

**Davranış Analizi:** Olumsuz davranışın oluşma sürecinde, anne babaların yaptığı olumsuz davranışa yol açan öncül ve sonuç vardır. Öncül ve sonuç değiştiğinde davranışta değişecektir.



### Davranışın Sonucunu ve Zararını Fark Ettirme

Olumsuz davranış yapıldıktan sonra, davranışın sonucu açıklanarak zararını gösterme şeklinde uygulanır. Yanlış davranışın sonuçlarının neler olabileceği açıklanır. Örneğin kardeşine vurduğunda canı yanabilir, kalbi kırılabilir, aranızdaki dostluk bozulabilir.

### Görmezden Gelme

Çocuğunuzun sizin ilginizi çekmek için ya da sizi kızdırmak için olumsuz davranışları sürdürebilir. Bazen bu davranışlarla ilgili görmezden gelme yöntemi kullanılarak olumsuz davranış söndürülebilir. Genellikle bu yöntemin yanında çocuğumuz olumlu davranışlar gösterdiğinde pekiştirebiliriz.

### Davranışın Sonucunu Yaşatma

Bu yöntem çocukların yaptıkları davranışların sonucunda oluşan olumsuz durumları kendisinin yaşamasını amaçlar.

1. Davranışın doğal sonucunu yaşama. Örneğin oyuncaklarını kırduğunda oyuncaklarıyla oynayamaması.
2. Davranışın sonucunu bizim yaşatmamız. Günlük Tv izleme süresini aştığında, bir sonraki gün Tv izleme süresini azaltmamız.

Davranışın sonucunu yaşatma tekniğini etkili bir şekilde kullanmak için şunlara dikkat etmek gerekir:

- ➡ Sonuçlar davranışla ilgili olmalıdır.
- ➡ Sonuçlar çocuğunuzun yaşına uygun olmalıdır.
- ➡ Sonuçlar katlanılabilir olmalıdır.
- ➡ Sonuçlar hemen olmalıdır.
- ➡ Fiziksel ceza içermemelidir.



# ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VE İSTENMEYEN DAVRANIŞIN DEĞİŞTİRİLMESİ

Çocuklarımıza olumlu davranış kazandırmada ya da istenmeyen davranışlarını değiştirme konusunda zaman zaman sorunlar yaşar ve genellikle uygun olmayan yöntemlerle bu davranış değişimini sağlamaya çalışırız. Bunun yerine çocuğunuzun iç denetim kazanmasını sağlamak gerekir. Çocukta iç denetim geliştirmek için çocukla aramızda bir uyum sağlayabilmek gerekir.

## OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA Örnek Olmak (Model Olmak)



Çocuğumuzdan olumlu davranış göstermesini bekliyorsak, istenen olumlu davranışı göstererek biz model olmalıyız. Çocuklar birçok özelliği veya davranışı model alma yoluyla anne babalarından öğrenirler. Bu nedenle çocuklarda görmek istediğiniz davranışları daha sık göstermeyi tercih edebilirsiniz. Sizin odanız dağınıkken çocuğunuzdan odasını toplamasını isterseniz bu istek rağbet görmeyecektir.

"ÇOCUKLAR GÖRÜR, ÇOCUKLAR YAPAR."

Önleyici Açıklamalar Yapmak

Cocuk bir davranışı yapmadan önce çocukta görmek istediğimiz davranışı belirtmek ve çocuktan ne istediğimizi daha net bir şekilde belirtmeliyiz. Ortamı dağıtmayın demek yerine arkadaşlarıyla oynadıktan sonra oyuncaklarını yerine koymanı istiyorum denilebilir.

### **Ortamı Hazırlamak**

Çocuğun olumlu davranış geliştirmesi için uygun bir ortama ihtiyacı vardır. Eğer huzurlu bir aile ortamı varsa çocuğun uygun davranış geliştirme olasılığı artar. Huzurlu bir aile ortamında bulunan çocuk davranış problemleri ve olumsuz davranışlar göstermez.

### **Takdir Etme**

Bir davranışın kalıcı olması için teşvik ve takdire ihtiyaç vardır. Pekiştirilen davranış kalıcı olur. Çocuğun davranışı takdir edilirse çocuklarımız şımarmaz. Çocuğumuzu etkili bir şekilde takdir edebilmek için şunlara dikkat etmeliyiz:

Davranışı açık bir şekilde tanımlayın.,Sadece olumlu davranıştan sonra takdir edin, Hemen takdir edin, Sonucu değil, çabayı takdir edin. Davranışın mükemmel olmasını beklemeyin, Takdir ederken içten ve samimi davranın, Aferin, aslan oğlum, güzel kızım vb ifadeler yerine davranışı betimleyen ifadeler kullanılması gerekir.(ör.odandaki eşyaları toplaman çok hoşuma gitti.)

### **Ödül Verme Ve Puan Sistemi Oluşturma**

Ödül verme davranışın devam ettirilmesi ve pekiştirilmesi için gereklidir. Eğer çocuğun daha önce gösterdiği bir davranışı ödüllendireceksiniz soyut, manevi ödüller(öpmek,sarılmak,etkinlik yapmak,oyun oynamak vb.) verebiliriz fakat yeni bir davranış geliştireceksek somut, maddi ödüller(çikolata, şeker, oyuncak vb.) verebiliriz. Ödül verirken davranış açık ve somut olarak belirtilmelidir. Çocuğa ne yapacağını söylemeli,ne yapmayacağını değil. Olumsuz ifadelerden çok olumlu ifadeler kullanarak, istenen davranış net belirtilmelidir.

Puanlama sistemi kullanılırken küçük adımlarla ilerlenmeli. Önce 1 kere davranışı yaptığında daha sonra 2 kere yaptığında ödüllendirebiliriz. İlk seferde kazandırılmak istenen davranış sayısı fazla olmamalıdır. Puanlama sistemi kullanarak ta ödüllendirebiliriz.(haftada 15 puan kazanınca oyuncak almakvb.)

### **İSTENMEYEN DAVRANIŞI**



## **DEĞİŞTİRME**

### **Sınır Belirleme ve Etkili Komut Verme**

Sınırları belirlemek uygun bir dille ve yöntemlerle çocuklara neyi yapabileceklerini anlatmak, belirlenen sınırlar içinde farklı seçenekleri ona sunmaktır. Çocukların sınırlarını belirlemek ve sınırların farkında olmalarını sağlamak için çocuklara bir takım komutlar veririz. Etkili komut vermek için aşağıdakilere dikkat edilmelidir.

- ❖ Tek zamanda tek komut verilmeli
- ❖ Gerçekçi komutlar verin
- ❖ Çocuğa zaman verin
- ❖ Belirgin komut verin
- ❖ Soru cümlesiyle komut vermeyin
- ❖ Biz komutu vermeyin
- ❖ Kısa komutlar verin
- ❖ Komut verme anı önemlidir..
- ❖ Çocuklar bazı davranışlarının sonuçlarını yaşamalıdır.
- ❖ Seçenekler verin.



### **Kurallar Koyma Ve Tutarlılık**

Aile üyelerinin ve çocuğumuzun genellikle göstermesini istediğimiz davranışları kural olarak belirleyebiliriz. Genellikle yapmamız gereken konularla ilgili sınır belirlemek ve kural koymak faydalı olmayacaktır. Kuralları koyarken;

- ❖ Kısa açık ve az sayıda olmalıdır.
- ❖ Kuralların nedenleri kısaca anlatılmalıdır.
- ❖ Çocuğun yaşına uygun ve gerçekçi olmalıdır.
- ❖ Bazı kurallar sadece çocuklar içindir.
- ❖ Bazı kurallar önceden bazı kurallarda ihtiyaç durumunda konulmalıdır.
- ❖ Kurallara uymadığında neyle karşılaşacağı önceden bildirilmelidir.
- ❖ Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- ❖ Kurallar bazen esnetilebilir.
- ❖ Bazı kurallar değişmemelidir.
- ❖ Anne baba olarak önce siz ortak karara varın.

Anne babaların çocuk yetiştirirken tutarlı olmaları gerekir. Annenin evet dediği bir şeye baba hayır derse çocuk ebeveynleri seçecek ve o konudaki kurala uymayacaktır. Bu sebeple çocuğa kural koyarken birlikte karar verilmelidir.