



KOÇ OKULU

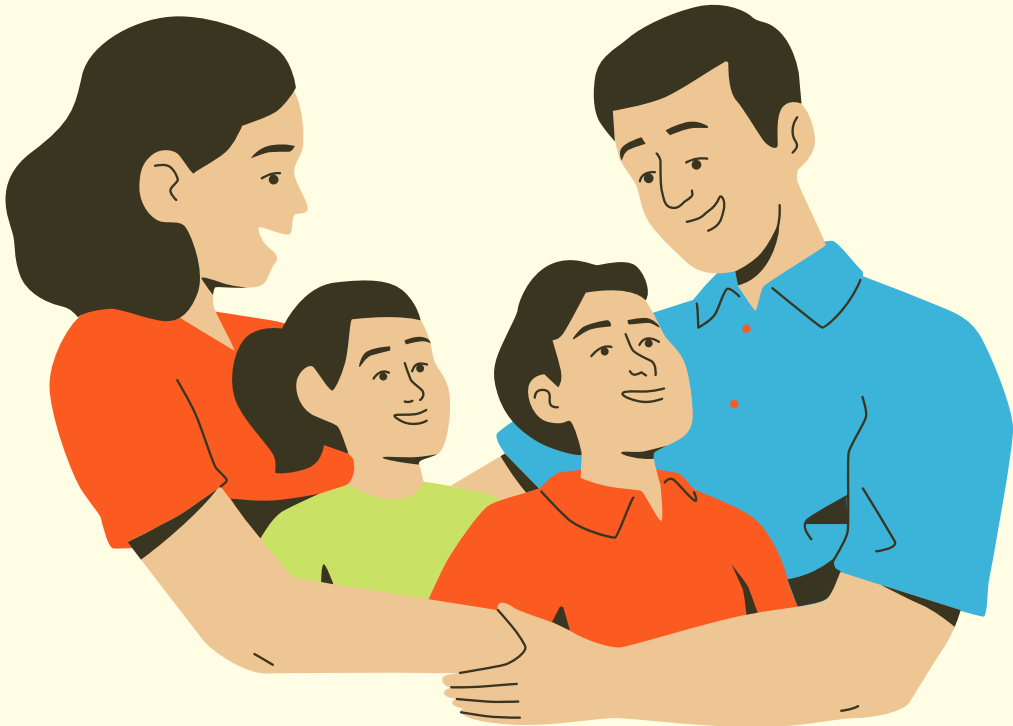


OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

Sevgili Velilerimiz,

Günlük yaşama uyumda çok önemli bir yere sahip olan olumlu davranış geliştirme becerileriyle ilgili bilgiler paylaştığımız bültenimizi keyifle okumanızı dileriz.

**KOÇ OKULU, ORTAOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ**





Değerli Velilerimiz,

Öz yeterliliği yüksek, topluma yararlı, öğrenmekten ve üretmekten zevk alan, sosyal ilişkilerde başarılı, ailesiyle ve çevresiyle iletişimi iyi olan, özgüveni yüksek, sorumluluk bilincine ve olumlu davranışlara sahip bireyler yetiştirmek ebeveynlerin hedefleri arasındadır. Çocukların içinde bulunduğu gelişim süreçlerine göre ön ergenlik ve ergenlik dönemlerinde ailelerle iletişimde bazı güçlükler, sosyal ilişkilerde ve davranışlarda destek ihtiyaçları söz konusu olabilmektedir. Bu ayki bültenimizde sizlerle, çocukların davranış gelişim süreçlerini nasıl destekleyebileceğimiz konusunda bazı önerilerimizi paylaştık.

Keyifli okumalar dileriz.

Koç Okulu, Ortaokul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

Ergenlik Döneminde Davranışlar

Ergenlik dönemi bilişsel, fiziksel ve davranışsal olarak değişikliğin yaşandığı bir dönemdir. Ergen yaşadığı dönem gereği kimliğini arar ve bulmaya çalışır. Kimliğini oluşturmaya çalıştığı bu dönemde benlik inşasında bir çok sorunun cevabını arar. Bu cevaplarda ergenin fiziksel, sosyal, psikolojik olarak kendini iyi hissetmesi ve davranışlarının sonuçlarını benliği ile sağlıklı bir şekilde eşleştirmesi gerekir. “Ben kimim?” sorusuna yanıt arayan ergenin en önemli dayanağı geliştirdiği davranış biçimleri, problemlere bulduğu çözümler, kendini nasıl ifade ettiği olabilir.

Bu dönemde ergenlere rol model olmak, davranış-sonuç ilişkilerini anlatmak ve olumlu davranış geliştirmelerine destek olmak adına ebeveynlerin yapacağı pek çok şey bulunmaktadır.

Ergenlik dönemi doğası gereği çatışmalara, kararsızlıklara, ben-merkezci düşüncelere, kendini ve başkalarını eleştirmeye açıktır. Burada ergenin zihninde o an için değişiklikler yapmak zor olsa bile gelecek hayatını kurgulamak adına sabır ile davranış değişiklikleri için destek olmaya devam edilmelidir.

Ergen, aileden bağımsızlaşmak ve bireyselleşmek ister ancak yine de güven kavramı ergen için çok önemlidir. Ergen, onay ve desteğe ihtiyaç duyar ve mahremiyetine saygı duyulmasını talep eder. Bazı durumlarda duygu durumunda ani değişiklikler olabilir ve bu anlaşılırdır.

Davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını düşünme süreçlerini anlamlandırması zaman alabilir. Bazı durumlarda katı sınırlar gösterir ve düşünce hataları yaşayabilir. Ancak tüm bu süreçlerin daha anlamlı bir şekilde geçirilmesi ebeveynlerin, öğretmenlerin yani yetişkinlerin rol-model olmaları davranış değişikliğine inanmaları ve davranışları olumlu bir şekilde yönetmeleri ile kolaylaşabilir.

Ergenleri yargılamamak, kapsayıcı bir şekilde iletişim kurmak, dinlemek ve anlaşıldığını hissettirmek başlangıç noktası olabilir. Problem davranış ortaya çıkmadan önce önlem amacıyla davranış gelişimini desteklemek öncelikli hedeflerden biri olmalıdır.



Pozitif Disiplin

Çocuklar büyüme aşamalarında kurallara ihtiyaç duyarlar. Kural öğretimi aşamasında “disiplin” kavramı sıklıkla karşımıza çıkan anahtar bir kelimedir. Geleneksel disiplin anlayışında ceza, tehdit vb. olumsuz durumlar aklımıza gelirken “Pozitif Disiplin” yaklaşımında çocukların/ergenlerin olumlu davranışlarını pekiştirmeleri üzerinde durularak çocuğa hem özgürlük ortamı sunulur hem de düzen sağlanır. Pozitif disiplin yaklaşımında; çocuk ebeveyni tarafından duyulduğunu ve anlaşıldığını hisseder, davranışları üzerine ebeveynleri ile birlikte sorgulama fırsatı bulur ve yargılanmadığı düşüncesiyle ebeveyni ile daha kolay işbirliği içerisine girer. Bu yaklaşım sayesinde olumsuz odaklanmaktansa olumlu davranışlara tutunarak daha rahat ilerleyebilir. Bu süreçte, ebeveynin çocuktaki olumlu davranışlara geri bildirimler vermesi olumlu davranışların uzun süreli devamını sağlar. Verilen geri bildirim “Çok güzel, süpersin, bravo vb.” ifadelerinden ziyade çocuğun çabasına ve davranışına yönelik olması önem taşır.

Pozitif disiplin yaklaşımında çocuğu/ergeni dikte etmek ve düzeltmek yerine liderlik etmek söz konusudur. Çocuğa “şöyle yapmalısın, böyle yapmalısın” demek yerine kendisini sorgulama fırsatı sunacak sorular sormak daha çok fayda sağlar. Örneğin, ergenlik döneminde sık karşılaşılan akran çatışmalarında ebeveynin çocuğa “git arkadaşından özür dile” gibi emir veren bir ifadesi yerine önce durumu çocuktan dinledikten, ne hissettiğini anladıktan ve empati kurmasına olanak sağladıktan sonra “bu sorunu çözmek için sence ne yapabilirsin” ifadesi daha uygundur.

Özellikle ergenlik döneminde çoğu zaman ergen ve ebeveyn arasında ortaya çıkan çatışmalarda ebeveynlerin çocukla birlikte çatışmayı sürdürdüğü de görülebiliyor. Ergenle çatışmaya girmeden önce “Ben yetişkinim, o daha benim ebeveynliğime ihtiyacı olan bir birey ” düşüncesiyle hareket etmek yaşanacak olumsuz iletişimi objektif ve sakin değerlendirmeyi sağlar. Ergen, gelişim döngüsünde zaman zaman ebeveyniyle girdiği çatışmalar ve güç savaşları sayesinde kendi ihtiyaçlarını keşfeder. Burada onları anlayıp, yardım etmek çoğu zaman çatışmanın başlamadan önlenmesine yardımcı olur.

Çocukların sergilediği agresif davranışlar ile ne anlatmak istediklerini gözlemlemek ailelere ipuçları verir. Sergiledikleri davranış biçimlerini olumsuz olarak değerlendirmeden, gelişimlerinin bir özelliği olduğunu kabul ederek, onlara model olarak ve olumsuz davranışlarını olumlu bir davranış biçimine dönüştürmelerine yardımcı olarak gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak pozitif disiplin anlayışıyla mümkündür.





Çocuklarda ve Ergenlerde Olumlu Davranışı Geliştirmek İçin Öneriler

Olumlu davranış geliştirme aşamasında ebeveynlerin çocuklarını tanımaları ve özelliklerini bilmeleri gerekir. Özellikle, çocukların yaşlarına uygun gelişim süreçlerini; muhtemel ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini bilmek önemlidir. Çocuk ve ergen bireylerde olumlu davranış basamaklarını geliştirmede aşağıdaki önerilerden faydalanılabilir.

- Ebeveynin kararlı ve tutarlı davranışları çocuğa iyi ve net bir mesaj verir.
- Çocuğun duygu ve düşüncelerini paylaşmasına izin verilmelidir.
- Çocuğun sosyalleşmesine imkan sağlanmalıdır.
- Çocuğun kendisini ifade etmesine destek olunmalıdır.
- Çocuğu iyi gözlemlemek ve duygu-davranış değişikliklerinin farkında olabilmeyi sağlar.
- Çocukların olumlu davranışlar edinmesinde önemli bir koşul da, çevresinde bu olumlu davranışları görmeleridir. Çocuk hangi davranışın iyi, hangi davranışın kötü olduğunu anlamasında çevrede gördükleri çok önemlidir. Örneğin, çocuğa model olabilecek aile üyeleri "telefonu" kontrolsüz ve bozukluk düzeyinde kullanıyorsa, çocuk bu problemlili "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)" anlayışıyla ilerlenmelidir.
- Geliştirilmek istenen davranışın, neden önemli olduğunu açıklanması davranışın öğrenilmesine yardımcı olacaktır. Buna karşın, ortadan kaldırılmak istenen davranışların, neden iyi olmadığını 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.
- Kazandırılacak davranışla ilgili çocukta sorgulamaya olanak sağlama , çocuğun davranış üzerinde düşünmesine yardımcı olacaktır. Bu davranış neden önemli? Bu davranış yapılmassa ne olur? gibi sorular ikilem oluşturma ve davranış eleştirel değerlendirme açısından önemlidir.

Rol-Model Olmak

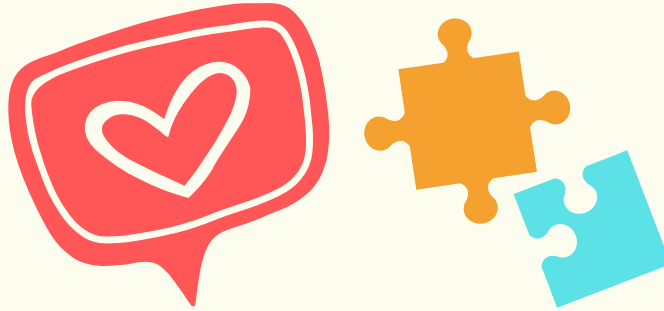
Tutarlılık

Geribildirim



Çocuklarda ve Ergenlerde Olumlu Davranışı Geliştirmek İçin Öneriler

- 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.
- 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.
- 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 söyledin? 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.
- Etkin dinleyebilmek olumlu iletişim kurmanın temelini oluşturur. “Hadî” ler, “ Şimdi işim var” lar nedeniyle dinleme atlanıyor olabilir. Kimi zaman bize anlatmak istediklerini, bir şeye yetişebilmek adına durdurduğumuz zamanlar çocuklarımıza nasıl mesajlar veriyor olabiliriz? Çocuklar anlatmaya çok müsaittirler ve bunu yaptıkları zaman sadece dinlemek gerekir. Etkin dinlediğiniz zaman, gerçekten neler olduğunu öğrenebilirsiniz.



Kaynakça:

Gazioğlu İşmen E. (2011) *Hayatın İlk Çeyreği*, Aile Eğitim Programı. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Cüceloğlu, D. (2013). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.