

MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU

REHBERLİK BÜLTENİ

EYLÜL 2023



* Lütfen Çocuğunu Önemseyen Herkes,
* Eğitimin Devamlılığı İçin Çocukların
* Okumayı Severek Çocuklarımıza Örnek
Bir Aile Olmamız Dileği İle 😊

Çocuklarda Davranış Yönetimi



Sorumluluk

Rehber Öğretmen ve Psikolojik Dan

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 saatte 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 yaştaki çocuklar için yerine getirilmesi zorunlu olan ihtiyaçların bir uzantısıdır. Ancak ileri yaşlarda isteklerin yerine getirilmesini sağlamak amacıyla bıkırtma 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 tekrarlanması 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 tasarlara.

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 saygınlığınızda 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 dönüşü (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)



REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUĞUMU YETİŞTİRİRKEN NELERE DİKKAT ET-MELİYİM?

1. Kural: Çocuğunuz iyi bir davranış yaptığı zaman, davranışın ardın-dan 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 verdiğinizde

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 bakı-nız)

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME TEKNİKLERİ

Davranış değiştirme tekniklerini düzenli ve tutarlı bir şekilde uygula malsınız. Aksi takdirde istediğiniz etkiyi alamayabilirsiniz. Örneğin ağlayarak, mızdırılarak kendi istediğini anne ve babasına

yaptırmak isteyen bir çocuğun bu tür davranışına ara sıra boyun eğen anne ve baba, bu davranışın çocukta sürekli olarak kalma-sına yardımcı olmaktadır. Çünkü değişken oranlı pekiştirme uygulamıştır. Böyle olmasının devamı halinde çocuğun bu dav-ranışını ilerde ortadan kaldırmak zor olacaktır.

1- Etkin aldırılmazlık uygulayın:

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

b-) Tutum ve davranışınızda yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi gösterme-yin.

c-) Başka bir şeyle uğraşıyormuş 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 oyuncakım kırıldı, yeni bir tane istiyorum. Anne: Üzgünüm, ne yazık ki alamayız. Oyuncaklarınla onları kırmadan oynamayı öğrenmelisin. Çocuk: Bana ne istiyorum işte. Babama söyle alsın. de-miştir. Selim'in annesi gittikçe artan sızlanmalara ve huysuz ses tonuna aldırmayarak Selim'e mızdırılma-dan 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 tekniği-ni 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 dav-ranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenir. Unutmayın çocuğunuz sizin aynadaki yansımanızdır.

4- Puan Biriktirme

Puan karşılığı ödüllendirme 7-13 yaş arası çocuklarda etkili olur. Puan birik-tirme 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 puanları listesini hazırlayın. Bu programı çocuğunuz belirli davranışları alışkanlık haline getirmeye başladığında son verebilirsiniz.

ÇOCUKLARDAKİ KÖTÜ DAVRANIŞLARI SONA ERDİRMEK İÇİN HANGİ TEKNİKLER KULLANILABİLİR?

Azaltmalar ve Kinamalar:

1. davranıştan dolayı çocuğunuzla konuşurken-
2. Ona yaklaşın, - Gözlerinin içine bakın ve
3. ciddi bir tavır takının, - Duygularınızı ifade edin,
- Son olarak da kötü davranışının 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 verirlse çocukların davranışlarında düzelmeler görürler.

3. Kötü Davranışın Mantıksal Sonuçlarla Ceza-landırılması

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 başlayınca kadar şekerleme veya kola gibi içecekler verilmemesi
3. Akşam yemeğinde sebze yemeğini yememek	3. Yemek üzerine tatlı verilmemesi

- Cezalandırırken öfkenizi göstermekten sakının ve kontrolünüzü kaybetme-yin.

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



4- Mola Bir Hikaye: Selim 4 yaşında ve sürekli ağlayıp, bağırıp, mızdırılarak etrafında ne varsa tekmeleyerek herkesi rahatsız etmekte-dir. Rehber öğretmen Selim'i bir müddet gözlemledikten sonra şu tespitlerde bulunur: Selim uslu uslu oturduğu ve normal davrandığı za-man kimse ona ilgi göstermemekte, ama bağırıp çağırıp etrafa tekme attığında herkesin dikkatini üzerine çekmektedir. Bu gözlemden sonra rehber öğretmen Selim'in annesine şu önerilerde bulunmuştur. "Selim sakın sakın kendi başına oynadığı zaman, her 5 dakikada bir onun yanı-na gel, konuş, saçını okşa ve ona ilgilendiği oyun-caklar ver. Zaman ilerledikçe bu zamanı artır, Se-lim kendi başına oynarken her 10 dakikada, daha sonra her 15 veya 20 dakikada ona ilgi göster-me-ye başla. Çocuk ağlamaya, bağırma ve sağa sola saldırmaya başladığı zaman, daha önceden hazır-lanmış olan ve içinde hiçbir oyuncak bulunmayan ışıklı ve temiz bir odaya Selim'i koy ve ağlaması, bağırması bitinceye kadar hiç ilgi gösterme. Ağla-yarak yalvarsa bile 'etkin aldırılmazlık' uygula. Nor-mal ses tonuyla konuşunca odaya git ve ağlamaya başlayınca odaya geri koy ve odadan çık.



Yukarıda anlatılan örnek olayda anne mola tekniğini kullanmış ve çocu-ğunun istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmıştır. Her yaş çocuğun-da (2 ila 13 yaş arası) ve pek çok değişik durumda uygulanabilir.

a. Kullanmadan önce çocuklarınıza mola ne olduğunu, ne tür durum-larda çocuğunuz mola yerine gönderceğinizi ona ağırlayın.

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 kul-lanmayın.

d. Koyduğunuz kurallar ihlâl edildiğinde, mola yöntemini doğ-rudan uygulayın.

e. İhtiyacınız olduğu sürece mola yöntemini kullanın.

5- Davranış Sözleşmesi

(Bu tekniğin ilkökul çağındaki çocuklara uygulanması daha pozitif sonuç-lar doğurur.)

Davranış sözleşmesi anne baba ile çocuk arasında yazılı olarak yapılan bir anlaşmadır. Taraflar bir araya gelerek çözülmesi gereken sorunu belirlerler. Çocuğunuz ile konuşarak çözüm yolu üzerinde anlaşın. Tarafların üstlenecekleri sorumlulukları ve yükümlülüklerin neler olacağını belir-leyin. Ulaşılan çözümü yazılı bir sözleşme haline geti-rip 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 dakika 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 merha-bayla, kitaplarını yerine koyarak ve paltosunu asarak 10 kez içeri yeni-den girmesini isteyebilirsiniz.