

ÇOCUĞUNUZDA İSTEDİĞİNİZ DAVRANIŞI NASIL ARTTIRIRSINIZ?

Eğer yaptıkları bir davranış için ödüllendirilirlerse çocuklar o davranışı tekrarlarlar. Bu yüzden istediğiniz davranışı ödüllendirin ve böylece o davranışı arttırmış olun.

İsteddiğiniz davranışları nasıl arttırabilirsiniz?

a) Överek

b) Gülümseyerek, sarılarak, öperek

c) Sevdiği bir işi yaparak

d) Küçük bir hediye vererek

- ✗ Unutmayın ki kişi ödüllendirildiğinde başardığını anlayacaktır ve bu onun bu davranışı sürdürmesini güçlendirecektir.
- ✗ Unutmayın ki, övgü ana babaların da kendilerini iyi hissetmelerini sağlar, devamlı eleştirmek ve tehdit etmek ana babaların da kendilerini kötü hissetmelerini sağlar. Enerjilerini tüketir.
- ✗ Unutmayın istediğiniz davranışı övün ve istemediğiniz davranışı görmezden gelin.
- ✗ Olumlu davranışları hemen, açık bir biçimde ve her seferinde ödüllendirin. Çocuğunuza sizin hoşunuza giden şeyin ne olduğunu söyleyin. Olumsuz davranışları her seferinde tutarlı biçimde görmezden gelin. Bu davranışı başkasının ödüllendirmesine izin vermeyin.
- ✗ Olumsuz davranışlarıyla ilgi çektiklerinde çocuklar sıklıkla bu durumdan hoşnut olurlar.
- ✗ Onlara dargın olduğunuz zaman bile aslında onlara ilgi göstermiş olursunuz bu nedenle yalnızca görmezden gelmeye çalışın.
- ✗ Bağırarak, vurarak, küserek de olsa ilgilenmek istenmeyen davranışları arttırır.

Bazen İstenmeyen Davranışları Görmezden Gelmek Mümkün Olmayabilir

Eğer davranışlar tehlikeli ve yıkıcı ise o zaman HAYIR demek zorunda kalabilirsiniz ya da onu oradan uzaklaştırmak ve hareketlerini kısıtlamak gerekebilir. Sürekli eleştiri bir süre sonra çocuk için anlamsızlaşır. Eğer HAYIR sözünü çok sık duyarsa kulaklarını tıkamaya başlayacaktır. Bu nedenle HAYIR demenizin çok önemli olduğuna karar verdikten sonra bunu sürdürmelisiniz.

Ana babaların yerine getiremedikleri boş tehditleri bir süre sonra çocuğun ana babalarının sözüne inanmamasına neden olur.

İstenmeyen Davranışları Nasıl Azaltırsınız?

Sonunda pes edip ödüllendirdiğinizde çocuğun istemediğiniz davranışını sürdürmesini sağlamış olursunuz. Eğer her seferinde istediğini yapmak için bağırmasını istemiyorsanız söylenmesini duymazlıktan gelin ve böylece sizin söylediğinizi yapan biri olduğunuzu öğrensin. Eğer beş on dakika sonra pes ederseniz eğer o süre boyunca bağırırsa sizin sonunda boyun eğeceğinizi öğrenecektir. Bu nedenle pes etmeden sonuna kadar gidebilmelisiniz.

Genellikle ana babalar yalnızca çocukların olumsuz davranışlarını onların tutturucu hallerini görürler, sorun çıkarmadığı iyi davrandığı zamanları fark etmezler. Halbuki istediğiniz davranışı övmeniz ve istemediğiniz davranışı görmezden gelmeniz gerekir.

Nasıl Davranan Bir Çocuk İstersiniz

1. **Net ve açık kurallar koyun:** Örneğin eve giriş saati, yemek zamanları belli değişmez düzen içinde gerçekleşsin. Bu tür bir değişmezlik çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar. Neyin kabul edilir, neyin kabul edilemez olduğunu çocuk daha iyi bilir. Evdeki tüm erişkinlerin bu kurallar konusunda anlaşması gereklidir. Farklı ve uyumsuz mesajlar çocuğun kafasını karıştırır.
2. **Yapmasını istediğiniz şeyleri net ve tutarlı biçimde anlatın.** Çocuğunuzun sizin ne söylediğinizi tam anladığından emin misiniz?
3. **Yeni istenen davranışlar öğretin:**
 - a) **Yönlendirme:** Göstererek, yardımcı olarak ve yapabilmesine izin vererek yeni bir davranış öğretebilirsiniz
 - b) **Her seferde tek bir adım:** Zor işleri daha küçük adımlara bölerek çocuğun her seferde bir adım öğrenmesini sağlayabilirsiniz.
 - c) **Başkalarından öğrenme:** Çocuklar ana babalarını örnek alır onlar gibi davranırlar.
 - d) **Çocuğunuzun sizin istediğiniz gibi bir şey yaptığını farketmeye dikkat edin** ve onu hemen övün.

Çocuğa Duygularıyla Nasıl Baş edeceğini Öğretin

1. Çocuğunuzun size anlattıklarını dikkatle ve sessizce dinleyin
 2. Onların duygularını anladığınızı kısaca ifade edin (evet, anladım gibi)
 3. Çocuğunuzun tanımlamaya çalıştığı duygusunun adını koyun. (çok kırılmış olmalısın vs.. gibi)
- Unutmayın; tüm duygular kabul edilebilir ancak bazı davranışlar kabul edilemez ve sınırlanmalıdır.

Eleştiri Değil İşbirliği

Çocuğunuza olumlu tutumları öğretirken eleştiri yerine işbirliği yaparak birlikte çalışın. Şunları yapmaktan kaçının:

1. Suçlamak

“ Yine kardeşini ağlattın. “

2. İsim takmak

“ Kıskaç birisin.”

3. Tehdit etmek

“ Bunu bir daha yaparsan seni evden atarım”

4. Emir vermek

“ Hemen odanı toplamanı istiyorum”

5. Nutuk çekmek

“ Ana-babanı üzmenin ne kadar kötü bir davranış olduğunu bilmiyor musun, böyle yaparsan ilerde de kimseyle geçinemezsin. “

6. Uyararak

“ O motora binme, düşersin ”

7. Acındırmak

“ Böyle davranman yüzünden hastalanıyorum, görmüyor musun? Senin yüzünden ölüp gideceğim. ”

8. Kıyaslamak

“ Elalemin çocukları ne kadar iyi okullara gidiyorlar, sen neden onlar gibi değilsin? ”

9. Alay etmek

“ Saçlarına bir ton jöle sürmüşsün, yakışmış mı sanıyorsun? ”

10. Geleceğe yönelik tahminde bulunmak

“ Böyle gidersen sen adam olamazsın. ”

Sorunlarla Baş Etmek İçin Ne Yapabilir Siniz?

➔ Problemi tanımlayın

“ Koridor çamur içinde kalmış ”

➔ Bilgi verin

“ Çamurlu ayakkabıların eve girmeden önce çıkması iyi olur. ”

➔ İsteğinizi kısaca tek kelimeyle belirtin

“ Ayakkabılar ”

➔ Kendi duygularınızı anlatın

“ Silip temizlediğim yerleri çamur içinde görünce çok kızıyorum ”

➔ Hatırlatıcı notlar yazın

“ Lütfen eve girer girmez ayakkabılarınızı çıkarın ”

Cezalandırmak Yerine Neler Yapılabilir

1. O andaki duygunuzu çocuğun kişiliğine saldırmadan net şekilde anlatın:

2. Kendi beklentinizi ifade edin:

3. Çocuğa kendini affettirme yolu gösterin:

4. Çocuğunuza seçme şansı verin:

5. Problemi çözmek için birlikte çalışın:

a) Çocuğunuzun duygularını konuşun

b) Çocuğunuzun bu konuda birlikte bir çözüm üretmeye teşvik edin

c) Ortaya çıkan fikirlerin listesini yapın ve bu fikirler içinden hangilerini uygulamaya koyacağımıza birlikte karar verin.

d) İzleyin ve eyleme geçin:

e) Hiçbir zaman çocuğun sizi suçlamasına izin vermeyin:

Övgü

Övgüler çocuğun kendine güvenini artırır ve yaptığı işe daha da hevesle sarılmasını sağlar.

Överken şunlara dikkat edin:

- ✿ Genel şeylerden kaçının. Onun yerine gördüğünüz şeyi tanımlayın.
- ✿ Geleceğe yönelik yansıtımlar yapmayın, şimdiye yönelin.
- ✿ Kendi duygularınızı anlatın.
- ✿ Çocuğun övülmeye değer davranışını kısaca tanımlayın.