

# İNKILAP İLKOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

## (Davranış Değiştirme)



\* Lütfen Çocuğunu Önemseyen Herkes,  
\* Eğitimin Devamlılığı İçin Çocukların  
4 Ay Boyunca Öğrendiklerini 15  
Günlük Tatilde Kaybetmemeleri için  
Okumalı.  
\*Okumayı Severek Çocuklarımıza Örnek  
Bir Aile Olmamız Dileği İle 😊

## Çocuklarda Davranış Yönetimi



## Sorumluluk

**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.**

## Neden mi? Çünkü,

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 çelişkili tutumlar(bir ebeveynin "hayır" dediği şeye diğer ebeveynin ya da aile büyüklerinin çocuğun nünde müdahale etmesi "evet" demesi) eklenirse

## vay halinize :))

***Bir Masal:*** Zamanın birinde, çok büyük bir ülke ve bu ülkenin çok güçlü bir kralı varmış. Bu güçlü kralın da bir doğanı(bir kuş türü) varmış. İşte bu doğan bir gün serkeşlik yapıp, kralın yanından kaçmış ve yaşlı bir kadının evinin penceresine konmuş. Yaşlı kadın doğanı görünce hemen içeri almış. Doğanın bakımsızlıktan tırnaklarının ve kanatlarının uzadığını düşünerek, Ehil olmayan insanların eline düşmüş olmalısın ki, sana iyi bakamamışlar, kanatların da tırnakların da çok uzamış, demiş. Ve doğanın kanatlarını ve tırnaklarını kesmiş. Önüne de yemesi için saman koymuş. Doğan'ı doğan yapan iki özelliği uçması ve avlanmasıdır. Ancak iyilik yaptığını düşünen bu yaşlı kadın doğandaki bu iki özelliği ondan alarak ve önüne yesin diye saman koyarak ona ne büyük bir kötülük yaptığının farkında değil.

***Bir Hikaye:*** Selim 8 yaşında bir öğrencidir. Anne ve babasının okula geldiğini her gördüğünde huysuzluk etmekte ve bağırıp çağırarak annesiyle birlikte eve gitmek istediğini belirtmektedir. O saate kadar okulda arkadaşlarıyla oyunlar oynayarak eğlenen Selim, anne ve babasını görünce neden ağlamayı ve huysuzluk etmeyi seçmektedir? Anne, çocuğunun ağlama ve sızlamalarından "usanarak" Selim'i de kendileriyle birlikte eve götürmektedir. Peki, Selim'in zihninde bu durumun açıklaması nedir ki anne ve babasıyla eve gitmek istediğinde bağırıp çağırma tercih etmektedir?

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 yaşta çocuklar için yerine getirilmesi zorunlu olan ihtiyaçların bir uzantısıdır. Ancak ileri yaşlarda isteklerin yerine getirilmesini sağlamak amacıyla bıkırma ve usandırma aracı olarak kullanılır. Selim, ağlayıp sızlayarak anne ve babasını usandırdığını ve isteklerinin bu yolla ödüllendirildiğini öğrenmiştir. Peki, ne yapılmalıdır? Çocuğunuzun bu türdeki olumsuz davranışlarını ödüllendirmez ya da cezalandırırsanız, davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı azalma eğiliminde olacaktır.



## Davranış Bozukluklarının Dört Amacı

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

### 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 biri olacağı hissine kapılır. "Kimse beni bir şey yapmaya zorlayamaz!" diyerek, hükmetmeyi, kendi istediklerini yapmayı tasarlar.

Güç peşindeki çocuğun anne-babası kızmadan gücü ele geçirme savaşından kendisini sıyırmalıdır. **Aman savaşa dönüşmesin yoksa her şekilde kazanan çocuk olur ve sizin gücünüz kayba uğradığı gibi saygılılığınızda azalır!!!**

### İntikam:

İntikam peşindeki çocuk, kendisinin sevimsiz olduğuna inanmıştır. Ancak başkalarının canını acıttığında önem kazandığını sanır. Çocukların bu tür eğilimleri yani intikam duygusu, onların umutsuzluklarında kaynaklanır. Çünkü bu zamana kadar yaptıkları çabaların geri dönütü(isteklerini yapmak ya da yapılmamasını gerekçeleri ile açıklamak) olmamıştır. İş bu duruma gelmeden **amaannn 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! Unutmayın o yapabilir )



## ÇOCUĞUMU YETİŞTİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

**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 veriyorseniz

### 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 uyarıcılarda yoksun bir odaya göndermek, istediği şeyi ertelemek gibi... (kötü davranış sona erdirmek için kullanılan tekniklere bakınız)

## DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME TEKNİKLERİ

Davranış değiştirme tekniklerini düzenli ve tutarlı bir şekilde uygulamalısınız. Aksi takdirde istediğiniz etkiyi alamayabilirsiniz. Örneğin ağlayarak, mızdımlanarak

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 uygulamıştır. Böyle olmasının devamı halinde çocuğun bu davranışını ilerde ortadan kaldırmak zor olacaktır.

### 1- Etkin aldırılmazlık uygulayın:

**a-)** Kısa bir süre için çocuğunuza ilgi göstermeyi bırakın, göz göze gelmeyin, onunla tartışmaya girmeyin.

**b-)** Tutum ve davranışınızda yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.

**c-)** Başka bir şeyle uğraşmış gibi yapın ya da odadan çıkın.

**d-)** Kötü davranış son bulunca çocuğunuza bol bol ilgi gösterin. Neden böyle davrandığınızı anlatın.

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

**Çocuk:** Anne oyuncakçım kırıldı, yeni bir tane istiyorum. **Anne:** Üzgünüm, ne yazık ki alamayız. Oyuncaklarını onları kırmadan oynamayı öğrenmelisin.

**Çocuk:** Bana ne istiyorum işte. Babama söyle alsın. demiştir. Selim'in annesi gittikçe artan sızlanmalara ve huysuz ses tonuna aldırılmazlık uygulayarak Selim'e mızdımlanmadan konuşmayı öğrendiğin zaman konuşabiliriz. Ama şu anda seni duymuyorum, istediğin kadar ağlayabilirsin. diyerek başka bir odaya geçmiştir."

Burada anne çocuğunun yanlış tavrına karşı etkin aldırılmazlık 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 yazılı 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 7-13 yaş arası çocuklarda etkili olur. Puan biriktirme hem eğlenceli hem de çocuğunuzun davranışlarını düzeltmesinde etkilidir.

**a-)** Düzeltmek istediğiniz hedef davranışları belirleyin.

**b-)** 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 Davranışları SONA ERDİRMEK İÇİN Hangi Teknikler KULLANILABİLİR?

### Azarlamalar ve Kinamalar:

1. davranıştan dolayı çocuğunuzla konuşurken-
2. Ona yaklaşın, - Gözlerinin içine bakın ve
3. ciddi bir tavır takının, - Duyularınızı ifade edin, - Son olarak da kötü davranışın 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.

Kötü Davranış	Mantıksal Ceza
1. Bisikleti sokağa çıkıp binmek	1. Bisikletin bir haftasına kaldırılması
2. Dişlerini düzenli olarak fırçalamamak	2. Düzenli olarak fırçalamaya başlayıncaya kadar şekerleme veya kola gibi içecekler verilmemesi
3. Akşam yemeğinde sebze yemeğini yememek	3. Yemek üzerine tatlı verilmemesi

- Cezalandırırken öfkenizi göstermekten sakının ve kontrolünüzü kaybetmeyin.

- Çocuğunuz kızdığınız için değil, kötü davrandığı için onu cezalandırdığınızı inanmalıdır. - İyi davranışın ödüllendirilmesi, istenen davranış elde etmenin en iyi yoludur.



**4- Mola Bir Hikaye:** Selim 4 yaşında ve sürekli ağlayıp, bağırıp, mızdımlanarak 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 çağırıp etrafa tekme atığında herkesin dikkatini üzerine çekmektedir. Bu gözlemden sonra rehber öğretmen Selim'in annesine şu önerilerde bulunmuştur. "Selim 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 (2 ila 13 yaş arası) ve pek çok değişik durumda uygulanabilir.

**a.** Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu, ne tür durumlarda çocuğunuz mola yerine gönderceğinizi 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

(Bu tekniğin ilkökul çağındaki çocuklara uygulanması daha pozitif sonuçlar doğurur.)

Davranış sözleşmesi anne baba ile çocuk arasında yazılı olarak yapılan bir anlaşmadır. Taraflar bir araya gelerek çözümlenmesi 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 görülebi-lecek bir yere asın. Sözleşmeyi imzaladıktan sonra uygulamaya koyun.

### 6. Aşırı Düzeltme:

(Bu tekniğin ilkökul çağındaki çocuklara uygulanması daha pozitif sonuçlar doğurur.) Bu teknik, çoğunlukla çabuk davranış değişiklikleri için önerilir. Çocuğunuz yanlış bir davranışta bulunduğu anda, en azından 10 kez ya da 20 dakikada 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 yeni-den girmesini isteyebilirsiniz.