

## ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ÇOCUKLARDA  
DAVRANIŞ  
DEĞİŞTİRME VE  
GELİŞTİRME  
ÖNERİLERİ



## ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME VE GELİŞTİRME ÖNERİLERİ

Bir çocuğun bazı isteklerine hayır diyebilmesi ve uyması gereken kuralları öğrenmesi mutlu olmasını sağlayan temel şeylerdir. Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak, paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne ve babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır. Bu şekilde çocuk hayatın içerisindeki sınırları öğrenmiş olur.



Çocuklarda bekleme süreci

Bebeklik sürecindeki ilk aylar geride bırakıldıktan sonra çocukların tüm isteklerini hiç bekletmeksizin karşılamak doğru değildir. Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmesi çok önemlidir.

### **Beklemeyi ve beklemenin gerilimi ile baş etmeyi bilmek neden önemli?**

Hazı erteleyebilmek ve bunun yarattığı gerilimi tolere edebilmek, istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasının başka insanların durumuna bağlı olabileceğini, başkalarının da istek veya ihtiyaçlarının olabileceğini ve bazen bunların kendininkilerden öncelikli olabileceğini anlamasını sağlar. Bu nedenle çocuğunuzun gerilimi tolere edebilme ve hazı erteleyebilmeyi öğrenmeye ihtiyacı olduğunu bilmeniz ve bunu dikkate almanız son derece önemlidir.

Bunun için:

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini öğretmemelisiniz.
- Her istek ya da ihtiyacının hemen karşılanmayabileceğini göstermelisiniz.
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
- Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda ona yol gösterici olmalısınız.

## Olumlu davranış geliştirme süreci

Gerçekçi beklentiler, karşılıklı anlayış, teşvik, iletişim becerileri çocuklarda iş birliği ve sorumluluğun geliştirilmesi için bir temel oluştururlar. Bu temeli oluştururken aileler etkili disiplin yöntemleri uygulayabilirler. Disiplin, bazı yetişkinler için ceza ile aynı anlamı taşır. Fakat disiplin, çocuğa başkaları ile iş birliği yapmasını, kendi davranışlarını kontrol etmesini, iç denetim geliştirmesini öğretir. Disiplin olumlu davranışların pekiştirilmesi ve olumsuz davranışların ortadan kaldırılmasına yöneliktir. Çocuklarda olumlu davranışı geliştirmek için pek çok yöntem vardır.



- Yaşın gelişimsel özelliklerini bilmek

Yaşın gelişimsel özelliklerini bilmek çocuğun içinde bulunduğu dönemin gelişimsel özelliklerini bilerek beklentiler oluşturmak ve bu doğrultuda çocuğu desteklemek gerekir.

- Her yaşa uygun yöntemi uygulamak

2 yaşındaki bir çocuğa ve 8 yaşındaki bir çocuğa farklı disiplin yöntemleri uygulamak gerekir. Örneğin, "dikkatini başka yere çekmek" bebekler ve küçük çocuklar için etkili olabilir ama 4 yaşındaki bir çocuk için olmayacaktır. Çocuğun içinde bulunduğu dönemdeki yapabilirlikleri önemlidir.

- Çocuğun gözleri ile dünyaya bakmak

Çocuklar yetişkinler gibi düşünmezler. Çocuklarının davranışlarını kendi standartları ile değerlendirmeye kalkışan yetişkinler zor anlar yaşayabilirler.

- Kendi Çocuğunu İyi Tanımak

Herhangi bir disiplin yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama anne babalar zaman içerisinde bazı yöntemlerin kendi çocuklarında etkili olmadığını veya bazı yöntemlerin ise çok etkili olduğunu keşfedeceklerdir.

- Davranışın nedenini düşünmek

Çocukların davranışlarının bir veya birçok nedeni olabilir. Çocukların kendilerini ifade etme becerisi geliştikçe davranışın nedenini, çocukla birlikte bulup düzeltmeye çalışmak veya desteklemek önemlidir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli,

nedeni çocuktan da öğrenmelidir. Ailenin düşündüğü neden çocuk için geçerli olmayabilir. Örneğin, gece yalnız yatmak istemeyen çocuğun kapris yaptığını düşünen anne aslında çocuğun korktuğunu gözden kaçırabilir.

- Çocuğun ihtiyaçlarının farkında olmak ve ona yardımcı olmak

Çoğu olumsuzlukların üstesinden gelmek için önemlidir. Örneğin, bir anne acelesi olup evden bir an önce çıkmak, çocuğu da oyuncakları ile oynamaya devam etmek istiyor olabilir. Çocuk aniden kaldırılıp götürülürse annesine zorluk çıkartabilir. Onun isteği oyuncakları ile oynamaktır. Anne çocuğunun yanına gidip, gitme nedenlerini açıklayıp oyuncaklara çocuğu ile birlikte veda ederse çocuk daha az tepki gösterecektir

- Çocuk için güvenilir olmak

Aileler çocuklarına bakmakla yükümlüdürler. Fakat anne baba olmak, çocuk için güvenilen bir kişi olmayı beraberinde getirmez. Güven duygusu bebeklikten itibaren ihtiyaçların düzenli karşılanması ile gelişir. Çocuğa sıcaklık/sevgi göstererek, tutarlı davranarak ve ona karşı adil olarak gelişecektir. Anne babasına güvenen bir çocuk, kendisine sınırlar koyulurken onlara güvenecek ve dediklerini korkmadan yapacaktır.

- Tutarlı olmak

Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir. Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz. Anne babanın çocuğa karşı tutarlı tepki ve davranışları, çocuğun olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olacaktır.

- Sınırlar/Kurallar koymak

Sınırlar/kurallar, içgüdüleri kendilerini araştırmaya iten çocukların zarar görmemeleri için çok önemlidir. Sınırlar olmadan çocuklar için etraflarındaki dünya çok korkutucu olabilir. Koyulan sınırların/kuralların çocuğa açıklanması gerekir.

- Örnek olmak

Çocuktan yapması beklenen davranışları anne babanın kendi davranışlarıyla örnek olması işi kolaylaştıracaktır. Her evin düzeni ve düzen anlayışı kendine aittir. Ancak bu düzeni sağlayacak kural veya yasakların inandırıcı olması için annenin/babanın da onlara uyması gerekir. Örnek olmak çocuktan istenilen davranışların gerçekleşmesi için bir yoldur.

- **Takdir ve teşvik**

Küçük yaşlardan itibaren çocuğun olumlu davranışlarını takdir etmek hem çocuğu mutlu edecek hem de bu olumlu davranışlarını tekrar etmesini sağlayacaktır. Çocuğa hangi davranışının olumlu olduğunu açıkça belirterek takdir etmek gereklidir. Çocuk güzel bir şey yaptığında anında takdir edilmelidir. Ödüllerin maddi değil manevi olması çok önemlidir. Çocuğu takdir ederken anne-baba kendi duygularını belirtmelidir.

- **Yardımcı çözüm yolu göstermek**

Çocuğa yaptığı bir davranışın sadece zararını anlatıp pişmanlık duyurmak yeterli olmayabilir. Çocuğa bu olumsuz davranış yerine uygulayabileceği kabul edilebilir bir davranış yani yardımcı çözüm yolu göstermek de gereklidir.

- **Davranışın sonucunu yaşamak**

Tüm olumlu disiplin yöntemlerini denedikten sonra, çocuğun istenmeyen davranışı hâlâ devam ediyorsa artık çocuk davranışının sonuçlarını yaşamalıdır. Örneğin, her yeni alınan oyuncuğı kıran çocuğa "Yeni bir şeyi kırmamanın zararını sana anlatmışım. Oyuncaklarını tamir edip oynayabileceğini söyledim. Yeni bir oyuncak istersen ancak para biriktirip alabileceğini söyledim, ayrıca böyle davranmanın beni ne kadar üzdüğünü sana anlattım. Ne yazık ki sen hâlâ oyuncaklarını kırmaya devam ediyorsun. Artık sana önerebileceğim bir şey kalmadı. Bayrama kadar sana yeni oyuncak almayacağım." denilebilir.

Çocuğa yaptığı davranışın sonuçlarını yaşatmadan önce diğer yöntemlerin bir süre tutarlı olarak uygulanması ve bunların çocuğa anlatılması gerekir. Bunları hiç uygulamadan ve neden böyle bir yöntem uygulandığı anlatılmadan çocuğa davranışının sonuçları yaşatılırsa çocuk bunun nedenini anlayamayacak ve kendini cezalandırılmış hissedecektir. Ayrıca tüm bunları yaparken anne babanın tavrı ve yüz ifadesi çok önemlidir.

## **ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?**

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza, çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir.

Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza, fiziksel disiplin uygulama (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görme ve sevgiyi esirgeme şeklinde de olabilir.



## Her Türlü Cezanın Sonucunda

- Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.
- Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödemiş hissedebilir.
- Olumsuz davranışından dolayı kendine kızacağına cezayı uygulayan yetişkine kızabilir.
- Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- Yetişkini örnek alarak kendisi de aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanmaya başlayabilir.
- Kendine güveni sarsılabilir.
- Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir ya da yalan söylemeye başlayabilir.
- Saldırgan olabilir.