

Davranış Sözleşmesi

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 sorumlukları ve yükümlülüklerin neler olacağını belirleyin. Ulaşılan çözümü yazılı bir sözleşme haline getirip imzalayın. İmzalanan bu sözleşmeyi evde görülebilecek bir yere asın. Sözleşmeyi imzaladıktan sonra uygulamaya koyun. Davranış sözleşmesi ergenlik çağındaki çocuklar için kullanıldığında birden fazla soruna düzen getirmek için kullanılabilir. Daha küçük yaştaki çocuklar için önemli görülen tek bir sorun hakkında düzenlenmelidir. Çocuğunuzun yanlış olan ve düzeltilmesi istenen bütün davranışlarını sözleşme maddesi olarak yazmanız çocuğunuzdan fazla şey istemeniz anlamına gelecektir.

Aşırı Düzeltme

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 aldırmadığında, ondan tekrar dışarı çıkmasını ve her seferinde size candan bir merhabayla, kitaplarını yerine koyarak ve paltosunu asarak 10 kez içeri yeniden girmesini isteyebilirsiniz.



Neler yapabilirsiniz?

Sadece çocuğunuzun değişmesi işe yaramaz, siz de değişime açık olun.

Çocuğunuzla ilgili önyargılarınız farkına varın.

Kısa sürede çözüm beklemeyin, değişim zaman alacaktır.

Çocuğunuza nasihat etmeyin, çok fazla işe yaramaz.

Sizinle konuşurken, onun yüzüne bakarak sadece onu dinleyin.

Çocuğunuzun suçlayıcı ifadelerden kaçınin, onu serse-ri, deli vb. olumsuz sıfatlarla etiketlemeyin.

Sorumluluklarını yerine getirmede onunla iğneleyici konuşmayın, sadece onu bu durumla yüzleştirin.

Uyguladığı olumsuz yöntemlerle maddi veya manevi bir kazanç elde etmesini engelleyin.

Her iki tarafında öfkeli olduğu zaman konuşmayın, karşılıklı sakinleşmeyi bekleyin.

Onunla sonu olmayan tartışmalara girmekten kaçınin.

Eşiniz ile konuşup çocuğunuza karşı "tek" ses çıkartın.

Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilin, olumsuz arkadaşlıklar olumsuz davranışları arttırır.

• Okul ve rehberlik öğretmeniyle işbirliği yapın, vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alın!



FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Davranış Problemleri Olan Çocukların Özellikleri

Sinirlidirler, huysuz ve rahatsızdırlar.

Tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar gösterirler.

Zorbalık yaparlar.

Otoriteye direnirler

Devamlı gerilim içindedirler.

Yalan söylerler.

Çalma davranışı gösterirler

Motivasyonları sınırlıdır.

Okul devamsızlıkları ve evden kaçma davranışı vardır.

Energilerini belli bir alanda toplayamazlar.

Utangaç, korkak, endişeli ve şüphelidirler.

Son derece sakin olabilirler.

Çocuğun davranışlarının uyumsuz olduğunu söyleyebilmemiz için, saydığımız bu belirtilerin birkaç tanesini en az 6 ay süreyle göstermesi beklenir. Bunun yanı sıra çocuğun gelişim dönemine de dikkat edilmelidir.



İstenmeyen Davranış Sonrasında Gösterilebilecek Caydırıcı Tepkiler

Görmezden Gelme

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin.

Mola

Çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur

Kesin Bir "Hayır!"

Eğer sert ve kararlı bir şekilde "Hayır" dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. "Hayır"ı tekrarlamaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

Sözel Uyarı

Çocuğunuza yanlışını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban ne demişti?" ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi?" gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

Olumlu Pekiştirme

Pekiştirme hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istemesi vb.) her gerçekleştiğinde "Aferin" demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştiricilerle olumlu davranış ödüllendirilir .



Yoksun Bırakmak

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Kısıtlama

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi...

