**ÇOCUKTA DAVRANIŞ EĞİTİMİ**

**İstediğiniz Davranışları Nasıl Arttırabilirsiniz?**

1. Överek
2. Gülümseyerek, sarılarak, öperek
3. Sevdiği bir işi yaparak ( Örneğin bir öykü okuyarak, TV de sevdiği bir programı izlemesine izin vererek, parka götürerek gibi.)
4. Küçük bir hediye vererek ( Örneğin bir paket şekerleme gibi)
* Unutmayın ki çocuk ödüllendirildiğinde başardığını anlayacaktır ve bu onun bu davranışı sürdürmesini güçlendirecektir.
* Övgü aynı zamanda ana babaların da kendilerini iyi hissetmelerini sağlar, devamlı eleştirmek ve tehdit etmek ana babaların da kendilerini kötü hissetmelerini sağlar.
* İstediğiniz davranışı övün ve istemediğiniz davranışı görmezden gelin.
* Olumlu davranışları hemen, açık bir biçimde ve her seferinde ödüllendirin.
* Çocuğunuza sizin hoşunuza giden şeyin ne olduğunu söyleyin. Olumsuz davranışları her seferinde tutarlı biçimde görmezden gelin.Bu davranışı başkasının ödüllendirmesine izin vermeyin.
* Olumsuz davranışlarıyla ilgi çektiklerinde çocuklar sıklıkla bu durumdan hoşnut olurlar.
* Onlara dargın olduğunuz zaman bile aslında onlara ilgi göstermiş olursunuz bu nedenle yalnızca görmezden gelmeye çalışın.
* Bağırarak, vurarak, küserek de olsa ilgilenmek istenmeyen davranışları arttırır.
* Eğer onun şeker yemesini istemiyorsanız bu isteği duymazdan gelin, hiç pes etmeyin. Bunu her şeker isteyerek ağladığında yapmalısınız.

**Bazen İstenmeyen Davranışları Görmezden Gelmek Mümkün Olmayabilir**

Eğer davranışlar tehlikeli ve yıkıcı ise o zaman HAYIR demek zorunda kalabilirsiniz ya da onu oradan uzaklaştırmak ve hareketlerini kısıtlamak gerekebilir.

Sürekli eleştiri bir süre sonra çocuk için anlamsızlaşır. Eğer HAYIR sözünü çok sık duyarsa kulaklarını tıkamaya başlayacaktır. Bu nedenle HAYIR demenizin çok önemli olduğuna karar verdikten sonra bunu sürdürmelisiniz.

Ana babaların yerine getiremedikleri boş tehditleri bir süre sonra çocuğun ana babalarının sözüne inanmamasına neden olur.

**İstenmeyen Davranışları Nasıl Azaltırsınız?**

Sonunda pes edip ödüllendirdiğinizde çocuğun istemediğiniz davranışını sürdürmesini sağlamış olursunuz. Eğer her seferinde şeker almak için çığlık atmasını istemiyorsanız çığlıklarını duymazlıktan gelin ve böylece sizin söylediğinizi yapan biri olduğunuzu öğrensin.

Eğer beş on dakika sonra pes ederseniz eğer o süre boyunca bağırırsa sizin sonunda boyun eğeceğinizi öğrenecektir. Bu nedenle pes etmeden sonuna kadar gidebilmelisiniz.

Genellikle ana babalar yalnızca çocukların olumsuz davranışlarını onların tutturucu hallerini görürler, sorun çıkarmadığı iyi davrandığı zamanları fark etmezler. Halbuki istediğiniz davranışı övmeniz ve istemediğiniz davranışı görmezden gelmeniz gerekir.

**Nasıl Davranan Bir Çocuk İstersiniz?**

1. Net ve açık kurallar koyun: Örneğin yatağa yatış saati, yemek zamanları belli değişmez düzen içinde gerçekleşsin.Bu tür bir değişmezlik çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar. Neyin kabul edilir, neyin kabul edilemez olduğunu çocuk daha iyi bilir. Evdeki tüm erişkinlerin bu kurallar konusunda anlaşması gereklidir. Farklı ve uyumsuz mesajlar çocuğun kafasını karıştırır.
2. Yapmasını istediğiniz şeyleri net ve tutarlı biçimde anlatın.Çocuğunuzun sizin ne söylediğinizi tam anladığından emin misiniz?
3. Yeni istenen davranışlar öğretin:
* Yönlendirme: Göstererek, yardımcı olarak ve yapabilmesine izin vererek yeni bir davranış öğretebilirsiniz.
* Her seferde tek bir adım: Zor işleri daha küçük adımlara bölerek çocuğun her seferde bir adım öğrenmesini sağlayabilirsiniz.
* Başkalarından öğrenme: Çocuklar ana babalarını örnek alır onlar gibi davranırlar.
* Çocuğunuzun sizin istediğiniz gibi birşey yaptığını farketmeye dikkat edin ve onu hemen övün.

**Çocuğunuza Duygularıyla Nasıl Baş Edeceğini Öğretin**

1. Çocuğunuzun size anlattıklarını dikkatle ve sessizce dinleyin
2. Onların duygularını anladığınızı kısaca ifade edin ( evet, anladım gibi)
3. Çocuğunuzun tanımlamaya çalıştığı duygusunun adını koyun. (çok kırılmış olmalısın vs.. gibi)

**Unutmayın:  Tüm duygular kabul edilebilir ancak bazı davranışlar kabul edilemez ve sınırlanmalıdır.**

Eleştiri Değil İşbirliği

1. Çocuğunuza olumlu tutumları öğretirken eleştiri yerine işbirliği yaparak birlikte çalışın. Şunları yapmaktan kaçının:
Suçlamak ” Yine kardeşini ağlattın. “
2. İsim takmak ” Kıskanç bir çocuksun”
3. Tehdit etmek: ” Bunu bir daha yaparsan seni evden atarım”
4. Emir vermek: ” Hemen derslerini bitirmeni istiyorum”
5. Konferans çekmek: ” Kardeşini üzmenin ne kadar kötü bir davranış olduğunu bilmiyor musun,böyle yaparsan ilerde de kimseyle geçinemezsin. “
6. Uyarılar: ” O duvara çıkma, düşersin”
7. Acındırma cümleleri: ” Böyle davranman yüzünden hastalanıyorum, görmüyor musun? Senin yüzünden ölüp gideceğim.”
8. Kıyaslamalar: ” Komşunun kızları ne kadar iyi notlar alıyor, sen neden onlar gibi  değilsin?”
9. Alay etme: ” Dersini ne kadar da çabuk bitiriverdin, sen bir dahi olmalısın. “
10. Geleceğe yönelik tahminler: ” Böyle gidersen sen adam olamazsın.”

**Sorunlarla Başetmek İçin Ne Yapabilirsiniz?**

1. Problemi tanımlayın ” Koridor çamur içinde kalmış”
2. Bilgi verin: ” Çamurlu ayakkabıların eve girmeden önce çıkması iyi olur.”
3. İsteğinizi kısaca tek kelimeyle belirtin: ” Ayakkabılar”
4. Kendi duygularınızı anlatın: ” Silip temizlediğim yerleri çamur içinde görünce çok kızıyorum”
5. Hatırlatıcı notlar yazın: ” Lütfen eve girer girmez ayakkabılarınızı çıkarın”

**Cezalandırmak Yerine Neler Yapılabilir?**

1. O andaki duygunuzu çocuğun kişiliğine saldırmadan net şekilde anlatın: ” Notlarının düşük olmasına çok üzüldüm.”
2. Kendi beklentinizi ifade edin: ” İkinci dönem notlarının daha yükseleceğini umarım”
3. Çocuğa kendini affettirme yolu gösterin: ” Derslerine daha fazla zaman ayırarak bunu halledebilirsin”
4. Çocuğunuza seçme şansı verin: ” Kendin çalışabilirsin ya da sana derslerinde yardımcı olacak birisiolabilir, nasıl istersin?”
5. Problemi çözmek için birlikte çalışın:
* Çocuğunuzun duygularını konuşun ” Bu karne senin için de çok üzücü olmalı”
* Çocuğunuzu bu konuda birlikte bir çözüm üretmeye teşvik edin ” Bu sorunu çözmek için sen neler düşünüyorsun?”
* Ortaya çıkan fikirlerin listesini yapın ve bu fikirler içindenhangilerini uygulamaya koyacağınıza birlikte karar verin. ” Evet , bu söylediğini yapabiliriz.”
* İzleyin ve eyleme geçin: ” Bu söylediğini gerçekleştirmek için bir plan yapalım. “
* Hiçbir zaman çocuğun sizi suçlamasına izin vermeyin: ” Sen hiç beni çalıştırmadın.”” Suçlama yok. Burada nasıl bir çözüm üretebileceğimizi düşünmeye çalışıyoruz.”

**Övgü**

Övgüler çocuğun kendine güvenini arttırır ve yaptığı işe daha da hevesle sarılmasını sağlar.

Överken şunlara dikkat edin:

1. Genel şeylerden kaçının. Onun yerine gördüğünüz şeyi tanımlayın. ” Çok güzel bir resim yapmışsın ” yerine ” Bu resimde canlı renkler birarada kullanılmış”
2. Geleceğe yönelik yansıtmalar yapmayın, şimdiye yönelin: ” Sen büyük bir ressam olacaksın” yerine” Bu resim üzerinde gerçekten sabırla uğraştın.”
3. Kendi duygularınızı anlatın: ” Bu resme bakmak içimi sevinçle dolduruyor.”
4. Çocuğun övülmeye değer davranışını kısaca tanımlayın: ” Bu resim çok özenli bir çalışmanın ürünü.”