

## HASAN ALİ YÜCEL İLKÖĞRETİM OKULU

**Faaliyet :** AİLE EĞİTİM SEMİNERİ BÜLTENİ

**Konu:** Çocuklarda İstenmeyen davranışların değiştirilmesi

**Hazırlayan:** Rehberlik Servisi

İSTENMEYEN DAVRANIŞIN DEĞİŞTİRİLMESİNDE ANA PRENSİP

YANLIŞ DAVRANIŞIN ELDEN GELDİĞİNCE GÖRMEMEZLİKTE GELİP, DOĞRU DAVRANIŞI ÖDÜLLENDİRMEKTİR .

Ebeveyn olarak uygulanması zor bir yöntemdir. Ancak Uyguladığımız yöntemlerden daha etkilidir. Çocuk o olumsuz davranışı zaten sizin dikkatinizi çekmek ve istediği şeyi sizi yaptırtmak için yapmaktadır. Dönüp sizin ona kızmanız bile ona, biraz daha uğraşırsam annemi yada babamı bıktıracağım ve sonunda dileğime kavuşacağım mesajını verir. Ancak tepkisizliğiniz karşısında bir süre sonra çabalarının boşa gittiğini anlamaya başlar.

Sakinleştiğinde sizin yapacağınız şey ise şu anki davranışın beni mutlu etti gibi ifadeler kullanmak yada sevgi ifadesi öpme yanağını okşama gibi bedensel ifadeler kullanmak olmalıdır. Bu tekniği sabırla devam ederseniz çocuğunuzda istemediğiniz birçok davranışın giderek azaldığını göreceksiniz.

Bazen bir “ AFERİN”

Bazen yiyecek bir şey,

Bazen de bir faaliyet yapmasına izin vermek; gibi şeylerden oluşabilecek ödüller, çocuğa göre seçilmeli ve doğru davranışın peşi sıra verilmelidir.

Örneğin çocuğun istediği şeyleri ağlayarak isteme alışkanlığına sahip olduğunu düşünelim

Böyle bir davranışı değiştirmek için çocuk ağlayan bir ses tonu kullandığı zaman,

istediklerini vermeyelim, hatta onu hiç duymayalım, yani ilgisiz kalalım

Diğer yandan düzgün bir ses tonu kullandığında olumlu tepki verelim, istediklerini yapalım ve bir de “aferin benim çocuğuma, ne de güzel istemesini biliyor diyerek, onun bu davranışını beğendiğimizi söyleyerek ödüllendirelim.

Bizler tutarlı davranır ve her seferinde ağlamaklı ses tonuna ilgisiz, düzgün ses tonuna ilgili ve ödüllendirici olursak, çocuk bir süre sonra düzgün ses tonunu kullanmayı tercih edecektir Çünkü hem istediğini elde etmiş hem de anne babasının beğenisini ve ilgisini kazanmıştır.

Beğenilmeyi kim istemez ki yeter ki Anne baba bu konuda tutarlı ve sabırlı olsun

Anne babanın belirli davranışlara hemen her zaman aynı tepkiyi vermeleri, hem de birbirleriyle çelişkiye düşmemeleri çok önemlidir.

Ödül konusunda dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, ödülün çocuğa göre seçilmesidir.

Her ödül her çocuğu etkilemez

### ÖDÜL

- Kimisi en çok yiyecekten hoşlanır. (çikolata, bisküvi, şeker)
- Kimisi bir faaliyete katılmayı tercih eder. (park , bahçe, televizyon)
- \* Kimisi de sosyal ödüllerden. (Aferin, bravo, öpücük, alkış)

### ÖDÜL

- En sağlıklı ödüller sosyal ödüller olduğundan, işe yiyecek de başlasak, amacımız biran önce sosyal ödüllere geçmek olmalıdır.
- İkinci önemli nokta, ödülün doğru davranışın hemen arkasında verilmesidir.

**Ödül bekletilmez, bekletildiği zaman anlamını yitirir, etkili olmaz**

- Bugün yaptığı bir doğru davranış için çocuğu ertesi gün parka götürmek öğretici olmayacaktır, çocuk iki olay arasındaki bağlantıyı kuramayacaktır.

Diğer bir önemli noktada verilecek ödülün çocuğa ( özellikle yiyecek veya ufak tefek hediyeler türü olduğunda) olur olmaz zamanda verilmemesi sadece ve sadece çocuk, doğru davranışı gösterdiği zaman verilmesidir. Örneğin Çarşıya çıktığınızda her defasında bana oyuncak al diye ağlayan çocuğa “ bak bu sefer alacağım ama bir dahaki sefere benden bir daha oyuncak istemeyeceksin” diye konuştuğumuzda çocuk muhtemelen tamam diyecek

ancak bir dahaki sefere tekrar yapacaktır.Şunu unutmayın ki amacına ulaşmış bir çocuk bir dahaki sefere de amacına ulaşacağını bilir. Çünkü anne ve babanın hassas yönlerini anlamakta çocuktan iyisi yoktur. Çevreye karşı ayıp oluyor diyerek, isteğini yapmaya devam edersek ileride aşamayacağımız sorunlarıyla karşılaşırız.

Örneğin bütün gün çikolata yeme imkanı olan bir çocuğa ödül olarak çikolata vermek etkili olmayacaktır ve çocuk o ödülü almak için doğru davranışı sergilemek zahmetine katlanmayacaktır.

Beğenilmenin çocuk ruh sağlığı açısından çok önemli bir yeri olduğunu hepimiz biliyoruz.

- Öyleyse gün boyu çocuğa “ Aferin” demek için fırsatlar kollayalım. Bunu yapabilmek için de çocukta onun başarabileceği şeyler istemeliyiz
- Sonuçta hem yanlış davranışın yerini doğru davranışlar alacak hem de “ben beğeniliyorum” duygusu zamanla özgüvene dönüşecek ve çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesini sağlayacaktır. İstenmeyen davranışın değiştirilmesinde cezaya hiç mi yer yok...?

#### CEZA

- Çocuk davranışıyla kendine ya da etrafına zarar veriyorsa bunu görmemezlikten gelmek çok zor olacaktır.İşte böyle durumda ceza kullanmak zorunda kalabiliriz
- Yapılacak bir faaliyetten ( televizyon izlemek, parka gitmek gibi) mahrum edebiliriz. Ya da sevdiği bir yiyeceği yemesini yasaklayabiliriz(çikolata, dondurma gibi)
- \* Burada önemli olan cezanın yanlış davranışın hemen arkasında verilmesi ve çocuğa o cezanın niye verildiğinin iyice açıklanmasıdır.  
Dayak hiçbir durumda ceza olarak kullanılmamalıdır. Çocuğunuzu dövdüğünüz zaman ona saldırgan olmayı öğretirsiniz. Çocuk şöyle düşünür: “Annem babam kızdıkları zaman vuruyorlar, bende kardeşime kızdığıma göre ben de onu vurabilirim”Unutmayın ki en etkili öğrenme örnek olmaktır.” Hocanın dediğini yap yaptığını yapma” ilkesi çocuğa göre değildir. O gördüğünü yapar.
- . Unutmayın ki çocuklarımızı söylediklerimizden çok yaptıklarımızla etkileriz. Onlar bizleri örnek alıyorlar. Çocuğun yapmasını istemediğimiz bir davranışı biz de sergilemeyelim ki ileride o da aynı şeyi yapmaya başlasın.
- Çocuğa çok yüksek sesle bağırarak ta aynı şekilde olumsuz sonuçlar verir. Çılgık çılgına bağırarak bir çocuğunuz olmasını istemiyorsanız, sizde ona o şekilde bağırmayın.

Bu durumun çocuğunuzu korkutup daha da güvensiz yapacağını unutmayın

İstenmeyen davranışın değiştirilmesinde o hareketin neden kaynaklandığı konusu da önemlidir.Bazı çocuklar içindeki enerjiyi yeterince harcayamaz ve bundan dolayı aşırı hareketli olur. Bazıları ise yeterince ilgi görmediğini düşünüyordur ve ilgiyi çekebilmek için dikkat çekici davranışlarda bulunur.

Yanlış davranışın yerini doğru ve sağlıklı davranışa bırakması için o hareketin neden kaynaklandığının bilinmesi ve uygun tavır ve tutumun sergilenmesi gerekir .