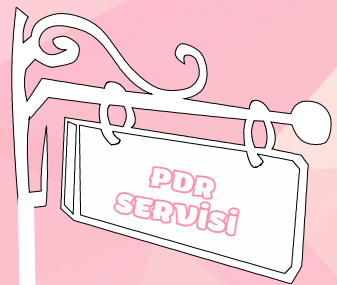


ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Arife Bekir Uğurlu İlkokulu
Psikolojik Danışman
Melike DEMİRCİOĞLU





PDR SERVİSİ'NDEN

Merhaba Değerli Ebeveynler;

Bu sayımızda "**Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme**" konusunu ele aldık. Birçok ebeveyn çocuklarında görülen olumsuz davranışlar yüzünden yakınır ve bir çözüm yolu bulamaya çalışır. Biz de düşündük ve dedik ki **ebeveynler çocuklarda görülen olumsuz davranışlar için neler yapabilir?** Bu kapsamda, **çocuklarda olumlu davranış geliştirme yollarını** detaylı bir şekilde ele aldık.

İyi okumalar...





İÇİNDEKİLER

OLUMLU DAVRANIŞ HAKKINDA

sayfa

1

OLUMLU DAVRANIŞ İÇİN OLUMLU AİLE

sayfa

2-3

OLUMSUZ DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

sayfa

4-6

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞDİRME YOLLARI

sayfa

7-12

"OLUMLU DAVRANIRIM, PUANLARI TOPLARIM"
ETKİNLİĞİ

sayfa

13-15

KAYNAKÇA

sayfa

16



HIÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?



Maalesef çoğu ebeveyn, çocuklarında görülen olumsuz davranışlardan yakınlıkla bir çözüm yolu bulmaya çalışır. Bir çok ebeveynde bu süreçte kendini çaresiz hisseder ve kontrolünü kaybederek nasıl davranacağını bilemez.

Peki hiç düşündünüz mü?

Çocuklarımızda görülen bu **olumsuz davranışların nedenleri neler olabilir? Ya da çocuklarımızda olumlu davranış geliştirmek için ebeveynler neler yapmalıdır?**

Hadi gelin dergi miniğimizin bu sayısında başarılı, düzenli, sorumluluk sahibi, yardımsever, hijyenik, saygılı ve girişken gibi “**Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme**” konusunu detaylı bir şekilde ele alalım.



OLUMLU DAVRANIŞ İÇİN OLUMLU AİLE ORTAMI



Çocuklar bebeklikten itibaren çevresiyle daha fazla iletişime geçerek davranış kalıpları geliştirmeye başlarlar. Çevresiyle kurmuş olduğu etkileşim onun davranışlarını oluşturmasında oldukça önemlidir. Örneğin; küçük bir çocuk çevresinde sürekli olarak tartışmalar, şiddet içerikli olaylar görüyorsa eğer, bu çocuk büyüdükçe şiddete yani olumsuz bir şekilde davranmaya başlayabilir.

Ebeveynlerinden bir şey isterken bağırarak, fiziksel sert temaslarda bulunarak isteğini bu şekilde dile getirebilir. Bu nedenle özellikle okulöncesi dönemden itibaren ebeveynler çocuklarına olumlu aile ortamları oluşturmalarıdır. Çocuğun ilk yetiştiği ortam ailesi olduğu için ebeveynler çocuklarına iyi bir model olmalıdır. **Aile bireylerinin göstereceği olumlu davranışlar çocuklar üzerinde etkili olacaktır.**

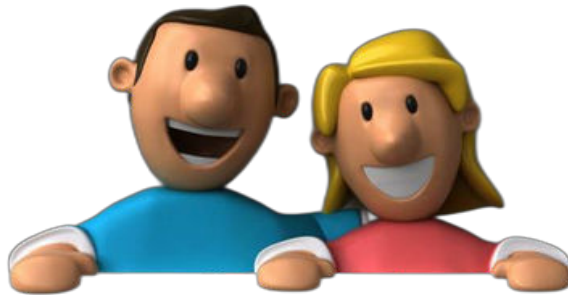


OLUMLU DAVRANIŞ İÇİN OLUMLU AİLE ORTAMI



Ebeveynlerinden gördüğü olumlu davranışları çocuklar **taklit edecek** ve böylece çocuklarınızda olumlu davranışlar oluşmaya ve gelişmeye başlayacaktır. Örneğin; ebeveynler arasındaki sağlıklı iletişim, çocuğunda kibar bir dil kullanmasını sağlayacaktır. Veya sorumluluklarını yerine getiren anne babalar, çocuklarının da sorumlu bir kişilik geliştirmesi açısından **rol model** olacaklardır.

*Tüm bunlar gösteriyor ki olumlu davranış çocuklarda değil,
ailede ebeveynlerde başlar!*



ÇOCUKLAR NEDEN OLUMSUZ DAVRANIŞ SERGİLER?



Çoğu ebeveyn çocuklarına olumlu davranış kazandırma yollarını ararlar. Ancak ebeveynlerin unutmaması gereken şey olumsuz davranış örüntülerini ortaya çıkaran nedenleri bilmek, olumlu davranış kazandırmanın ilk yoludur.

Bu nedenle ebeveynler olumsuz davranışların ortaya çıkma nedenlerini fark edip bu nedenleri aile ortamlarından uzaklaştırarak, çocuklarında olumsuz davranışların oluşmasını engellemelidirler.



Peki nedir bu nedenler ?

ÇOCUKLAR NEDEN OLUMSUZ DAVRANIŞ SERGİLER?

KENDİNİ GÖSTERMEK

Yapılan araştırmalara bakıldığında yeterli ilgi ve sevgiyi görmeyen çocuklar kendi varlıklarını göstermek ve dikkat çekmek için olumsuz ve abartılı davranış örüntüleri sergilerler. Ebeveynlerin burada yapması gereken en önemli Şey çocuklarına kendilerini değerli hissettirecek ilgi, sevgi ve değeri vermelidirler!

Baskıcı ve engelleyici bir aile ortamında yetişen çocuklar sürekli olarak ebeveynleriyle çatışma içine girip ebeveynleri üzerinde otorite, güç kurma eğiliminde olurlar. Burada ebeveynlerin dikkat etmesi gereken Şey çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurarak demokratik bir aile ortamı oluşturmaladırlar.

GÜÇLÜ GÖRÜNMEK

ÇOCUKLAR NEDEN OLUMSUZ DAVRANIŞ SERGİLER?

KARŞI GELME

Özellikle şiddet gören çocuklarda, ebeveynlerine karşı öfke ve nefret duyguları oluşur. Burada çocuklar ebeveynlerine sürekli karşı çıkıp olumsuz davranışlar sergilerler.

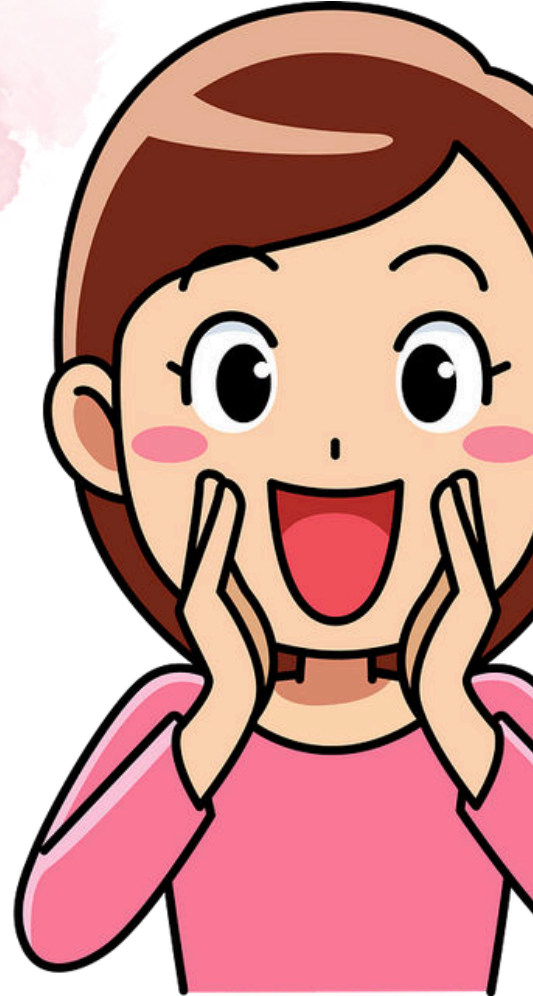


Aşırı koruyucu aile ortamlarında yetişen, kendisine yeterince sorumluluk verilmeyen çocuklarda özgüven eksikliği oluşur. İçine kapanık ve duygusal bir ruh hali oluşur. Bu durum çocukların bazı olumsuz davranışlar sergilemesine neden olur.

ÖZGÜVENSİZLİK



OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMANIN YOLLARI



OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMANIN YOLLARI

1

YETERLİ SEVGİ ve İLGI



Olumsuz davranış gösterilen çocuklara karşı ilk öncelikle yapılması gereken şey, yeterli ilgi ve sevginin gösterilmesidir. Bu konuda ebeveynler çocuklarına kendilerini değerli hissettirecek tutumlar içinde bulunmalıdırlar. Örneğin, çocuğunuza sarılın, onlarla sohbet edin, onların duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın. Ara ara çocuklarınıza ufak hediyeler verin. Böyle bir aile ortamında çocuklarda görülen olumsuz davranışlar mutlaka azalacaktır.

2

DEMOKRATİK AİLE ORTAMI

Fikirleri önemsenmeyen çocuklar, kendilerini kabul ettirmek için olumsuz davranış örüntüleri sergileyebilirler. Bu noktada ebeveynler çocuklarını dinlemeli ve onlara da söz hakkı verip onlarla sağlıklı bir iletişim içinde olmalıdırlar. Fikirlerini rahatlıkla söyleyen çocuklar, zihinsel ve psikolojik açıdan rahatlayacakları için daha olumlu davranışlar sergilerler.

8

OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMANIN YOLLARI

3

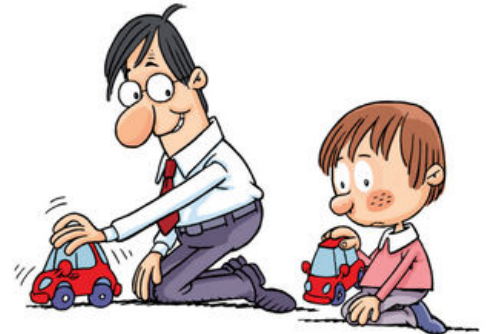
İNATLAŞMAMAK



Çocuklarınızla inatlaşmayın. Burada yapmanız gereken şey, çocuğunuzun yanlış bir davranışı varsa bu davranışın zararlarını ve yanlışlığını ona fark ettirmek olacaktır. Ebeveynler ile çocuklar inatlaştıkça hem çocuklardaki olumsuz davranış sayısı artacak hem de ebeveynlerin olumsuz davranışlara karşı vermiş olduğu mücadele zarar görecektir.

4

ROL MODEL OLUN



Ebeveynler her şeyden önce kendi olumlu davranışlarıyla çocuklarına rol model olmalıdırlar. Çünkü çocuklar özellikle okul öncesi dönemden itibaren ebeveynlerini taklit ederek onlar gibi davranmaya başlarlar. Bu nedenle ebeveynlerinde gördükleri yanlış davranışları doğru kabul ederek onlarda sergilemeye başlarlar. Örneğin, eşlerden biri işten geldiğinde diğer eşine emir kipi ile "Yemek hazırla!" vb. gibi ifadeler kurarsa, çocuklarda anne ve babasından bir şey istediğinde emir kipi ile ve saygısızca ifadeler kullanarak isteğini dile getirebilir. Bu nedenle ebeveynler olarak olumlu bir rol model olmayı unutmamalıyız.

OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMANIN YOLLARI

5

İFADE ETME
FIRSATI VERİN



Olumsuz davranan çocuklar incelendiğinde kendini ifade edemedikleri görülmüştür. Bunun nedeni çocuklar kendilerini ifade edemediği için olumsuz davranışlarla hem dikkat çekme hem de isteklerini karşılamak isterler. Ailesi tarafından ihmal edilmiş, fikir özgürlüğü verilmemiş bir çocuk, kendini sağlıklı bir şekilde ifade edemez. Ve kendisini zararlı davranışlar ile gösterip ifade etmek isteyebilir.

Örneğin, fikri önemsyen bir çocuk okulda istediği bir şeyi ifade etmek yerine "saldırmak" gibi fiziksel eylemlerle fikrini gösterebilir. Bu nedenle mutlaka çocuklarımızın kendilerini ifade etmelerine fırsat verin. Böylece hem kendilerini ifade etmeyi öğrenecekler hem de olumsuz davranış örüntüleri azalacaktır.



10

OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMANIN YOLLARI

6

EMPATİ KURUN



Çocuklarınızı duygusal yönden anlamak oldukça önemlidir. Bir çocuğun bir davranışı hangi duygular ile yaptığını bilmek o davranışı ortadan kaldırma açısından oldukça işlevseldir. Çünkü olumsuz davranışlar sergilemelerinin bir nedeni de anlaşılma hissidir. Anlaşılmadığını fark eden çocuklar abartılı davranışlarla tepkilerini ortaya koyabilirler.

Bu nedenle çocuklarınızı dinleyin ve onlara onu anladığınızı fark ettirin. Örneğin, öfkelenen bir çocuğa “İstedğin bir şey olmadığı için öfkelendin.” gibi duygusunu ona yansıtın. Böylece çocuklar anlaşıldığını hissedecek ve olumsuz davranış sayılarını azaltacaktır. Tüm bu önerilere rağmen hala çocuğunuzda olumsuz davranışlar yoğun olarak görülüyorsa mutlaka uzmanlardan profesyonel destek alınız!



11

UNUTMAYALIM



Ceza, olumlu davranış geliştirme yollarından biri değildir!

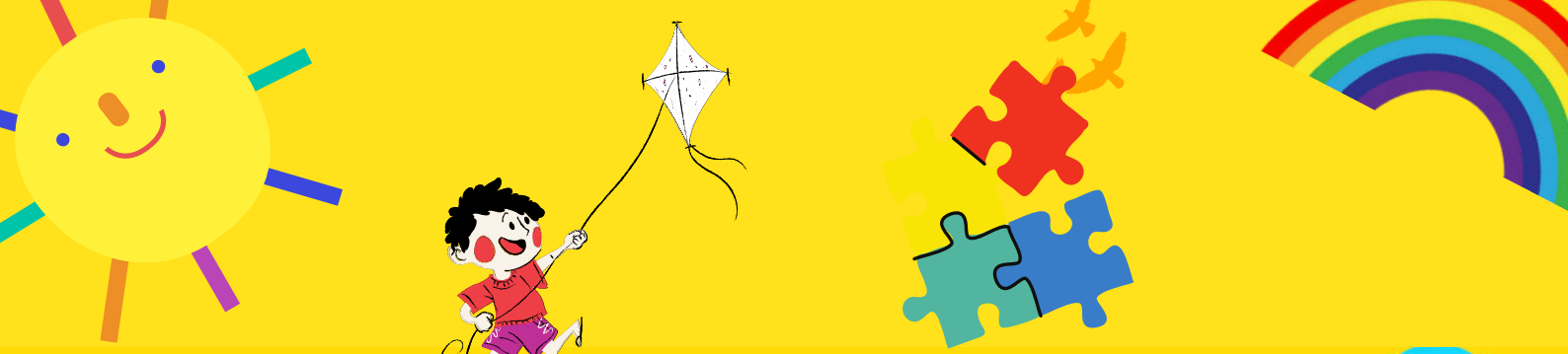


Ebeveynler ceza ile çocuklarında olumsuz davranışları yok etmeyi düşünürler! Ancak ceza istenmeyen olumsuz davranışların artmasına neden olarak durumu daha da kötüleştirebilir!

Çocuğunuz olumsuz davranışı, ceza almaktan korktuğu için değil, o davranışın yanlış olduğunu fark ettiği için bırakmalıdır! Aksi takdirde çocuk cezanın olmadığı durumlarda, ebeveynlerinden gizli bir şekilde olumsuz davranışlarına devam eder! Hatta ceza, olumsuz davranışın daha da artmasına neden olabilir!



Bu nedenle çocuklarımıza ceza vermemeliyiz. Bunun yerine yukarıda önerilen yolları uygulamalıyız!



ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

OLUMLU
DAVRANIRIM,
PUANLARI
TOPLARIM



OLUMLU DAVRANIRIM, PUANLARI TOPLARIM



KAZANIMLAR

- Ebeveynler bir çizelge yardımıyla hedef davranışlar belirleyerek, çocuklarının bu davranışları gerçekleştirmesini sağlar!

Önerilen Materyaller

- Çizelge – Kalem
- Çizelge EK'te yer almaktadır!

Etkinlik Yönergesi

- Ebeveynler, öncelikle çocuklarında görmek istediği olumlu davranışları bir çizelgeye yazar!
- Daha sonra çocuklarıyla sohbet ederek çizelgede yer alan hedef davranışları anlatırlar! Ayrıca bu hedef davranışları çocuğunun neden yapması gerektiği ve faydaları hakkında önleyici açıklamalar yaparlar!
- Çocuklarına her hedef davranış için çizelgede yer alan puanlardan birini alacağını söylerler!
- Çocuklar çizelgede yazılan hedef davranışı gerçekleştirdikten sonra ebeveynler ne kadar yaptığını gözlemleyerek "5-10-15" puanlarından birini yuvarlak içine alıp puan verirler!
- Ve toplamda **1000 puana** ulaşıldığında çocuklarına ufak bir ödül verileceğini söylerler!
- Bu şekilde farklı zamanlarda, farklı yeni hedefler belirlenerek aileler tarafından uygulanabilir!
- Çizelgeyi çocuğunuzun görebileceği bir yere koymanız çocuğunuzun motivasyonunu arttıracaktır!

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME ÇİZELGESİ

HEDEF DAVRANIŞLAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15
	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15	5-10-15

Gün içinde, belirlediğiniz hedef davranışları çocuğunuzu gözlemleyerek kontrol ediniz! Ardından günün sonunda gözlemediğiniz hedef davranışları gerçekleştirme düzeyine göre "5-10-15" puanlarından birini yuvarlak içine alarak puan veriniz!



KAYNAKÇA



- Kalkan, Adnan.(2020). Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme Metodları.Çizge Yayıncılık.İstanbul.
- Erdal, Ataberk (2006). Çocuklarımızı Büyütürken Nerede Yanlış Yapıyoruz?. Alkım Yayınevi.İstanbul.

