



ÇOCUĞUNUZA İSTEDİĞİNİZ DAVRANIŞI ÖĞRETİN

Eğer yaptıkları bir davranış için ödüllendirilirlerse çocuklar o davranışı tekrarlarlar. Bu yüzden istediğiniz davranışı ödüllendirin ve böylece o davranışı arttırmış olun. İstenen davranışlar sessizce oturmak veya oynamak, dağılan oyuncakları toplamak, veya kardeşle oyuncakları paylaşmak olabilir. Böyle sessizce yapılan şeylerin bazen hiç farkına bile varmayız.

İSTEDİĞİNİZ DAVRANIŞLARI NASIL ARTTIRABİLİRSİNİZ?

- Överek
- Gülümseyerek, sarılarak, öperek
- Sevdiği bir işi yaparak (Örneğin bir öykü okuyarak, TV' de sevdiği bir programı izlemesine izin vererek, parka götürerek gibi.)
- Küçük bir hediye vererek (Örneğin bir paket şekerleme gibi)

Unutmayın ki çocuk ödüllendirildiğinde başardığını anlayacaktır, ve bu onun bu davranışı sürdürmesini güçlendirecektir. Övgü ana babaların da kendilerini iyi hissetmelerini sağlar, devamlı eleştirmek ve tehdit etmek ana babaların da kendilerini kötü hissetmelerini sağlar. 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.

Eğer onun şeker yemesini istemiyorsanız bu isteği duymazdan gelin, hiç pes etmeyin. Bunu her şeker isteyerek ağladığında yapmalısınız.

BAZEN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI GÖRMEZDEN GELMEK MÜMKÜN OLMAYABİLİR

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 DAVRANIŞLARI NASIL AZALTIRSINIZ?

Sonunda pes edip ödüllendirdiğinizde çocuğun istemediğiniz davranışını sürdürmesini sağlamış olursunuz. Eğer her seferinde şeker almak için çığlık atmasını istemiyorsanız çığlıklarını duymazlıktan gelin ve böylece sizin söylediğinizi yapan biri olduğunuzu öğrensin.



Eğer beş on dakika sonra pes ederseniz eğer o süre boyunca bağırsa 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.

NASIL DAVRANAN BİR ÇOCUK İSTERSİNİZ

1. Net ve açık kurallar koyun: Örneğin yatağa yatış 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.



ÇOCUĞUNUZA DUYGULARIYLA NASIL BAŞEDECEĞİNİ ÖĞRETİN

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.

ELEŞTİRİ DEĞİL İŞBİRLİĞİ

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

1. Suçlamak

“ Yine kardeşini ağlattın. “

2. İsim takmak

“ Kıskanç bir çocuksun”

3. Tehdit etmek:

“ Bunu bir daha yaparsan seni evden atarım”

4. Emir vermek:

“ Hemen derslerini bitirmeni istiyorum”

5. Konferans çekmek:

“ Kardeşini üzmenin ne kadar kötü bir davranış olduğunu bilmiyorsun, böyle yaparsan ilerde de kimseyle geçinemezsin. “



6. Uyarılar:

“ O duvara çıkma, düşersin”

7. Acındırma cümleleri:

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

8. Kıyaslamalar:

“ Komşunun kızları ne kadar iyi notlar alıyor, sen neden onlar gibi değilsin?”

9. Alay etme:

“ Dersini ne kadar da çabuk bitiriverdin, sen bir dahi olmalısın. “

10. Geleceğe yönelik tahminler:

“ Böyle gidersen sen adam olamazsın.”

SORUNLARLA BAŞETMEK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

1. Problemi tanımlayın

“ Koridor çamur içinde kalmış”

2. Bilgi verin:

“ Çamurlu ayakkabıların eve girmeden önce çıkması iyi olur.”

3. İsteğinizi kısaca tek kelimeyle belirtin:

“ Ayakkabılar”



4. Kendi duygularınızı anlatın:

“ Silip temizlediğim yerleri çamur içinde görünce çok kızıyorum”

5 . Hatırlatıcı notlar yazın:

“ Lütfen eve girer girmez ayakkabılarınızı çıkarın”

CEZALANDIRMAK YERİNE NELER YAPILABİLİR:

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

“ Notlarının düşük olmasına çok üzıldüm.”

2. Kendi beklentinizi ifade edin:

“ İkinci dönem notlarının daha yükseleceğini umarım”

3. Çocuğa kendini affettirme yolu gösterin:

“ Derslerine daha fazla zaman ayırarak bunu halledebilirsin”

4. Çocuğunuza seçme şansı verin:

“ Kendin çalışabilirsin ya da sana derslerinde yardımcı olacak birisi olabilir, nasıl istersin?”

5. Problemi çözmek için birlikte çalışın:

a) Çocuğunuzun duygularını konuşun

“ Bu karne senin için de çok üzücü olmalı”

b) Çocuğunuz bu konuda birlikte bir çözüm üretmeye teşvik edin

“ Bu sorunu çözmek için sen neler düşünüyorsun?”



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

“ Evet, bu söylediğini yapabiliriz.”

d) İzleyin ve eyleme geçin:

“ Bu söylediğini gerçekleştirmek için bir plan yapalım. “

e) Hiçbir zaman çocuğun sizi suçlamasına izin vermeyin:

“ Sen hiç beni çalıştırmadın.”

“Suçlama yok. Burada nasıl bir çözüm üretebileceğimizi düşünmeye çalışıyoruz.”

ÖVGÜ

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

Överken şunlara dikkat edin:

1. Genel şeylerden kaçının. Onun yerine gördüğünüz şeyi tanımlayın.

“ Çok güzel bir resim yapmışsın “ yerine “ Bu resimde canlı renkler bir arada kullanılmış”

2. Geleceğe yönelik yansıtımlar yapmayın, şimdiye yönelin:

“ Sen büyük bir ressam olacaksın” yerine” Bu resim üzerinde gerçekten sabırla uğraştın.”

3. Kendi duygularınızı anlatın:

“ Bu resme bakmak içimi sevinçle dolduruyor.”



4. Çocuğun övülmeye değer davranışını kısaca tanımlayın:

“Bu resim çok özenli bir çalışmanın ürünü.”

