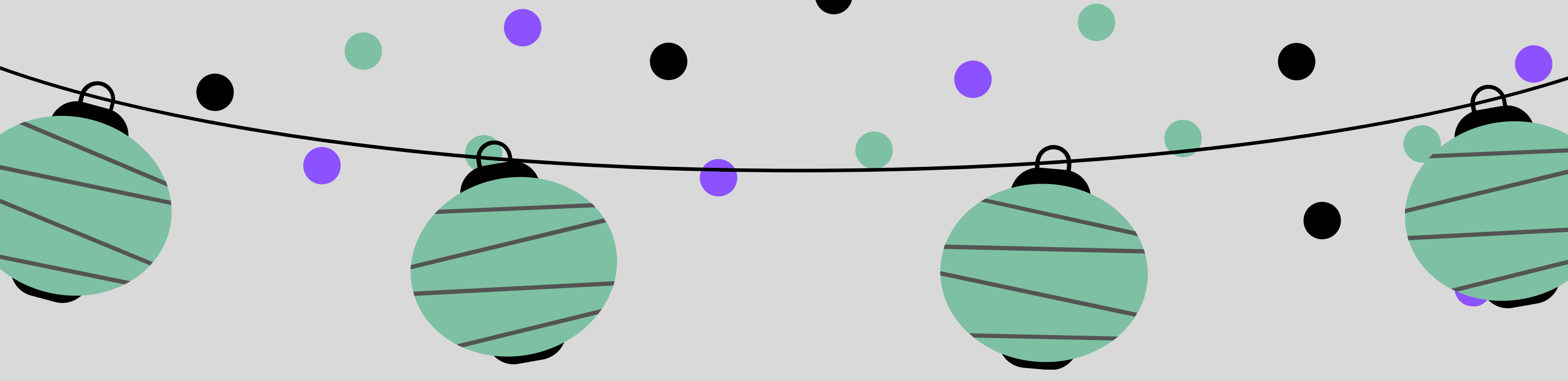




Öte yandan kendilerine ve çevresine uyum sağlamış ana babaların (ailenin) çocukları, kendilerine sağlanan destek ve önderlik sayesinde giderek benliklerini geliştirir, bütünleştirir ve özerk varlıklar olarak yetişkin yaşama katılırlar. Gerçekten de ana-baba ailenin her bakımdan mimarıdır. Onların kişilikleri ve davranışları, ailenin tümünü, ister istemez etkiler ve aile içindeki süreçleri belirler.

Destekleyici bir aile ortamında yetişen çocuk olumlu davranış kazanma açısından şanslı bir durumdadır. Çünkü bu ailedeki insanlar, mutluluklarının kendi iç dünyalarından geldiğini bilirler. Kendi başlarına mutlu ve tamdırlar.





Kurmuş oldukları ilişki onları, daha mutlu, daha etkili ve daha doyumlu yapar. Aynı zamanda, okul yaşamında karşılaşılan iklim ve yetişkinler de çocukların olumlu davranış edinmesinde çok değerlidir. Pekiştirilen, ödüllendirilen, teşvik edilen, kabul gören davranışlar çocukların davranış kazanmasında kendisine rehberlik edecektir.

Pozitif davranışlar, pozitif iklimlerde, pozitif iklimlerde pozitif ve sağlıklı yetişkin tutumları ile oluşabilmektedir.





Çocuklar Beklemeyi Bilmeli

Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli...

Bunun için;

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini öğretmemelisiniz.
- Her istek ya da ihtiyacının hemen karşılanamayabileceğini göstermelisiniz. Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
- Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda yol gösterici olmalısınız.

Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz ya da hiçbir ihtiyacını hemen karşılamamanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarına da gereken hassasiyeti göstermeli ve her isteğinin karşılanmamasının çocuğa bir zarar vermeyeceğini bilmelisiniz

Kesin Bir "Hayır"

- Yapılmaması gereken bir durumda hayır deyin. Ne kadar zor olursa olsun net olun ve kararlı olun. Siz ne kadar sakin ve net olursanız çocuğunuz da sizin ciddiyetinizin o denli farkına varacaktır.
- Kontrolü kaybeder ne yapacağınızı bilemez ve net olmazsanız çocuğunuz da kontrolü kaybeder ve sizi zorlamaya devam eder.
- Eğer kararlı bir şekilde hayır dersiniz ve çocuk yapmaktaki olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka şeyle ilgilenmesini sağlayın. Hayır'ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar. Bir süre sonra hayır demenin çocuk için bir anlamı kalmaz.



Sözel Uyarı

- Çocuklar zaman zaman kuralları unutabilir. Böyle durumlarda çocuğa yanlışını düzeltme şansı tanıyın.
- " Az önce ne konuşmuştuk? Ya da tabletle oynama süresi ile ilgili kuralımız neydi? " gibi.. Bu tür sorular sorarak çocuğun dikkatini bu alana yöneltebilir ve düşünmesini ya da hatırlamasını sağlayabilirsiniz.
- Böyle bir uyarı çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.



Alternatif Davranış Belirlemek

- Yapılan yanlış davranışın yerine kabul edilebilir yeni bir davranış önermek.
- Örn: Duvarı boyamak, duvarı karalamak yerine kağıda güzel bir resim yapmasını sağlamak
- Alternatif davranışlar kazanıldığında (yerinde oturma, isteklerini sözel olarak ifade etme) problem davranışlar azalacaktır.



Tutarlı Olmak

- Çocuk eğitiminde iki temel unsurdan biri sevgi ise diğeri de disiplindir. Çocuk doğru bir disiplin uygulamasının içerisinde kendi kişiliğinin sınırlarını, sosyal sınırları ve sosyalleşme süreci içinde de bazı değer yargılarını öğrenir. Bütün bunlar çocuğa hayat becerileri kazandırır ve bu öğrenme sürecinde anne baba onun rol modelidir.
- Anne babanın birbirinden farklı mesajlar vermesi, çocuk eğitiminde farkında olmadan yapılan bir eğitim ve tutum hatasıdır.
- Bir olay karşısında anne ve baba farklı mesaj verirse çocuk neyin iyi, neyin kötü olduğunu anlayamaz.
- İlk ve ikinci seferde hayır dediğiniz bir şeye, dokuzuncu seferde de hayır demelisiniz. Net ve tutarlı olmak ebeveynler arasındaki iletişim için de çok önemlidir.



Olumlu Davranışı Görmek ve Takdir Etmek

- Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir.
- Genelde bize sorun oluşturan davranışları görmek çok daha kolaydır. Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir.
- Çocuđu takdir ederken onu neden takdir ettiğinizi, takdir edilen davranışın ne olduğunu muhakkak söyleyin. Takdir edilen davranışın tekrarlanma olasılığı yüksektir.
- Bu sebeple küçük sayılabilecek olumsuz davranışların görmezden gelinerek fark edilecek herhangi bir olumlu davranışın pekiştirilmesi, takdir edilmesi çocuğun o davranışını daha sık yapmasını sağlayacaktır.



Seçenek Sunmak

- Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler oluşturabilirsiniz.
- "Uyumak istiyor musun?" yerine, "řimdi mi, yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?" gibi. Böylece ocuėunuz hem biraz kontrol hissetmiř olur, hem de onu yatmaya kolayca ikna etmiř olursunuz.
- Çocuğunuzun hayatında son söz size aitmiş onun söz hakkı yokmuş gibi davranırsanız sizinle inatlaşabilir ve olumsuz davranışlar sergileyebilirler.
- Bu sebeple onların da söz hakkına sahip olduğunu hissettirin ve belli sınırlar çerçevesinde seçenekler sunarak onun karar vermesini sağlayın.



Her Zaman İletişim Halinde Olmak

- Bazı aileler genelde sorun oluşturan davranışları daha çok gördükleri için evde genelde çocuk sorunlu davranışlarıyla gündem olabilir.
- Anne baba sorun olduğu durumlarda çocukla daha çok iletişime geçiyor ve diğer zamanlarda iletişim daha sınırlı oluyorsa çocuk için sorunlu durumlardaki ebeveynlerinin ona teması ve onunla iletişimi pekiştireç olabilir. Yani olumsuz bir durumla ailesinin dikkatini çekiyor ve görünür oluyorsa, bu da çocuğun sorunlu davranışları sürdürmesine sebep olabilir.
- Bu sebeple çocukla her daim sağlıklı iletişim kurmak ve temasta olmak çok önemlidir.



Kaynakça

Erol, A.,(2019), "Lütfen Uslu Dur": Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme, 05 Mart 2020 tarihinde paylaşılan <https://www.kalkedonpsikoloji.com/2019/05/27/lutfen-uslu-dur-cocuklarda-olumlu-davranis-gelistirme/> adresinden

Sınav Koleji Olumlu Davranış Geliştirme Bülteninden

<https://www.nevzattarhan.com/ebeveyn-cocuk-iliskisinde-tutarlilik-ve-adalet.html>

Gaziemir Rehberlik Araştırma Merkezi dosyalarından yararlanılmıştır.

