



Davranış Değiştirme Yöntemleri



Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri
Veli Bilinç Yükseltme Çalışmaları



Çocuğumu Yetiştirirken Nelere Dikkat Etmeliyim?

1. KURAL

Çocuğunuz iyi bir davranış yaptığı zaman, davranışın ardından hemen bunu ödüllendirin. Gülümsemeler, okşamalar, öpücükler, övgü sözcükleri, ilgi gibi...

2. KURAL

Çocuğunuzun yaptığı kötü davranışı “farkında olmadan” ödüllendirmekten sakının. “Haydi, artık yatma vakti geldi.” dediğinizde, çocuğunuz belki ağlayıp sızlayarak, öfke nöbetlerine kapılarak, geceleri yatmaya gidişini geciktirmenin yolunu öğrenmiş olabilir. Onun ağlayıp sızlanması dayanılmaz hale gelince “boyun eğerek” onun yatağa daha geç gitmesine izin verdiyseniz tekrar düşünün!

3. KURAL

Ana babalar çocuklarını cezalandırmaktan hoşlanmazlar. İyi davranışları ödüllendirmeyi tercih ederler. Oysa hafif cezaların yerinde kullanılması bir çocuğa yardım etmek için gerekli olabilir. Onu düşünmesi için uyarıcılardan yoksun bir odaya göndermek, istediği şeyi ertelemek gibi...

Davranış değiştirme tekniklerini düzenli ve tutarlı bir şekilde uygulamalısınız. Aksi takdirde istediğiniz etkiyi alamayabilirsiniz. Örneğin ağlayarak, mızızlanarak kendi istediğini anne ve babasına yaptırmak isteyen bir çocuğun bu tür davranışına ara sıra boyun eğen anne ve baba, bu davranışın çocukta sürekli olarak kalmasına yardımcı olmaktadır. Çünkü değişken oranlı pekiştirme uygulamasıdır. Böyle devam etmesi halinde çocuğun bu davranışını ilerde ortadan kaldırmak zor olacaktır...

1- Etkin Aldırmazlık Uygulayın...

- ✦ Kısa bir süre için çocuğunuza ilgi göstermeyi bırakın, göz göze gelmeyin, onunla tartışmaya girmeyin.
- ✦ Tutum ve davranışınızda yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.
- ✦ Başka bir şeyle uğraşmış gibi yapın ya da odadan çıkın.
- ✦ Kötü davranış son bulunca çocuğunuza bol bol ilgi gösterin. Neden böyle davrandığınızı anlatın.

Bir Hikaye: "Selim odasında oyuncaklarıyla oynarken 1 hafta önce alınan oyuncuğunu kırmış ve mutfakta yemek yapmakla uğraşan annesinin yanına gelerek,

- ✦ Çocuk: Anne oyuncuğım kırıldı, yeni bir tane istiyorum.
- ✦ Anne: Üzgünüm, ne yazık ki alamayız. Oyuncaklarınla onları kırmadan oynamayı öğrenmelisin.
- ✦ Çocuk: Bana ne istiyorum işte. Babama söyle alsın. demiştir. Selim'in annesi gittikçe artan sızlanmalara ve huysuz ses tonuna aldırmayarak Selim'e mızızlanmadan konuşmayı öğrendiğin zaman konuşabiliriz. Ama şu anda seni duymuyorum, istediğin kadar ağlayabilirsiniz. diyerek başka bir odaya geçmiştir."

Burada anne çocuğunun yanlış tavrına karşı etkin aldırmazlık tekniğini başarılı bir şekilde uygulamıştır.

2- Büyükanne Kuralını Uygulayın...

Büyükanne kuralı önce yapılması istenen görev ya da sorumluluğun yerine getirilmesini, daha sonra da çocuk tarafından istenen bir şeyin yapılmasını öngörür. Örneğin oğluna/kızına "Ev ödevini bitir, sonra sinemaya gidebilirsin." diyen bir baba büyükanne kuralını uygulamaktadır. Büyükanne kuralını etkin bir şekilde uygulamak için çocuğunuzun önemli göreceği miktarda ödül sunmalısınız. Örneğin; Çocuk için sinemaya gitmek karnesinde zayıf not getirmemesi için yeterli bir ödül olmayabilir.

3- Çocuğunuza İyi Örnek Olun...

Çocuğunuz doğru ya da yanlış davranmayı sizin davranışınızı ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenir. Unutmayın çocuğunuz sizin aynadaki yansımanızdır.

4- Puan Biriktirme...

Puan karşılığı ödüllendirme çocuklarda etkili olur. Puan biriktirme hem eğlenceli hem de çocuğunuzun davranışlarını düzeltmesinde etkilidir.

- ✦ Düzeltmek istediğiniz hedef davranışları belirleyin.
- ✦ Puan karşılığı ödül takvimi hazırlayın. Hedef davranışları bu takvimin üzerine sıralayın. Yanlarına o davranış karşılığı çocuğun kazanacağı puan sayısını koyun. Çocuğunuzun yapacağı işler karşılığında kazanacağı puanlar listesini hazırlayın. Bu programı çocuğunuz belirli davranışları alışkanlık haline getirmeye başladığında son verebilirsiniz.

ÇOCUKLARDAKİ KÖTÜ DAVRANIŞLARI

SONA ERDİRMEK İÇİN HANGİ TEKNİKLER KULLANILABİLİR?



1. Azarlamalar ve Kınamalar...

Yaptığı kötü davranıştan dolayı çocuğunuzla konuşurken; Ona yaklaşın, Gözlerinin içine bakın ve Ciddi bir tavır takının, Duygularınızı ifade edin, Son olarak da kötü davranışının ne olduğunu belirtin.

2. Kötü Davranışın Cezası Olarak Doğal Sonuçlar...

Örneğin soğuk bir günde eldiven giymemenin doğal sonucu ellerin üşümesidir. Doğal sonuçları bir cezalandırma yolu olarak kullanan anne babalar, çocukların kendi karar ve eylemlerinin doğal sonucu olarak ortaya çıkacak olayları yaşamalarına fırsat verilerse çocukların davranışlarında düzelmeler görürler.

3. Kötü Davranışın Mantıksal Sonuçlarla Cezalandırılması...

Ceza olarak uygulanacak mantıksal sonucun çok sert olmaması veya çok uzun sürmemesi önem taşır.

4. Mola...

Bir Hikaye: Selim sürekli ağlayıp, bağırıp, mızızlanarak etrafında ne varsa tekmeleyerek herkesi rahatsız etmektedir. Rehber öğretmen Selim'i bir müddet gözlemledikten sonra şu tespitlerde bulunur: Selim uslu uslu oturduğu ve normal davrandığı zaman kimse ona ilgi göstermemekte, ama bağırıp çağırp etrafa tekme attığında

herkesin dikkatini üzerine çekmektedir. Bu gözlemden sonra rehber öğretmen Selim'in annesine şu önerilerde bulunmuştur. "Selim sakın sakın kendi başına oynadığı zaman, her 5 dakikada bir onun yanına gel, konuş, saçını okşa ve ona ilgilendiği oyuncaklar ver. Zaman ilerledikçe bu zamanı artır. Selim kendi başına oynarken her 10 dakikada, daha sonra her 15 veya 20 dakikada ona ilgi göstermeye başla. Çocuk ağlamaya, bağırmaya ve sağa sola saldırmaya başladığı zaman, daha önceden hazırlanmış olan ve içinde hiçbir oyuncak bulunmayan ışıklı ve temiz bir odaya Selim'i koy ve ağlaması, bağırması bitinceye kadar hiç ilgi gösterme. Ağlayarak yalvarsa bile 'etkin aldırılmazlık' uygula. Normal ses tonuyla konuşunca odaya git ve ağlamaya başlayınca odaya geri koy ve odadan çık.

Yukarıda anlatılan örnek olayda anne mola tekniğini kullanmış ve çocuğunun istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmıştır. Her yaş çocuğunda pek çok değişik durumda uygulanabilir.

a. Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu, ne tür durumlarda çocuğunuzun mola yerine göndereceğini ona açıklayın.

b. Uygun bir mola yeri saptayın. Mola yerinin çocuk için sıkıcı bir yer olmasına dikkat edin. Örneğin çocuğunuzun odası mola için uygun bir mekan değildir. Çünkü çocuk burada zevk alarak yapacağı bir şeyler mutlaka bulacaktır.

c. Mola yeri olarak çocuklar için korkutucu mekânlar asla kullanmayın.

d. Koyduğunuz kurallar ihlâl edildiğinde, mola yöntemini doğrudan uygulayın.

e. İhtiyacınız olduğu sürece mola yöntemini kullanın.



5. Davranış Sözleşmesi...

Davranış sözleşmesi anne baba ile çocuk arasında yazılı olarak yapılan bir anlaşmadır. Taraflar bir araya gelerek çözülmesi gereken sorunu belirlerler. Çocuğunuz ile konuşarak çözüm yolu üzerinde anlaşın. Tarafların üstlenecekleri sorumlulukları ve yükümlülüklerin neler olacağını belirleyin. Ulaşılan çözümü yazılı bir sözleşme haline getirip imzalayın. İmzalanan bu sözleşmeyi evde görülebilecek bir yere asın. Sözleşmeyi imzaladıktan sonra uygulamaya koyun.

6. Aşırı Düzeltme:

Bu teknik, çoğunlukla çabuk davranış değişiklikleri için önerilir. Çocuğunuz yanlış bir davranışta bulunduğunda, en azından 10 kez ya da 20 dakika boyunca doğru davranışı tekrarlamalıdır. Örneğin, oğlunuz okuldan eve gelip, paltosunu ve kitaplarını yere fırlatarak selamınıza alırdığında, ondan tekrar dışarı çıkmasını ve her seferinde size candan bir merhabayla, kitaplarını yerine koyarak ve paltosunu asarak 10 kez içeri yeniden girmesini isteyebilirsiniz.

Çocuklar sizin söylediklerinizi (öğütlerinizi) değil sizin yaptıklarınızı yapar, öğrenir. Bu sebepten söylenenler ve yapılanlar farklı ise çocuk şaşırır ve sorgular. Bu durumun devamında sizin sergilediğiniz davranışları kopya ederek öğrenir ve anne-babanın (birinin ya da ikisinin de) birer minyatürü haline gelirler. Ayrıca bu duruma bir de anne-baba arasındaki gelişkili tutumlar bir ebeveynin “hayır” dediği şeye diğer ebeveynin ya da aile büyüklerinin çocuğun önünde müdahale etmesi “evet” demesi eklenirse vay halinize... :)





Çocuklar umutsuzluğa kapılınca davranış bozukluğu gösterir. Kendini işe yaramaz olarak görür. Çocuk davranış bozukluğu göstererek bir şeye ait olduğunu belirtir. Eğitim, çocuklarda istenilen davranışların zorlama olmadan oluşturulması, istenmeyen davranışların değiştirilmesidir. Çocukların davranışlarını değiştirmek isteyen aileler, önce kendi davranışlarını gözden geçirip değiştirmeye istekli olmalıdırlar.



Davranış Bozukluklarının Dört Amacı

Davranış bozukluğu çocuğa belli kazançlar sağlar. Yalnızca davranışa değil davranış sonunda elde edilen sonuçlara bakmayı öğrenelim.

Yaşamımızdaki problemler, bireylerin zihninde önceki deneyimlerinden hareketle bir algı çerçevesi oluşturarak açıklanırlar. Dünyaya gözlerini yeni açmış bir bebeğin ağlayışı, bilinçli bir eylem değil, refleksif bir davranıştır. Dil gelişimi, çocuğun isteklerini karşılayacak kadar gelişmediği için çocuk, isteklerini belli bir yaşa kadar ağlayarak anlatır. Her ağladığında bir şeylerin yolunda gitmediğini annesine hissettiren çocuk, arzu ve isteklerinin yerine gelmediği durumlarda ağlamayı tercih edecektir. Ağlamak, huysuzluk etmek bu yaştaki çocuklar için yerine getirilmesi zorunlu olan ihtiyaçların bir uzantısıdır. Ancak ileri yaşlarda isteklerin yerine getirilmesini sağlamak amacıyla biktırma ve usandırma aracı olarak kullanılır. Peki, ne yapılmalıdır? Çocuğunuzun bu türdeki olumsuz davranışlarını ödüllendirmez ya da cezalandırırsanız, davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı azalma eğiliminde olacaktır.

Dikkat Çekme

Çocuk önce dikkati olumlu davranışlarla çekmeyi dener, başaramazsa uygun olmayan yollara başvurur. En iyi ilgi, çocuğa onun beklemediği zaman verilir.

Güç Kazanma

Güç kazanma peşinde olan çocuk, ancak lider olunca önemli bir olacağı hissine kapılır. "Kimseni bir şey yapmaya zorlayamaz!" diyerek, hükmetmeyi, kendi istediklerini yapmayı tasarlar. Güç peşindeki çocuğun anne-babası kazmadan gücü ele geçirme savaşından kendisini sıyrmalıdır. Aman savaşa dönüşmesin yoksa her şekilde kazanan çocuk olur ve sizin gücünüzü kayba uğradığı gibi saygılılığınızda azalır!

İntikam

İntikam peşindeki çocuk, kendisinin sevimsiz olduğuna inanmıştır. Ancak başlarının canını acıttığında önem kazandığını sanır. Çocukların bu tür eğilimleri yani intikam duygusu, onların umutsuzluklarında kaynaklanır. Çünkü bu zamana kadar yaptıkları çabaların geri dönüşü (isteklerini yapmak ya da yapılmasını gerektikleri ile açıklamak) olmamıştır. İş bu duruma gelmeden aman dikkat!!! Geldiyse de artık yapılacak tek şey "Kendinizi bağışlatın" çünkü bu en kolay yoldur...

Yetersizlik Sergileme

Gerçekten umutsuz çocuklardır. Eleştirileri bir yana bırakın! Çocuğun iyi yanlarına dikkati yoğunlaştırın. Çünkü yetersizliğin sergilenmesi çocuğun her şeyden vazgeçmesi anlamını taşır.

OLUMLU İLİŞKİLER KURABİLMENİN YOLLARI

Karşılıklı Saygı ...

*Eğlenceye Zaman Ayırmak
(Nitelikli zaman geçirmek)

*Anlatmak

(Genel tutumunuz sevginin göstergesidir)

*Cesaretlendirme

(Güçlü yanları desteklemek)

“Çocuğun

kendisine güvenmesini istiyorsanız

önce ona güvenin!”

İLETİŞİM



Keçiliköy Mah. 5634 Sk. No:2
Yunusemre / MANİSA



+90 236 236 32 73



753110@meb.k12.tr



<http://manisaisuygulamamerkezi.meb.k12.tr>