



veli bültenleri 3

BİREYSEL FARKLILIKLAR VE POZİTİF ÇOCUK YETİŞTİREBİLMEK

Sevgili Anne ve Babalar,

Kişilik oluşumu, anne karnında başlar, bebekken şekillenir, çocuklukta ise karakterize olur. Sosyal uyum üzerine yapılan çalışmalar göstermiştir ki ailenin, çocuk üzerindeki ilk etkileri son derece önemlidir. Çocuğun kişilik oluşumu, kendisine saygı geliştirmesi, büyük ölçüde anne-babasının kişilik yapısına bağlıdır. Anne-babasının davranışlarını kendisine model alan çocuk istenen ve istenmeyen davranışların çoğunu onlardan öğrenir. Çocuk ailenin aynasıdır.

Çocuğun anne-babadan aldığı iki şey vardır; sevgi ve eğitim. Sevgi; kabullenme, koruma, kollama ve sevecenlik gibi bütün olumlu duyguları içerir. Eğitim; öğretilen şeyleri, verilen bilgileri, becerileri, yasakları, kuralları, inançları, değer yargılarını, görgü kurallarını ve insanın sosyalleşmesi için gerekli olan tüm toplumsal değerleri kapsar. Her ikisinin de yetersiz veya aşırı olduğu durumlarda çocukta olumsuz davranışlar gözlemlenebilir. Sağlıklı bir birey anne babasından sevgi ve eğitimi dengeli bir şekilde alarak gelişir. Unutmayalım ki her çocuk bir fidandır. Eğer iyi yetiştirilirse köklü birer çınara dönüşürler.

Eğitim esnasında eleştirinin bir eğitim metodu olmadığını akıldan çıkarmamak gerekir. Sürekli hataları dile getirilen ve daha iyisini yapabileceği, yapmak zorunda olduğu ifade edilen kişiler bir süre sonra farklı kişilik özellikleri geliştirebilirler. Bu özellikler ise kişiyi geliştirmek bir yana, gelişmesini durdurur ya da engeller. Bu tür olumsuzluklarla karşılaşmamak için bu ay sizlere bir yol haritası olmasını istediğimiz bir bülten hazırladık. Sevgiyle kalın...

POZİTİF ÇOCUK

Pozitif çocuk yetiştirmenin ilk şartı, pozitif anne baba olmaktır. Hiç birimiz mükemmel değiliz. O hal-

de çocuklarımızın da mükemmel olmalarını bekleyemeyiz. Peki karşılaştığımız negatif durumları nasıl pozitif bir duruşla çözebiliriz:

1. Negatif davranışın tanımı yapılmalıdır. Sorun tanımlanıp, davranış basit basamaklara indirgenmelidir. Böylece amacımız belli olur.

“Umay haylaz bir çocuktur.”

HAYLAZLIK eylemi, kime ya da neye göre problemidir? Çünkü HAYLAZLIK davranışını düzeltebilmemiz için önce onu tanımlayabilmemiz gerekmektedir. Eğer Umay bir öğrenciyse ve sınıfındaki tüm öğrenciler haylaz ise Umay haylaz değildir; aksine grubun yapısından kaynaklanan bir durum söz konusudur. Ancak sınıfta sadece Umay haylazlık yapıyorsa bu bir problemdir.

2. Negatif davranışı kaldırmada izlenecek her bir basamaktan önce, çocuktan ne yapması istendiği KISA ve NET ifadelerle söylenmeli ayrıca çocuğa bunu istememizin NEDENİ ve ÇÖZÜMÜ de aktarılmalıdır.

“Umay derste haylazlık yapmanı istemiyorum.”

Sadece bu cümle olumsuz davranışı yok etmeye yetmeyecektir; nedenini (Umay derste haylazlık yapmanı istemiyorum çünkü bu davranışın arkadaşlarının dikkatinin dağılmasına ve dersin işlenemesine sebep oluyor.) ve çözümünü (Umay haylazlık yapma ihtiyacını derste değil teneffüste gidermeni istiyorum.) çocuğa iletmeliyiz.

3. Çocuğa ne yapması istendiği, negative bir tavır/söz ile değil model olunarak (bizzat kendimiz yaparak) gösterilmelidir.

“Umay dişlerini yanlış fırçalıyorsun.”

Sadece bu cümle olumsuz davranışın altını çizmeye yarar, her sabah onunla birlikte eylemi yapmak ve gerekirse o sırada “Umay, dişlerimiz bu şekilde fırçalanmalı.” demek daha uygun olacaktır.

4. Negatif davranışın oluşum zamanı, sıklığı veya süresi saptanmalıdır. Çocuğun bu davranışı anne baba tutumlarıyla paralel olarak olumsuz artar ya da olumlu gelişir. Belirtilen şeyleri saptamak olumsuz davranışı sessiz sesiz değiştirmek için bize bir yol çizecektir.

“Umay abisine vuruyor.”

Ne zaman?
Abisi ile satranç oynanırken
Sıklığı? 5 dakikada bir
Süresi?
Kendisi ile oynana kadar.

5. Negatif davranışın öncesinde sırasında ve sonrasında ne olduğuna bakılmalıdır. Kişilerin tepkileri ve tepki tutarlılıkları gözden geçirilmelidir.

“Umay abisine vuruyor.”

Olay Öncesinde? Ebeveynin abisi ile zaman geçirmesi/ ilgilenmesi- Sonucu? Kıskanma
Olay Sırasında? Ebeveyn kızarak tepki verdi. (Her seferinde aynı tepkiyi veriyor mu?)
Olay sonucu? Vurma davranışı durdu/durmadı.

6. Negatif davranış durduğunda çocuk ödüllendiriliyor mu?

İlk zamanlar davranışın şiddeti (kötüye gitmesi) artacak sonra iyileşecektir. Eğer istenmeyen davranışlar, zaman zaman tepki verilmeyerek ödüllendirilirse (yani çocuk istediğini elde ederse) iş bir kumarbazın kumar oynama tutkusu gibi alışkanlık yaratacaktır, çünkü çocukta daima “ya bu sefer de görmezden gelinirse” düşüncesi yerleşecektir. Bu konuda da dikkatli olunmalıdır.

POZİTİF/UYUMLU DAVRANIŞLARI YERLEŞTİRME VE ARTTIRMAK:

Pozitif Davranışları Övmek: Çocuk istenen davranışı yapmaya başladığı zaman onun bu davranışa devam etmesi yönünde pekiştirici sözler söyleyin. Başlar-

da, beklediğinize çok az yakın olan davranışları bile övün. Ufak şeylerle başlayın; Verilen bir işi doğru yapma, uyarı almadan ödevde başlamak gibi.

Davranış doğru olarak her tekrarlandığında övgünüzü belirtmekten çekinmeyin. Açık ve anlaşılabilir konuşun. Böylece hangi davranışının ne sebeple övgü aldığını anlayabilsin ve tekrarlama isteği duysun. Örneğin: “Bu sabah pek usluydun.” yerine, “Bu sabah gürültü yapmadığın ve biraz uyumama izin verdiğin için teşekkür ederim.” Çünkü çoğu zaman çocuklar için övgülerimiz genel kalıyor ve tam olarak neyi tekrarlarsa tekrar övgüyü alabileceğini fark edemeyebiliyor.

İstenmeyen ama Zararsız davranışlarını görmezden gelmek: Nelerin zararsız olduğuna karar verin ve onları görmezden gelin. Rahatsız edici davranışların aksini yaptığında övün;örneğin: Eğer çocuğunuz dolap kapaklarını sürekli çarpıyorsa ve siz de bunu görmezden gelmeye karar verdiyseniz, çarpmadığında, “Kapağı yavaşça kapadığın için teşekkür ederim.” demelisiniz.

Çocuğunuzla Konuşurken Olumlu Kelimeler Kullanmak: Son bulmasını istediğiniz davranışı tekrarlamayın. Örneğin: Ona “Sakin koşma !” yerine, “Lütfen yavaşça gelir misin.” demelisiniz. Böyle olumsuz durumun altını çizmemiş olursunuz. Çünkü beyin olumsuz kelimeleri algılamayı reddeder.

İstenmeyen Davranışların Bir Bedeli Olacağını Anlatmak: Sakin acımasız cezalar vermeyin. Sevdiği etkinliklerden ya da sevdiklerinden tamamen mahrum etmeyin. Bu onların agresifçe davranmasına neden olacaktır. Ancak kısıtlamaya giderseniz durumu daha olgunca karşılmasına en azından anlamasına yardımcı olmuş olursunuz. Odasına yollayın, kazanmış olduğu haklarını kısın ya da anlaşma yoluna gidin. Ama asla kurallarınızdan ödün verip sözünüzden dönmeyin.

Tek Bir İş Vermek: Çocuğunuza isteğinizi bir kez de kendi ağzıyla tekrarlatın, işi bitirmesini bekleyin, ondan sonra diğer bir iş verin. Aynı anda birkaç iş verirsiniz yalnızca ilkinin yapacak diğerini unutacaktır. Bu yüzden tek tek ama sıra ile görev verin.

MOLA

Sakinleşme, benlik kontrolünün geri kazanılması için, öfkeli ve bezmiş tutum- davranışların durdurulmasında kullanılır. Bu durumu mola zamanı olarak da algılayabiliriz. “Sanırım her ikimizin de biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacı var. Beni odanda bekle, beş dakika sonra konuşalım.” Güzel bir mola başlangıcı olabilir. Üç yaşından itibaren ergenlik yılları boyunca bile pek çok değişik durumda uygulanabilir.

Mola yöntemi çocuklara doğru mesajlar iletir. Yanlış davranışı durdurur. Mola, çok açık bir davranışsal

mesajdır. Hepsinden öte, mola yöntemi süreçtekilerin hiçbirinin duygularını incitmeden amaca ulaşılmasını sağlar.

Ne yazık ki, mola yöntemi oldukça yanlış anlaşılmıştır. Mola yönteminin bir ceza olarak sunulmuş şekli şöyle olacaktır: (Ebeveyn bağırarak) “*Şimdi odana git! Sessizce otur ve ben sana söyleyene kadar da dışarı çıkma! En ufak bir ses duymak istemiyorum.*”

Cezacı molalar oldukça uzun süreli (birkaç saat veya tüm bir akşam) olur ve öfkeli bir hava ile sürdürülür. Diğer taraftan serbest ana-babalar ise; (Ebeveyn önerir) “Bence bir süre için odana gitseydin iyi olacak. Tamam mı? Hazır olduğunu hissettiğinde çıkabilirsin.” (Çocuk zamana karar verir ve bu da genellikle de çok kısa olur ve diğer türde de olduğu üzere yanlış bir uygulamadır.

Mola aslında “pekiştireçlerden uzakta geçirilen zaman” dır. Arkadaşlarla oynama, televizyon seyretme, eğlenceli işler yapma, oyunlar oynama, ailenin diğer üyeleriyle birlikte olma ya da her istediğini özgürce yapabilme gibi zevk veren etkinliklere harcanan zamanların tümünden davranışlarını değerlendirebilmek adına uzakta kalmaktır.

Mola Kullanırken dikkat edilmesi gerekenler:

Molayı kararlılıkla sunar ve mantıksal bir sonuç olarak uygularsanız çok etkili bir yöntem olduğunu göreceksiniz. Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu anlatın. Uygun bir molayeri saptayın. Bir saat kullanın. Sınırların test edilmesi durumunda, sınırlandırılmış seçenekleri olan bir mola uygula-

yın. Kurallar ihlâl edildiğinde, mola yöntemini doğrudan uygulayın. Mola yönteminden sonra temiz bir sayfa açın. İhtiyacınız olduğu sürece mola yöntemini kullanın.

Molayı Ne Zaman Kullanmalı?

- ▶ Sınırları test eden davranışlar
- ▶ Saygısız davranışlar
- ▶ Meydan okuyan davranışlar
- ▶ Kin dolu ve inciten davranışlar
- ▶ Şiddet dolu ve saldırgan davranışlar
- ▶ Öfke nöbetleri gibi durumlarda kullanılamazdır.

Kaynakça:

*Gerçekten Beni Duyuyor Musun? – Leyla Navaro-Remzi Kitabevi, 18. Basım, İstanbul****mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/38/05/...11/08021736_davrandeitim.ppt****mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/48/01/.../26105621_annebabaeitimi.ppt****https://indigodergisi.com/2014/03/cocuklarda-uyum-davranis-bozukluklari-ve-oneriler/****Küçük Ağacın Eğitimi, Forrest Carter, Say Yayınları, İstanbul*