





**“ÇOCUKLARI DOĞRU
DAVRANIŞA YÖNLENDİRME
TEKNİKLERİ”**




➤ Çocuklarımızın davranışlarının oluşmasında **uygun yönlendirme** büyük önem taşır. Onların davranışları, yetişkinlerden aldıkları tepkilere göre şekillenir.



➤ Kullanacağımız bazı teknikler olumlu davranışların artırılmasına, bazıları ise olumsuz davranışın söndürülmesine yöneliktir.

- 
- Olumsuz davranışı ortadan kaldırma konusunda belirlenmiş yollar standarttır. Fakat **her çocuk ve aile birbirinden farklıdır** ve davranış değiştirme yöntemleri de bir çocuktan ötekine değişkenlik gösterebilir.
- 

- 
- Çocukların karşılanması gereken **psikobiyolojik** durumlarını da gözden geçirmek ve bu durumlara göre davranmak önemlidir. (Merakların giderilmesi, fiziksel etkinlik gereksinimi, besin ve su gereksinimi, vb.) Eğer bu psikobiyolojik ihtiyaçları karşılanmış durumdaysa, olumsuz davranışı değiştirmek için plan yapmak yararlı olabilir.

OLUMSUZ DAVRANIŞI DEĐIŐTİRMEK İÇİN PLAN YAPMAK

❖ Davranış deđiőtirme Őu aŐamalarda gerçekteŐir:

- 1. Sorun tanımlanır.
- 2. Amaç saptanır.
- 3. Amacı gerçekteőtirmenin yolları çocuğa öğretilir.

1. Sorunun tanımlanması:

- Zaman zaman bir çocuğun sorununun, **davranış sorunu mu, yoksa kişilik sorunu mu** olduğuna ilişkin karmaşa yaşanır.

- Çocuğunuzun sorununu duygusal ya da kişilik sorunu olarak görürseniz, ona bazı sıfatlar yakıştırırsınız. Örneğin; "**utangaç**", "**anneye bağımlı**", "**saldırgan**" vb. Bu sıfatlar, çocuğun sorununu değişmez bir özellik olarak algılamamıza ve düzeltmek için çaba göstermememize yol açabilir. Eğer sorunu çocuğun davranışı olarak ele alırsanız, o davranışı değiştirmek için bir şeyler yapabilirsiniz.

■ Örneğin,

- ✓ "Can açgözlü" yerine "Can başkalarının tabaklarından yiyecek alıyor."
- ✓ "Murat saldırgan" yerine, "Murat küçük kardeşini çimdikliyor."
- ✓ "Esra negatif" yerine, "Esra her yaptığı işte başkalarından yardım istiyor" şeklinde tanımlamak uygun olacaktır.

2. Amaç Saptamak:

- Belirleyeceğiniz amaç, neyi gerçekleştirmek için uğraşacağınızı gösterecektir. Değiştirmek istediğiniz davranışla ilgili olarak en kolay amaç belirleme şekli, çocuğun davranış tanımına "**yapmaz**" ifadesini eklemektir.



❖ Davranış: Can başkalarının tabaklarından yiyecek alır.

❖ Amaç: Can başkalarının tabaklarından yiyecek almaz.



3. Amacı Gerçekleştirmenin Yollarını Öğretmek:

- Amaçlarınızı belirleyin ve **tutarlı** olun.
- Çocuğunuz istenmeyen davranışı yaptığında, nasıl bir **caydırıcı tepki** göstereceğinizi belirleyin.
- Caydırıcı tepkiyi, istenmeyen davranıştan **hemen sonra** gösterin.
- İstenmeyen davranışın **önce kötüleşip, sonra iyileşmesini** bekleyin.

- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını **ödüllendirin**.
- Çocuğunuza, istenmeyen davranışa **alternatif** olarak yapabileceği olumlu davranışlar öğretin.
- Çocuğunuzun çevresindeki herkesi uygulamaya çalıştığınız **davranış değiştirme programına** katın.
- İlerlemenin **kaydını** tutun.

**İSTENMEYEN DAVRANIŞ
SONRASINDA
GÖSTERİLEBİLECEK
*CAYDIRICI TEPKİLER:***

A. GÖRMEZDEN GELME

- Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanır. Görmezden gelme özellikle **dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili** olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir.

- Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile **göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin.** Bazı durumlarda görmezden gelmek olanaksız olabilir. Örneğin eğer küçük kardeşini çimdiklemişse, kardeşi ağlamazlık edemez. Dolayısıyla, böyle bir davranıştan sonra, farklı bir caydırıcı tepki kullanmak gerekecektir.

B. MOLA

- Mola uygulamasında çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra **yaklaşık 5 dakika** gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz.

- Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da **ödüllendirilmiş** olur. Çocuk bu tekniğin gerçekleştiği odada karmaşaya neden olduysa, odadan ayrılmadan önce eski haline döndürmekte fayda vardır.

- Eğer planladığınız gibi uygulayabiliyorsanız, molayı **iki hafta kadar süreyle** her istenmeyen davranıştan sonra uygulamaya devam edin. Bu süre sonunda istenmeyen davranışta azalma olduysa, uygulamayı sürdürün. Eğer istenmeyen davranışta azalma yoksa, **başka bir caydırıcı teknik** deneyin.

C. KESİN BİR HAYIR

- Eğer sert ve kararlı bir şekilde "Hayır" dersiniz ve çocuğunuz yapmaktaki olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. "Hayır"ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak **duyarsızlığa** yol açar.

D. SÖZEL UYARI

- Çocuğunuza **yanlışını düzeltme şansı** tanıyın. "Az önce baban ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

E. OLUMLU PEKİŞTİREÇ

- Pekiştireç **hedef davranış gerçekteőtiđi zaman** verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir Őey istemesi, vb.) her gerçekteőtiđinde aferin demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiőtireçlerle olumlu davranış ödüllendirilir.

- Çocuğu uzak tutamadığınız ya da tutunca problemler yaşadığınız bir pekiştireç kullanmamak da önemli bir noktadır. Böyle bir durumda çocuk için aşırı heyecan verici olan pekiştireç **çok ön plana çıkar** ve kazanılması gereken davranıştan çok bu pekiştirece yoğunlaşılabilir.

F. YOKSUN BIRAKMAK

- Oyunağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten **yoksun bırakmak** ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

G. KISITLAMA

- Bazı durumlarda **çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi** de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi.

SON OLARAK, DAVRANIŞ SORUNLARINDAN KAÇINMAK İÇİN

- Olumlu davranışları mutlaka fark edin ve **ödüllendirin**,
- **Açık, basit ve tutarlı kurallar** koyun,
- **Olumlu yönergeler** verin,
- 'Yaramazlık' yaptığıında gösterebileceğiniz **tepkiler** belirleyin.

AYRICA UNUTMAMALİYİZ Kİ HER ZAMAN;



- KURALLARLA İLGİLİ TARTIŞMAKTAN,
- BAĞIRMAKTAN,
- FİKRİNİZİ DEĞİŞTİRMEKTEN,
- KISASA KISASTAN (SEN BANA VURURSAN BENDE SANA VURURUM) KAÇINMALIYIZ.

- Fakat her ne kadar "zamane" çocukları yöneltilen sorulara yetişkin cevapları veriyor ve bizi her fırsatta şaşırtıyorlarsa da, **çocuk yetişkin değildir.** Yetişkin gibi düşünmeyi ve davranmayı zamanı gelince öğrenir. Çocuklarımıza caydırıcı tepkiler ve ödüller verirken onların **gelişim dönemlerini ve doğal sınırlamaları** göz önünde bulundurmalıyız.

- Zamanı geldiğinde çocuğumuzun yerine kendimizi koyup, onun durduğu yerden olayların ve durumun nasıl gözüktüğüne bakmayı deneyebiliriz. Bu durumda, **onun yerindeyken içinizden ne yapmak ve ne söylemek geliyor?**

- Çocuklar her zaman verdiklerinizi doğru veya sizin istediğiniz şekilde alamayabilirler. Karşı tarafın gözleriyle kendine bakmak olayları farklı bir şekilde görmeye ve bu şekilde çocuklarınızı daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Bu tutum çocuğunuzla aranızdaki **diyalogun sağlanmasına** da yardımcı olacaktır.

- **ANNE BABALIK 24 SAAT
VE NEREDEYSE ÖMÜR
BOYU SÜRDÜRÜLEN BİR
GÖREV/MESLEKTİR !**

- 
- **Amacımız**, çocuklarımızın özdenetime sahip, kendi başına kararlar alabilen ve bu kararların/seçimlerin sorumluluklarını taşıyabilen bireyler olmaları, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeleridir.
- 

- Yukarıdaki tüm önerileri eksiksiz uygulamada zorluk çekebilirsiniz. Olumsuz davranışlarla baş etmek kolay değildir. Fakat unutmamalısınız ki, **tutarlı davranarak, sakin ve kararlı olarak** istediğiniz hedefe ulaşacaksınız. Her ilerleme için kendinizi de ödüllendirmeyi unutmayın...

KAYNAKÇA

- Eva Essa, *A Practical Guide to Solving Preschool Behavior Problems.*
- Hatice Ergin, *Çocuklarda Davranış Değiştirme Seminer Notları.*