**ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME YÖNTEMLERİ**

Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Etkili bir disiplin oluşturabilmenin ilk şartı; ebeveyn ile çocuk arasında bir uyum sağlayabilmektir. Herkes rollerinin ve statülerinin farkına varmalıdır. Bu uyum çocuğunuz yürümeye ve konuşmaya başlayıncaya kadar genelde olumlu aile yapısına sahip anne babalar tarafından gerçekleştirilir ama bu devreden sonra ebeveynlerde geleneksel görev sayılan “iş buyuruculuk” başlar ve bu uyum bozulur.

**Anne-baba olarak kural koymanız neden önemlidir?**

Çocuğunuzun mutluluğunu istiyorsanız, bazı isteklerine hayır diyebilmeli ve uyması gereken kuralları öğretmelisiniz. 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-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.

**Çocuklar beklemeyi bilmeli**

İlk ayları geride bıraktıktan sonra, çocukların tüm isteklerini hiç bekletmeksizin karşılamak doğru ve gerekli değil. Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmeleri ve bekleyebilmeyi öğrenmeleri ise çok önemli…

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

Hazzı erteleyebilmek ve bunun yarattığı gerilimi tolere edebilmek çocuklara dünyanın kendi etraflarında dönmediğini öğretir. İstek ve ihtiyaçlarının karşılanmasının başka insanların durumuna bağlı olabileceğini, başkalarının da istek veya ihtiyaçlarının olabileceğini ve bazen bunların kendininkilerden öncelikli olabileceğini anlamasını sağlar.

Beklemeyi bilmeyen bir yetişkinin bu özelliklerinin değiştirilmesi zor ve bazı hallerde olanaksızdır. Bu nedenle çocuğunuzun gerilimi tolere edebilme ve hazzı 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 karşılanamayabileceğini göstermelisiniz.
* Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
* Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda yol gösterici olmalısınız.

Elbette ki bu, çocuğunuzun ihtiyaçlarını göz ardı etmeniz ya da hiçbir ihtiyacını hemen karşılamamanız gerektiği anlamına gelmez. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendinizin ve diğer kişilerin ihtiyaçlarına da gereken hassasiyeti göstermeli ve her isteğinin karşılanmamasının çocuğa bir zarar vermeyeceğini bilmelisiniz.

**ÇOCUKLARDA OLUMLU DAVRANIŞ GELIŞTİRMEK İÇİN;**

***İşbirliği Yaratmak İçin Yeni Beceriler Geliştirmeli:***

Olumlu ebeveynliğin gücünü ne kadar erken yaşama geçirirseniz (bu beceriler her yaştaki çocuk için geçerlidir) çocuklar da o kadar çabuk karşılık verirler. Bu yöntemleri ilk uygulamaya başladığınızda hayır cevapları ile sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Çocuklar ya işbirliğine girmekten mutlu olacaklar ya da direnmek onları mutlu edecektir. Bu yöntemleri kullanmak pratik gerektirir ama zaman içinde doğal olarak kullanmaya başlarsınız. Çocuklar da olumlu ebeveynlik yaklaşımına alıştıkça bu yöntemler daha etkili olacaktır.

***İsteyin ama emretmeyin ya da talep etmeyin:***

Çocukların yaşamı emirlerle doludur. Düğmelerini ilikle, dişlerini fırçala, yemeğe gel vs. Ebeveynler çocuklarına sürekli olarak aynı şeyi söylemekten nasıl sıkılırlarsa çocuklar da aynı şeyleri duymaktan sıkılırlar. Tekrarlanan emirler iletişimi zayıflattığı gibi etkisini de yitirir.

Talep etmenin ve sürekli bir isteği yinelemenin alternatifi sormak ya da rica etmektir. Örneğin; “Git ve dişlerini fırçala” demek yerine “Gidip dişlerini fırçalar mısın” demelidir.

Aynı şekilde karşınızdakinin yetenek ve yeterliliğini sınıyor izlenimi veren sorular da itici gelebilir. “Oyuncaklarını toplamayı becerebilir misin?” “Oyuncaklarını toplar mısın” cümlesinden farklı olarak “bunu yapabilecek yeteneğin var mı?” çağrışımını yapar. Çocuktan bir şey yapmasını istediğinizde asla dolambaçlı yollara sapmayın.

“Yapabilir misin, becerebilir misin?” bir istek değildir; içeriğinde birçok karmaşık ve dolaylı mesajı barındırır: “Bunu çoktan yapmalıydın”, “Bunu yapmanı daha önce de söylemiştim.” “Sana söylediğim şeyleri yapmıyorsun.” “Beni üzüyorsun” gibi.

“Yapabilir misin” diye bir soru sorduğumuzda çocuğun sol beyninde tam olarak ne demek istediğinizi anlamaya yönelik bir faaliyet gelişir oysa “yapar mısın” dediğimizde sağ beyninde bir faaliyet olacak ve güdüleme merkezi harekete geçecektir.

“Yapar mısın” sözcükleri çocukların direnişlerini kırar ve onları olaya katılmaya davet eder.”

***Uzun Açıklamalardan Kaçının:***

Ebeveynler olarak isteğinizi haklı çıkarmak için konumunuzu açıkladığınızda gücünüzü yitirirsiniz, çocuğun da kafası karışır. Hâlbuki çocuklara direnmenin bir sakıncası yoktur ve anne ve baba her zaman patrondur.

“Artık yatman gerekiyor, yarın zorlu bir gün olacak. Dişlerini fırçala” demek yerine sadece “Dişlerini fırçalayıp yatar mısın?” demek yeterlidir. Erken yatmanın daha iyi olduğunu vurgulamak istiyorsanız daha sonra, çocuğa sizinle işbirliği yaptığı için memnun olduğunuzu söyleyin. Çocuk yatağa girdikten sonra “Dişlerini ne güzel fırçalamışsın, yarına hazırlıklı olmak için şimdi bir güzel uyuyacaksın” diyebilirsiniz. Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında küçük konuşmalara daha açık olurlar.

Ergenlik döneminde de çocuklar iyi ve itaatkar oldukları kadar başkaldırma ihtiyacı da duyarlar. Bu durumda da işbirliğini yüreklendirmek için uzun açıklamalardan vazgeçmek önemli bir fark yaratır. Örneğin; “Bugün çok fazla TV izledin; artık TV’yi kapatmanın zamanı geldi. Zamanını kitap okuyarak, spor yaparak vs. ile geçirmeni istiyorum.” gibi bir açıklama yapmaktansa “TV’yi kapatıp başka bir şeyler yaparak zamanını geçirmek istemez misin” daha etkili olur.

**POZİTİF ÖDÜLLENDİRME YÖNTEMİ**

Çocuğunuza doğru davranışlar öğretmek için en etkili yöntem pozitif ödüllendirmedir. Pozitif ödüllendirmeyi kısaca özetlersek ödüllendirilen davranış tekrarlanır.

İki tür ödül vardır. Manevi ödül, maddi ödül. Manevi ödül, takdir etme, öpmek, kucaklamak vb. Maddi ödüller ise çikolata, dondurma, oyuncak almak vb. ödüllerdir. Sisteme erken yaşta başlarsanız manevi ödüllerin çoğu zaman yeterli olduğunu maddi ödüllere ise bazen ihtiyaç duyulduğunu görürsünüz. Ödül sistemini belirlerken öncelikle aşağıdaki hangi tür davranışı değiştirmek istediğimize karar vermeliyiz.

Kazandırmak istediğimiz davranışlar

Azaltmasını istediğimiz davranışlar

Onayladığımız ve devam etmesini istediğimiz davranışlar

Eğer bir davranışı kazandırmak istiyorsanız öncelikle o davranışı nasıl yapacağını öğretmeniz gerekir. Örneğin, çocuğunuzun ders çalışma programının olmasını ve ödevlerini bu programa göre yapmasını istiyorsanız, öncelikle bu programın kendine ne tür kolaylıklar sağlayacağını anlatmalı ve programı birlikte yaparak nasıl uyacağı konusunda önerilerde bulunmalısınız. Çocuk programa uyduğu sürece hayatının kolaylaştığını görecek ve doğal olarak ödülünü alacaktır. Fakat önerdiğiniz olumlu davranışı uygulamayı becerdiğini gördüğünüzü vurgulamak, memnuniyetinizi ifade etmek ve sevdiği istediği bir ödülle motive etmek bu davranışına devam etme olasılığını güçlendirecektir. Mesela ödevini zamanında yaptığında birlikte oyun oynamak, hafta sonu birlikte futbol maçı izlemeye gitmek gibi.

Eğer olumsuz bir davranışın azalmasını istiyorsanız yine ödüllendirme yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin odasını dağıtan bir çocuğun bu davranışını gözardı ederek ancak odasını topladığı zaman “Odanı topladığın için çok mutlu oldum” diyerek teşvik edebilirsiniz. Bu yolla çocuğun yapmasını istemediğiniz davranışını görmezden gelir ancak bu davranışın olumlusunu yaptığı zaman ise takdir ederek çocuğun olumsuz davranışı bırakmasını, bunun yerine yaptığı olumlu davranışı tekrarlamasını pekiştirmiş olursunuz.

Eğer çocuğunuz evde size yardımcı olduysa ona sarılıp öpebilir yada “bu günlerde bana çok yardımcı oldun, hadi dondurma yemeye gidelim” diyebilirsiniz.

Yeni bir davranış kazandırırken ya da olumsuz bir davranışı değiştirmesine yardımcı olurken sıklıkla ödül kullanabilir, çocuk öğrendikten sonra, davranış yerleştikten sonra ise aralıklarla ödüllendirebilirsiniz.

***Ödül Yöntemini Kullanırken Dikkatli Olmak Gerek:***

Sürekli ödül verdiğinizde çocuk ödüle bağımlı hale gelebilir ve ödül olmaksızın olumlu davranışı kazandırmak mümkün olmayabilir. Kazandırmak istediğiniz olumlu davranışı içselleştiremediği için ödülsüz ortamlarda zorlanabilir. Ödül olmazsa yaptıkları işlerden zevk alamaz, başarı duygusunu tadamazlar. Övgü, not, özel ayrıcalıklar gibi ödüllerle çocukları motive etmek ve denetim altında tutmak onların içten gelen kendi motivasyonlarını zayıflatır ve etkinliklerden vazgeçmelerine neden olur.

***Çocuklar Yalnız Ödül Almak İçin Uğraşınca :***

Resmim güzel olmuş mu?

Ödevimi iyi yapmış mıyım?

Bugün yaramazlık yaptım mı?

Odamı topladım gördün mü?

Tabağımdakilerin hepsini bitirdim. Daha çok tv izleyebilir miyim?

Vb. gibi soruları sıklıkla sorarlar.

Övgü dış ödüldür ve çocuk üzerinde etkilidir. Sık övgü alan çocuklar anne babalarını mutlu edebilecek şeyler yapmayı, mutsuz edebilecek şeylerden kaçınmayı öğrenirler. Bazı anne babalar için bu çok istenen bir davranıştır; ama böyle çocuklar yeniliğe kapalı, kendi kendini yönetemeyen, yaratıcılığı gelişmemiş kişiler olmaya adaydırlar. Değişmekten çok uyumu öğrenirler. Yeni bir şey denemektense, kendilerine övgü getirecek kalıplara uyarlar.

***Övgü ve Takdir Farklıdır:***

Çocukları takdir ettiğimizde yaptığı davranışın bizi olumlu etkilediğini, mutlu ettiğini ve hoşumuza gittiğini söylemiş oluruz. Anne babasının ya da öğretmeninin olumlu duygularını öğrenen çocuk bu şekilde davranmaya devam etmek ister. Daha fazla takdir görebilmek için diğer davranışlarını da değiştirmek için çaba sarfeder. Çocukları övdüğümüzde ise kişiliğine yönelik yorum yapmış oluruz, yaptığı davranışa yönelik değil. Bu gibi durumlarda çocuklar yapılan tüm yorumları kişiliklerine alırlar ve davranışı değiştirmek kolay iken kişiliği değiştirmek çok daha zordur. Yani; sınavından çok iyi not almış çocuğa “aferin, sen sınıfın en akıllısısın” dediğimizde onu övmüş oluruz ve çocuk ya gerçekten sınıfın en akıllısı olduğuna kendisi de inanıp bu beklentileri karşılamak zorunda hisseder ve en ufak bir başarısızlık durumunda çok olumsuz etkilenir, ya da kendisi de sınıfın en akıllısı olduğuna inanmadığı için ebeveynine ve kendisine güveni azalır ve olumsuz davranışını değiştirmek için motive hissetmeyecek yahut da sürekli ebeveyn onayına ihtiyaç duyacaktır.

***Bu nedenle çocuğu takdir ederken;***

* Hangi davranışının olumlu olduğunu açıkça belirtmeli
* Takdir çocuğun kişiliğine değil davranışı üzerine olmalı
* Takdir ederken yetişkinler kendi duygularını belirtmeli
* Takdirin sonunda “Hep böyle yap” mesajını vermemeli

**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 uygulamak (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görmek ve sevgiyi esirgemek şeklindedir.

***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, ödeşmiş 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 veya pısırık olabilir.

**ÇOCUKLAR NEDEN DİRENİRLER?**

Çocuklar ebeveynlerine direndiklerinde çoğunlukla başka bir şey istemektedirler. Çoğu kez direnişleri başka bir şeyi yeğlediklerini size anlatma çabalarıdır.

Çocuklar ne istediklerini ve bunun kendileri için ne denli önemli olduğunu anladığınız mesajını aldıklarında, seslerini duyurduklarını ya da varlıklarının farkına varıldığından emin olduklarında dirençleri azalır. Dinlemeye zaman ayırır ve bunu doğru bir şekilde yaparsanız çocuğunuz bir dahaki sefere daha az direnirler ve işbirliğine daha gönüllü olurlar.

Direnci kırmak için dinlemekten sonraki aşama ise çocuğun duygularının sakin ve sevecen bir şekilde tanımlanmasıdır. Çocuğa duygularının derinlerine inmesi konusunda fırsat tanındığında en gerçek ihtiyaçlarının karşılandığını hissederler ve kapattıkları kapılar açılır.

**CEZANIN YERİNE KULLANILABİLECEK ÇÖZÜMLER**

***Önleyici Açıklamalar Yapmak: Tekrarlanmasını*** istemediğiniz davranışı açıkça belirterek hangi davranışı yapabileceği hangi davranışı neden yapamayacağı konusunda bilgi verebilirsiniz.

***Yaptığı Davranışın Nedenini Düşünmek: Neden*** olumsuz davranışı tekrarladığını düşündüğünüzde çözüme ulaşmak için farklı fikirler üretebilirsiniz.

***Ortamı Değiştirerek Önlem Almak: Davranışı*** neden yaptığını bulduktan sonra tekrarlanmaması için, ortamı değiştirerek önlemler alabilirsiniz.

***Dikkatini Başka Yere Çekmek: Görmezden*** gelebileceğiniz davranışı göz ardı edip, istediğiniz gibi davrandığında takdir edebilirsiniz. Böylece, olumsuz davranışına ilgi göstererek istemeden yapılan pekiştirme yöntemini bırakmış olursunuz.

***Beklentiyi Belirtip Seçme Hakkı Verme: Olumsuz*** davranış üzerinde durmaktansa “Tv izlemeye devam etmektense ya puzzle yapalım ya da basketbol oynayalım” gibi onun da kabul edeceği iki seçenek sunabilirsiniz.

***Davranışının Sonucunu Yaşamasını Sağlamak: Bütün*** bu davranış değiştirme yaklaşımlarını defalarca denemenize rağmen çocuğun olumsuz davranışları devam ederse artık çocuğun davranışlarının sonuçlarını yaşama vakti gelmiştir. Yani, iki çocuğunuz da tv kanalları konusunda sık sık kavga ediyorlar ve bunun olmaması için bu davranışlarının yanlış olduğunu anlatıyorsunuz, neden bu şekilde oluyor diye düşünüp farklı saatlerde izlemeleri için destek oluyorsunuz, dikkatlerini başka bir yöne çekiyorsunuz, tv izlemek dışında yapabilecek aktiviteler konusunda önerilerde bulunuyorsunuz vs. fakat onlar aynı saatlerde farklı kanalları izlemek konusunda sürekli kavga etmeye devam ediyorlar. Böyle bir durumda o saatte tv’ yi tamamen kapatırsanız davranışlarının sonuçlarını yaşamalarını sağlamış olursunuz.

***Davranışının sonucunu yaşatmak yöntemi ceza ile karıştırılabilir fakat farklıdır;***

* Sonucunu yaşatmadan önce diğer yöntemler denenir, sonuç alınamadığında bu yöntem denenir. Ceza ise başka yöntem kullanmadan çocuğu üzecek birşey yapmaktır.
* Sonuç yaşatırken çocuğun mahrum edildiği şey onun olumsuz davranışı ile ilgilidir. Cezada ise çocuğu en çok üzecek şey gerçekleştirilir.
* Sonucunu yaşatmanın mantığı “ her olumsuz davranışın bir bedeli vardır”, cezanın mantığı ise “sen beni üzdün ben de seni üzüyorum” dur.

Sonuç olarak; yetişkinlerin amacı çocukların olumsuz davranışlarını azaltıp, olumlu davranışlarını artırmak ve hayata hazır hale getirmektir. Çocukların doğru ve yanlışı ayırt edebilen ve herhangi bir dış denetim olmadığı halde tercihini doğrudan yana kullanan bireyler olmasını istiyorsak onların içsel ödül ve men etme mekanizmalarını geliştirmemiz gerekir.

**ANNE-BABA DAVRANIŞLARININ ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Çocuğun zeka ve kişilik gelişiminin temelinde annenin ve babanın davranışlarını buluyoruz. Onların tek tek kişilikleri, birbirlerine olan davranış ve tutumları ve çocuklarına gösterdikleri ilgi ve davranış biçimleri gerçekten çok önemlidir. Çocuğun zeka ve kişilik gelişiminde, özellikle anne ve baba davranışlarının büyük rolü vardır.

Bazı çocuk ileriki yaşamında tıpkı anne ve babası gibi davranır.

Bazı çocuk öyle zorlanmıştır ki, reaksiyon olarak, kendisine yöneltilen davranış ve eğitim tarzının tam tersini seçer. Doğru ya da yanlış olduğunu gözetmeden… İçinde birikmiş acı ve sorunlar nedeni ile…

Bazıları da, kendi anne ve baba davranışlarını bilinçli bir yorum süzgecinden geçirir ve en iyisini, en doğrusunu uygulamaya çalışır.

“Benim doktor olmamı isterdi, annem… Olamadım… Bari oğlum doktor olsun. Bunu sağlamak zorundayım…”

**YA DA**

“Okutmak için boşuna zorladılar beni… Zamanım boş yere harcandı. Ben çocuğumu okutmayacağım. Bir an önce hayata atılsın ve para kazansın.”

**YA DA**

“Onun annesi ve babası olarak görevimizi seve seve yapacağız. Neye yeteneği varsa ve ne olmak isterse öyle olsun. Eğitmek, yetiştirmek, mutlu ve verimli olmasına yardım etmek en büyük görevimiz bizim…”

Bu ve benzeri davranışlara çok sık rastlamaktayız. Genellikle çocukların öğrenim ve eğitimlerinde anne ve babanın, idealleri büyük rol oynamaktadır. Çocuklarında adeta kendilerini gerçekleştirmek istemektedirler. Kişilik özellikleri tam gelişmemiş olan “*BÜYÜK ÇOCUKLAR*” dır bunlar… Kendi geçmişlerinden, kendi çocukluk sorunlarından sıyrılamamış olan büyük çocuklardır.

https://www.cocukrehberi.net/yazarlar/handan-tunay/cocuklarda-olumlu-davranis-degistirme-yontemleri.html