



MART
2021

OLUMLU

DAVRANIŞ

GELİŞTİRME

- Çocuğunuza, ondan beklediğiniz davranışları net bir şekilde ifade edin. Konulan kurallara çocuğunuzu da katın, kurallar konulurken ne kadar çok katılırlarsa o kurallara da o kadar çok uyarlar.

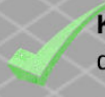
KURALLAR:

KISA OLMALI:

Kuralların kısa olması kuralları unutmamayı ve çabuk alışmayı kolaylaştırır.



Kısa Olmayan Kural Örneği: Ders çalışırken salonda hem tv izliyorsun, hem bir şeyler yiyorsun. Yemek yerken mutfakta ol, işlerini halledince tv izleyebilirsin. Televizyonu günde bir buçuk saat izle en fazla yoksa zihnin boşa oyalanacak, vaktin kıymetini bilmelisin ders çalışırken masanda çalışmanı istiyorum yoksagibi süren cümleler



Kısa Olan Kural Örneği : Odanda dersini çalışmanı istiyorum. Ders dışında dikkatini dağıtabilecek işlerle uğraşmanı istemiyorum.

AÇIK OLMALI:

Kuralların açık olması çocuğunuzun kurala karşı kafasının karışmasını önler ve kuralı benimsemesini sağlar.



Açık Olmayan Kural Örneği: Böyle yaparsan dikkatin dağılır. Dikkatli davranmalısın.



Açık Olan Kural Örneği : Ders çalışırken farklı işle uğraşırsan dikkatin dağılır. O yüzden çalışma esnasında masanda dersle ilgili eşyalar olması derse kolay adapte olmanı, anlammanı sağlar.

NET OLMALI:

Kuralların net olması, çocuğunuzun kuralı esnetmesini önler. Kuralı olduğu gibi kabul etmesini kolaylaştırır.



Net Olmayan Kural Örneği: Odanda ders çalışman daha sağlıklı olur ama sen bilirsin.



Net Olan Kural Örneği : Sadece odanda ders çalışmanı istiyorum, diğer yerlerde ders çalışman ders verimliliğini düşürecektir.

Kuralları çocuğunuza kararlı şekilde kendinizden emin olarak ifade edin. Taviz verildiği takdirde kurallar devre dışı kalacaktır. Seçenek sunarak kurallara çocuğunuzu katmaya çalışın.

- Bilgisayar oyununu günlük 1 saat mi 1,5 saat mi olsun istersin?
- Bir olan çikolata hakkını kahvaltıdan sonra mı öğle yemeğinden sonra mı kullanmak istersen?
- Ödevlerini öğle 12'ye kadar mı yoksa öğle sonrası 12-15 arası mı yapmam istersin?





MART
2021

OLUMLU

DAVRANIŞ

GELİŞTİRME



Kurallar çocuğun yaşına, seviyesine uygun şekilde konulmalıdır.



Kuralların unutulmaması adına bir kağıda yazılması faydalı olacaktır. Evin bir bölümüne asılarak kuralların göz önünde olup benimsenmesi de kolaylaştırır.



Gerekirse kuralların yazılmasının yanı sıra resimleştirilip renkli kalemler kullanılması da kuralların sevimli hale gelmesini sağlayacaktır.

Diğer bir önemli noktalar:

Kurallar uygulanırken tutarlı olmak çok önemli. Bu yüzden aile bireylerinin hepsinin, konulan kurallardan haberi olmalı ve tutarlı davranmalıdır.

Örneğin sadece odasında ders çalışması istenilen çocuğa evde babası bu kuralı uygularken olmadığı zamanlarda bu kuralın gözetilmemesi tutarsızlığa sebep olacaktır.



Yine aynı şekilde aile bireylerinin birbiriyle tutarlı olmasının yanı sıra sadece bir kişinin kendisiyle de tutarlı olması da önemli.

Örneğin annenin bu kuralları gözetmesinin yanı sıra işine geldiğinde odasında çalışmamasına göz yumması da tavizi doğuracaktır ve kuralların etkililiğini azaltacaktır.

Çocuğunuza model olmakta kurallara uyması açısından önemlidir.

Örneğin çocuğun telefonu ile günde en fazla 1,5 saat vakit geçirmesi kuralı varken, ebeveynin 3-4 saat vakit geçirmesi kuralın geçerliliğini düşürecektir. (Ama işiniz dolayısıyla kuralın sizde geçerli olmaması durumu varsa bunu çocuğunuza güzel şekilde izah etmeniz gerekecektir.)



OLUMLU

DAVRANIŞ

GELİŞTİRME

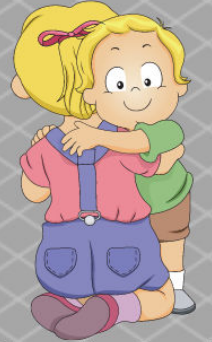
Çocuğunuz Olumsuz Bir Davranış Gösterirse:

Çocuğunuzun yapmış olduğu olumsuz davranışında görmezden geldiğiniz halde devam eden bir davranış varsa sebebini açıkladıktan sonra dikkatini başka yöne yönlendirmeye çalışın ki o ısrarcı tutumunu unutsun farklı işle meşgul olsun.



Kardeşine vurduğunda hemen araya girerek kardeşinin vurulmak için olmadığını yukarıdaki adımda olduğu gibi anlattıktan sonra hadi birlikte dışarıda biraz hava alalım veya kelebek var mı bulmaya çalışalım, saklambaç oynamaya ne dersiniz, dışarıda ki gelen seste neyin sesi tahminde bulunacak olan var mı, portakal yemeye ne dersiniz...gibi etkinlik bulup o davranıştan uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

Eğer bir iletişim çatışması içine girdiyse ve kendinizin sakinleşmesi için zaman tanıyın fakat bu süre beş dakikayı geçmesin, süre uzun tutulmasın.



Şuan ikimizde gerildik çözüm bulmakta zorlanacağız. Ben odadan çıkıyorum şimdi beş dakika kendi kendimiz düşünelim sonra geleceğim ve birlikte güzelce konuşacağız. Sakinleşmeye ihtiyacımız var. Şeklinde davranırsanız eğer iletişim çatışması son bulacak olumsuz davranışı üzerinde güzelce anlaşma sağlayacaksınız.

En son çocuğunuzun yapmış olduğu davranış üzerine konuşun ve alternatif davranışlar belirleyin. Çocuğunuzun olumsuz davranışının sebebini açıklamasına fırsat verin.



Ders çalışma saatini aksatıyorsun birlikte konulan kurallarımız bu şekilde değildi. Saat artık sana uymuyorsa farklı bir zamana alabiliriz ne düşünüyorsun bu konuda? şeklinde sorular sorun ve açıklamasına müsaade edin.



MART
2021

OLUMLU

DAVRANIŞ

GELİŞTİRME

Ödüller ile ilgili:



Yapmış olduğu olumlu davranışları ise görün ve bunu çocuğunuza belirtin. Eğer olumsuzda tepki verip olumluda tepkisiz kalırsanız çocuğunuz olumlu olanı da yapmak istemeyecektir. **Örneğin, 'çok sözümü dinledin baya akıllanmışsın' demek yerine: 'kahvaltını güzelce yaptın, derslerine de söylemiş olduğun vakitte çalıştın teşekkür ederim' demeniz çocuğunuzu yüreklendirir ve bu hareketlerini zamanla kalıcı olarak kazanır.**



Ceza önerilmeyen bir yöntemdir. Bunun yerine yaptığı olumlu davranışlarda ödüllendirebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise somut olan ödüllerin (yiyecek, oyuncak, kalem, kitap gibi) sürekli sunulmamasıdır. Çocuk bu kez sırf ödül için yapacak ve karşılık göremediğinde davranış sönme yoluna girecektir. **O yüzden ödülün gerek sözel olarak gerek somut eşyalar olarak gerekse etkinlik (parka, kafeye, hava almaya gitmek, birlikte oyun oynamak gibi) şeklinde farklı farklı sunulması daha iyi olacaktır.**



Her olumlu davranıştan sonra değil de bazen iki üç günlük olumlu davranış sonrasında da ödüllendirebilirsiniz. **Örneğin: Üç gündür odanı topluyorsun, mutlu oldum sorumluluğunu yerine getirdiğin için. Sana sevdiğin kekten yapacağım. Derslerinde bir haftadır güzel ilgileniyorsun başarın beni de mutlu etti birlikte film izlemeye ne dersin?**



Çocuklar ailelerinin aynasıdır. Çocuğunuza baktığınızda kendinizi görmemiz mümkün.

Hazırlayan: Esin KAYNAR
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen