RIDVAN NAFİZ EDGÜER ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Sevgili Veliler,

Çocuklardan kendileri, başkaları, aileleri, toplumu için beklenen bazı davranışlar vardır. Olumlu ve pozitif davranışlar denilen bu davranışlar, çocukların kişisel gelişimlerinin, sosyalleşmelerinin, toplumun sağlıklı bir bireyi olduğunun işaretleridir. Bu bültenimizde, davranış ve olumlu davranışın doğası, farklı yaşam alanlarında olumlu davranış örnekleri hakkında bilgiler verilecektir.

Davranış, organizmanın göstermiş olduğu her türlü tepkinin adıdır. Düşünceler, duygular, yapıp edilenler davranış kavramı içinde değerlendirilecek tepkilerdir. Davranışlar doğuştan ve öğrenme temelli davranışlar şeklinde ikiye ayrılabilmektedir. Kalp atışı, nefes alıp verme gibi doğuştan getirdiğimiz davranışlar refleks davranışlardır ve öğrenmeden bağımsızdırlar. Herhangi bir konuda bilgi sahibi olmamız, sınava girdiğimizde kaygılanmamız, bisiklet sürmemiz vb. davranışlar öğrenme yoluyla elde edilen davranışlardır. Eğitim sisteminde daha çok öğrenme yoluyla elde edilen davranışlarla ilgilenilmektedir. Bir davranışın ortaya çıkabilmesi için her şeyden önce o davranışın öğrenilmesi gerektiği açıktır. Bununla beraber öğrenmek, davranışın meydana gelmesini gerekli kılmayabilir. Çünkü davranışın meydana gelmesi için, öğrenilmesiyle

beraber, düşünce süzgecinden geçip, organizma tarafından benimsenerek özümsenmesi de gerekir. Eğer öğrenilen davranışa karşı bireyin zihninde olumsuz bir yaklaşım varsa bu davranışın meydana gelmesi güçtür.

Davranışın öğrenilmesi, çocuğun kendi deneyimleriyle olduğu gibi, çocuğun çevresinde gördüğü model kaynaklarıyla da gerçekleşebilmektedir. Aile üyeleri, öğretmenler, akranlar, çizgi film kahramanları, oyun karakterleri çocuklar için önemli model kaynakları anlamına gelebilmektedir. Fakat şunu da ifade etmek gerekir ki; bir insanın başkalarını model olarak alması sadece bilinçli bir süreç değildir. Biz farkında olmasak da beynimiz model alınacak davranışları belirler ve onları kodlayarak saklar. Günün birinde ihtiyaç anında o sakladığı öğrenilmiş davranışı kullanmamız için açığa çıkarır. Ne kişi bu davranışı ne zaman öğrendiğinin farkında olur ne de başkaları bu davranışın ne zaman ve hangi olay karşısında kazanıldığını anlayabilir. Bu yüzden çocuğun çevresindeki davranış kalıpları çok önemlidir.

OLUMLU VE POZİTİF DAVRANIŞ

Kişinin kendisine, başkasına ya da herhangi bir nesneye zarar vermeyen davranışları olumlu davranıştır. Çocukların bu davranışları edinmesi ve yaşamına olumlu davranışları yansıtabilmesi çocuk yetiştirme sürecinde ailelerin ve okulun temel sorun alanlarından biri olabilmektedir.

Çocuklar, kendine ilişkin olumlu davranışlar geliştirmeyi, toplumun sahip oldukları normları, çeşitli davranış kalıplarını ve her türlü bilgi ve becerilerin önemli bir kısmını aile ve eğitim kurumlarından almaktadır.

Çocuk dünyaya gözlerini aile içerisinde açmaktadır. Böylece doğumdan itibaren ilerleyen yaşıyla beraber kişinin; sosyal, psikolojik, fizyolojik vb. bütün ihtiyaçları ailede karşılanır. Söz konusu ihtiyaçların yerli yerinde karşılanmasının veya eksik kalmasının olduğu kadar, ailenin

içinde bulunduğu ekonomik, sosyal, kültürel yapısının da çocukların davranışlarının şekillenmesinde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan araştırmalarda çocuğun kötü beslenmesinin; kendini ifade edebilme, toplum yaşamında yer alabilme, toplumsal ve duygusal

işlevleri yerine getirme vb. davranışlarda yetersiz kalmasına sebep olduğu belirtilir. Öte yandan kendilerine ve çevresine uyum sağlamış ana babaların (ailenin) çocukları, kendilerine sağlanan destek ve önderlik sayesinde giderek benliklerini geliştirir, bütünleştirir ve özerk varlıklar olarak yetişkin yaşama katılırlar. Gerçekten de ana-baba ailenin her bakımdan mimarıdır. Onların kişilikleri ve davranışları, ailenin tümünü, ister istemez etkiler ve aile içindeki süreçleri belirler. Kendi kendine psikolojik, sosyal, kültürel vb. bakımlardan yetebilen ana-babalar, kişiliklerini bütünleyebilmiş ve benlik sınırlarını tanımlamış insanlardır. Böyle bir aile ortamında yetişen çocuk olumlu davranış kazanma açısından şanslı bir durumdadır. Çünkü bu ailedeki insanlar, mutluluklarının kendi iç dünyalarından geldiğini bilirler. Kendi başlarına mutlu ve tamdırlar.

Kurmuş oldukları ilişki onları, daha mutlu, daha etkili ve daha doyumlu yapar. Aynı zamanda, okul yaşamında karşılaşan iklim ve yetişkinlerde çocukların olumlu davranış edinmesinde çok değerlidir. Pekiştirilen, ödüllendirilen, teşvik edilen, kabul gören davranışlar çocukların davranış kazanmasında kendisine rehberlik edecektir.

*Pozitif davranışlar, pozitif iklimlerde, pozitif iklimlerde pozitif ve sağlıklı yetişkin tutumları ile oluşabilmektedir.*

FARKLI YAŞAM ALANLARINDA OLUMLU DAVRANIŞLAR

Olumlu davranışların aile, arkadaş, okul yaşamı, sağlık gibi farklı alanlarda gösterilmesi çocuğun sosyal ve okul yaşamına uyumunu kolaylaştırabileceği gibi, psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı, başarılı ve sosyal becerileri gelişmiş bireyler olabilecektir. Olumlu davranışlarından bazıları aşağıda verilmiştir.

*Aşağıda belirtilen olumlu davranışlar çocukların farklı yaşam alanlarında gösterebilecekleri davranışlardan bazılarıdır. Olumlu davranışların sayısı ve yaşam alanları artırılabilir. Çocuklardan, kendileri, başkaları, ailesi, toplumu için bu davranışları edinmesi ve bu davranışları hayatlarına yansıtması beklenmektedir.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aile  İçinde | Arkadaşlar  Arasında | Sağlık  Alanında | Karakter ve  Değer  Alanında | Okul  Yaşamında |
| Aile üyelerine  saygılı  davranmak | Arkadaşlara  saygılı  davranmak | Sabah  kalkınca  ellerini ve  yüzünü  yıkamak | Ülkenin  değerlerini  korumak | Okul  yaşamının  sorumluluklarını  bilmek |
| Aile içinde  kararlar alma  süreçlerine  katkı  sağlamak | Arkadaşlarla  işbirliği  yapmak | Yemeklerden  sonra dişlerini  fırçalamak | Ülkenin  değerlerine  saygı duymak | Ödevlerini  zamanında  bitirmeye  gayret etmek |
| Aile üyeleri  konuşurken  sabırla  dinlemek | Arkadaşlarıyla  alay etmekten uzak durmak | Yeterli ve  düzenli  uyumak | Sabırlı olmak | Sınav  hazırlığını  zamanında  yapmak |
| Yüksek sesle değil uygun ses tonu ile  konuşmak | Arkadaşlarının  haklarını  korumak | Dengeli ve  sağlıklı  beslenmek | Cesaret  göstermek | Okuldaki  eşyaları  düzenli kullanmak, korumak |
| Evdeki  Eşyaları düzenli  kullanmak | Arkadaşlarına  fiziksel şiddet  uygulamaktan sakınmak | Teknoloji  kullanımını  kontrol  edebilmek | Dürüst olmak | Kitap ve  Defterlerini uygun kullanmak |
| Teşekkür  ederim,  merhaba  gibi doğru  iletişim  sözcüklerini  sıkça  kullanmak | Arkadaşları  konuşurken  sabırla  dinlemek | Öfkesini  kontrol  edebilmek | Kendini doğru  ifade etmek | Derste anında  derse  odaklanmak |

ÇOCUKLARDA O LUMLU DAVRANIŞI GELİ ŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

Çocukların olumlu davranışlar edinmesinde önemli bir koşul, olumlu davranış modellerini görmesidir. Çocuk hangi davranışın iyi, hangi davranışın kötü olduğunu anlamasında çevrede gördükleri çok önemlidir. Örneğin, çocuğa model olabilecek aile üyeleri ‘’telefonu’’ kontrolsüz ve bağımlılık düzeyinde kullanıyorsa, çocuk bu problemli ‘’telefon’’ kullanımını normal ve iyi bir davranış olarak tanımlayabilir. Bu yüzden, çocuğun olumlu davranış sergileyen aile bireylerini görmesine ihtiyacı vardır. ‘’Az nasihat, çok model (örnek)’’

Geliştirilmek istenen davranışın, neden önemli olduğunu açıklanması davranışın öğrenilmesine yardımcı olacaktır. Buna karşın, ortadan kaldırılmak istenen davranışların, neden iyi olmadığının açıklanması da bu davranışın ortadan kaldırılmasına pozitif katkı sağlayacaktır.

Davranış kazandırmada, ‘’emir ve eleştiri’’ içerikli kullanımlar ve ifadeler pozitif davranışların geliştirmesinde bir engeldir. ‘’Alternatifler ve seçme hakkı sunma, davranışı tanımlama, içten ve empatik tutum gösterme’’ gibi demokratik ve insancıl bir dil kullanımı davranış geliştirmede pozitif katkı sağlamaktadır.

Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz. “Uyumak istiyor musun?” yerine, “Şimdi mi, yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?” gibi. Böylece çocuğunuz hem biraz kontrol hissetmiş olur hem de onu yatmaya kolayca ikna etmiş olursunuz.

Kazandırılacak davranışla ilgili çocukta ikilemler oluşturma, çocuğun davranış üzerinde düşünmesine yardımcı olacaktır. Bu davranış neden önemli? Bu davranış yapılmasa ne olur? gibi sorular ikilem oluşturma ve davranışı eleştirel değerlendirme açısından önemlidir.

Tutarlı ve kararlı bir duruş, davranış geliştirme açısından çok önemlidir. Hedeflenen davranışın zaman zaman yapılmasına gerek olmadığı göstermek, çocuğun o davranışa ilişkin terk edilebileceği şeklinde yorumlamasına neden olabilir. Örneğin, yatmadan önce diş fırçalama

davranışını, ‘’bugün fırçalamaya gerek yok, şekerli şeyler yemedin zaten’’, ‘’çok uykun var, sabah fırçalarsın’’ gibi ifadelerle ertelendiğinde, çocuğun diş fırçalama davranışını kazanması zor olabilir.

Ailenin davranış rehberliği yapması önemlidir. Hangi ortamlarda hangi davranışlar olumlu ya da olumsuz olduğunu çocuklar bilmeyebilir. Bu yüzden zaman zaman çocuklara davranış rehberliği yapılması gerekebilir.

Çocukların davranışlarına ilişkin geribildirim verilebilir. Özellikle pozitif ve içten bir dille, davranışlar değerlendirilebilir. Davranışla ilgili olumsuz bir durum hissettiğinizde, ‘’başka nasıl olabilir?’, ‘’bu durumu sen değil arkadaşın yaşasaydı ona nasıl davranması gerektiğini söylerdin? gibi sorularla alternatif davranışların ipuçları verilebilir. Kendi yaşantınızdan ya da başkalarının yaşantılarından örnek yaşantılar verilebilir. Örnek olarak verilen yaşantı ve davranışlar tartışılarak olumlu ve olumsuz davranışlar konusunda çocukta farkındalıklar kazandırılabilir. Kitap ya da çizgi film kahramanlarının davranışları üzerine tartışmalar yapılabilir. “Doğru ve yanlış olan davranışları belirleme”, “karakter ve kahramanların başka nasıl davranabileceğini ifade etme” gibi

çalışmalar çocuklarla yapılabilir.

Çocukların olumlu davranışlarına odaklanmanız ve onları takdir etmeniz çok önemlidir.

Genelde bize sorun yaratan davranışları görmek çok daha kolaydır. Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir. Çocuğu takdir ederken onu neden takdir ettiğinizi, takdir edilen davranışın ne olduğunu muhakkak söyleyin. Takdir edilen davranışın tekrarlanma olasılığı yüksektir. Bu sebeple küçük sayılabilecek olumsuz davranışların görmezden gelinerek fark edilecek herhangi bir olumlu davranışın pekiştirilmesi takdir edilmesi çocuğun o davranışı daha sık yapmasını sağlayacaktır. Çocuğunuzun iyi yönlerini, olumlu davranışlarını görmek için fırsatlar yaratın.

Olumsuz bir davranışta kişilik ile ilgili değil davranışla ilgili yorum yapın.

Çocuğunuza kötü birisi olduğu için değil, bardağı fırlattığı için üzgün olduğunuzu açıkça belirtin. Ona “sen kötü bir çocuksun,” yerine, “bardağını yerine koy,” deyin. Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin. Ona kötü, tembel, işe yaramaz ya da aptal gibi şeyler söylemeniz olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Bu tür bir davranış her şeyden önce çocuğunuzun özgüvenini zedeler. Çocuk kendi değerini büyük ölçüde ana-babasının düşüncelerine göre oluşturur: Eğer, annem ya da babam benim kötü olduğumu düşünüyorsa, o zaman ben kötüyüm (aptalım ya da tembelim), diye düşünecektir. Hayatla başa çıkabilmek için çocukların mümkün olduğunca fazla güvene ihtiyacı vardır.

Çocuğunuzla sadece sorun olduğunda değil her zaman iletişim kurun.

Bazı aileler genelde sorun yaratan davranışları daha çok gördükleri için evde genelde çocuk sorunlu davranışlarıyla gündem olabilir. Anne baba sorun olduğu durumlarda çocukla daha çok iletişime geçiyor ve diğer zamanlarda iletişim daha sınırlı oluyorsa çocuk için sorunlu durumlardaki ebeveynlerinin ona teması ve onunla iletişimi pekiştireç olabilir. Bu da çocuğun sorunlu davranışları sürdürmesine sebep olabilir. Sadece sorunlar yaşandığında çocuğun evde görünür olması diğer zamanlar kendi haline bırakılması, yalnızlaştırılması ya da olumlu davranışların görmezden gelinmesi çocuğun olumsuz davranışı sürdürmesine sebep olur. Bu sebeple çocukla her daim sağlıklı iletişim kurmak ve temasta olmak çok önemlidir.

Gerçekten bir karar vermesini istemediğiniz zaman ona soru sormayın.

Sorular çocuğunuza hayır deme fırsatı verir. “Oyuncaklarını toplamak ister misin?”, “Uyumak ister misin?” Bir düşünün; siz çocuk olsaydınız bu sorulara cevabınız kesinlikle hayır olacaktı. O zaman çocuğunuzun cevabına uymaktan ya da emir vermekten başka çareniz kalmayacaktır. Eğer çocuğunuzun seçim hakkı yoksa, ona böyle bir hak vermeyin. İsteklerinizi soru olarak değil, istek olarak belirtin.

Ceza vermek kızgınlık anında çözüm sağlamış gibi gözükebilir fakat uzun vadede o davranışı yok etmez ve doğru davranışı öğretmez.

Ona kendi kendine giyinmeyi, telefonda nasıl konuşacağını, markette nasıl davranacağını ve benzeri pek çok şey öğretmek zorundasınız. Bu oldukça korkutucu görünebilir. Ama ceza ona ne yapması gerektiğini değil, sadece ne yapmaması gerektiğini öğretir.

Ceza yerine mahrum bırakma yöntemini uygulayın.

Örneğin; “Yemek yerine gofret yemeyi seçemezsin, eğer gofret yemek istiyorsan önce yemeğini yemelisin,” gibi ya da “tablette oyun oynamak istiyorsan, önce okul ödevlerini bitirmen gerekli,” gibi. Bu şekilde ceza yerine, ödülden mahrum bırakma yöntemiyle çocuğunuzun olumlu davranışı gerçekleştirmesi için ona fırsat yaratmış olursunuz. Bu noktada kararlı olmanız, çocuğunuzun ısrarlarına dayanabilmeniz ve kuralda sabit kalmanız önemlidir.

Öfkenin normal bir duygu olduğunu ve öfke ile baş etme yöntemlerini ona anlatın.

Nefes egzersizleri yapabilirsiniz birlikte. 10’dan geriye doğru sayma yöntemiyle ona sarılarak öfkeli olduğunda sakinleşmesini sağlayabilirsiniz. Bu şekilde ne kendine ne etrafına zarar veremeyeceği anlatılabilir. **ASLA ŞİDDETE BAŞVURMAYIN!**

Çocuğunuza olumsuz davranışından ötürü şiddet uyguladığınızda ona, vurmanın bazen doğal olduğunu ve birinin istemediğimiz bir şey yapmasını engellemede etkili olduğunu öğretmiş olursunuz. Çocuğunuzun benlik saygısının düşmesine sebep olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuzun sığınacağı bir liman olmaktan çıkar aranıza duvarlar örmüş olursunuz.

Kaynakça:

1. Cüceloğlu, D. (2013). İçimizdeki çocuk. İstanbul: Remzi Kitapevi.

2. Gençtan, E. (1999). İnsan olmak. İstanbul: Remzi Kitapevi.

3. Ziglar, Z. (2019). Olumsuz bir dünyada olumlu çocuk yetiştirmek

4*.*Gaziemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni