

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

**Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu
Rehberlik Servisi**

Uygun-Olumlu Davranışları Farketme

- Davranışların pekiştirildiği zaman benzer durumlarda görülme sıklıklarının arttığını biliyoruz.
- O halde olumlu davranışları pekiştirerek bu davranışların artmasını sağlayabiliriz.

Çocuklarınız davranışlarını
kontrol edemiyorsanız;
o zaman bu davranışları onlar
için,

**“SİZ
ŞEKİLLENDİRMELİSİNİZ”**



**BİR ANNE BABA
ÇOCUĞUNUN
OLUMSUZ
DAVRANIŞLARINI
NASIL
DEĞİŞTİRİR?
NASIL DÜZELTİR?**

SORUN

DAVRANIŞI MI? KİŐİLİĐİ MI?

Can açgözlüdür
Kişilik,

Can başkalarının tabağından yiyecek alıyor
Davranış.

OLUMSUZ DAVRANIŞI KALDIRMADA İZLENECEK YOLLAR

- *1-Olumsuz davranışın tanımı yapılmalıdır*

Sorun tanımlanıp davranış basit basamaklara indirgenmelidir.

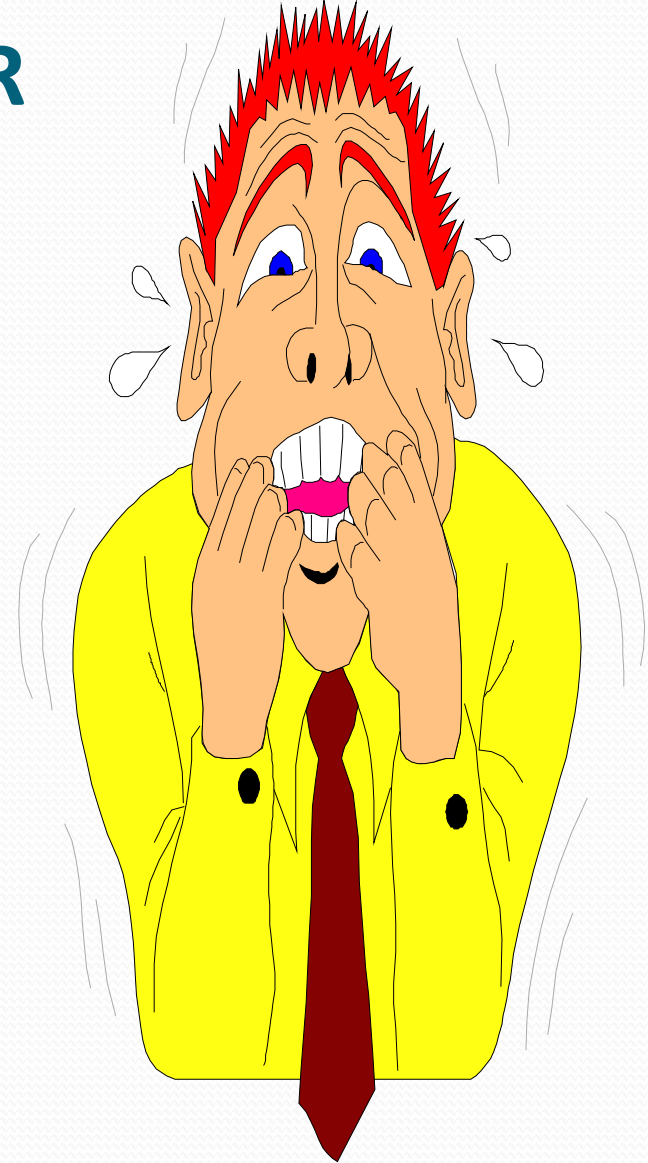
Böylece amacımız belli olur.

Davranıőtaki problem Nedir?

(Kime göre problem öğretmene göre mi aile ye göre mi?)

- *Can yaramaz bir çocuktur.*

YARAMAZLIK NEDİR?



- 2-Her bir basamağın eğitimine geçilmeden önce, çocuktan ne yapması istendiği açıkça KISA ve NET ifadelerle söylenmelidir.

EVDE KOŞMANI İSTEMİYORUM.

(Neden, Alternatif çözüm)

Çocuğa ne yapması istendiği model olunarak (bizzat yaparak) gösterilmelidir.

Dişlerimiz bu şekilde fırçalanmalı.

-Olumsuz davranışın oluşum zamanı ,sıklığı veya süresi saptanmalıdır. **KARDEŞİNİ CİMCİKLEMESİ**

- Davranış zamanı; misafirler geldiğinde
- Davranışın sıklığı; kaç kere yapılıyor?
- Davranışın süresi: Davranış ne kadar sürüyor?

- 3-Olumsuz davranışın öncesinde ne olduğuna bakılmalıdır. **SEBEBİ NEDİR?**
(Kıskanma, ilgi çekme)
- 4-Olumsuz davranış sırasında ne olduğuna bakılmalıdır.

Kim? Nasıl tepki veriyor?

- *5-Olumsuz davranış sonrasında ne olduğuna bakılmalıdır.*

Her zaman aynı tepkiyi mi veriyorsunuz?

- *6-istenen olumlu davranış gerçekleştiğinde çocuk ödüllendiriliyor mu?*

UNUTMAYIN!

- İLK ZAMANLAR DAVRANIŞIN
ŞİDDETİ (Kötüye gitmesi)
ARTACAĞI SONRA
İYİLEŞECEKTİR.

ÖDÜLLENDİRİN



Çocuğunuzu başını derde sokmadığı için ödüllendirmeyin ancak doğru davranış sergilediğinde ödüllendirin.

BU ÖDÜLLER ;

- ✓ Simgesel ödüller
- ✓ Sözel ödüller
- ✓ Etkinlik ödülleri



PEKİŐTİRME

- *Olumlu Pekiőtirme*
- **Birincil pekiőtireçler*
- (yiyecek,içecek,uyku)
- **İkincil Pekiőtireçler*
- Nesnel pekiőtireçler
- (oyuncak,eőye,araç)
- *Etkinlik pekiőtireçleri*
- (őarkı söyleme, oyun oynama)
- Sosyal pekiőtireçler
- (gölümseme, okőama, övme)
- *Sembol pekiőtireçler*
- (yıldız, kupon, marka)

Kontrol tekniği

- Anlaşılıp- anlaşılmadığını?
- Duyulup- duyulmadığını?
- Davranışsal aşamaya geçme zamanının sınırlandırılmasıdır?



NASIL YAPILIR?

- *Söylediğimi anladın mı?*
- *İsteklerim açık mı?*
- *Benim söylediklerimi duydun mu?*
- *Benim söylediklerimi kendi sözcüklerinle tekrarlar mısın?*

Örn: Ayşe, televizyonu kapatma ve elleri yıkama zamanı geldi.

SAKİNLEŞME TEKNİĞİ

Etkili problem çözümünde kullanılan bir yöntemdir.

Sakinleşme, benlik kontrolünün geri kazanılması için, öfkeli ve bezmiş tutum-davranışların durdurulmasında kullanılır. Bu durumu mola zamanı olarak da algılayabiliriz.

Örn:” Sanırım her ikimizde biraz sakinleşmek için zamana ihtiyacımız var. Beni odanda bekle, beş dakika sonra konuşalım”

Tekrar Dene Tekniği

Basit bir yanlış davranıştan sonra, kesin sınır koyulması ve çocuğun doğru davranışı ‘tekrar denemesine imkân tanınması gerekir.

Eğer ocuk direnirse, bu teknikten esneke sınırlandırılmış seçimler ya da mantıksal sonuçlar aşamasına geçmeliyiz.

Örneğin;Kapıyı alıp girmesini isteme.
Ellerini yıkayıp gel.

MOLA SÜRECİ

Mola yöntemi çocuklara doğru mesajlar iletir. Yanlış davranışı durdurur. Mola, çok açık bir davranışsal mesajdır. Hepsinden öte, mola yöntemi süreçtekilerin hiçbirinin duygularını incitmeden amaca ulaşılmasını sağlar.

Ne yazık ki, mola yöntemi oldukça yanlış anlaşılmıştır Mola yönteminin cezası bir yaklaşımla sunulmuş şekli şöyle olacaktır:

(Ana-baba bağırarak) “Şimdi odana git! Sessizce yatağında otur ve ben sana söyleyene kadar da dışarı çıkma! En ufak bir ses duymak istemiyorum.” Cezacı molalar oldukça uzun süreli (birkaç saat veya tüm bir akşam) olur ve öfkeli bir hava ile sürdürülür.

Diğer aşırı uçtaki serbest ana-babalar ise;

(Ana-baba önerir) “Bence bir süre için odana gitseydin iyi olacaktı. Tamam mı? Hazır olduğunu hissettiğinde çıkabilirsin.” (Çocuk zamana karar verir ve bu da genellikle de çok kısa olur.

Mola aslında “pekiştirenlerden uzakta geçirilen zaman”dır.

Arkadaşlarla oynama, televizyon seyretme, eğlenceli işler yapma, oyunlar oynama, ailenin diğer uyeleriyle birlikte olma ya da her istediğini özgürce yapabilme gibi zevk veren etkinliklere harcanan zamanların tümü.

Ödevin bitirmediğin sürece bilgisayarda oyun oynayamazsın.

Mola Kullanmanın Kuralları

Üç yaşından itibaren ergenlik yılları boyunca bile pek çok değişik durumda uygulanabilir. Molayı kararlılıkla sunar ve mantıksal bir sonuç olarak uygularsanız çok etkili bir yöntem olduğunu göreceksiniz.

- 1. Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu anlatın.*
- 2. Uygun bir mola yeri saptayın.*
- 3. Bir saat kullanın.*
- 4. Sınırların test edilmesi durumunda, sınırlandırılmış seçenekleri olan bir mola uygulayın.*

5. Kurallar ihlâl edildiğinde, mola yöntemini doğrudan uygulayın.

6. Mola yönteminden sonra temiz bir sayfa açın.

7. İhtiyacınız olduğu sürece mola yöntemini kullanın.

Molayı Ne Zaman Kullanmalı?

- 1. Sınırları test eden davranışlar*
- 2. Saygısız davranışlar*
- 3. Meydan okuyan davranışlar*
- 4. Kin dolu ve inciten davranışlar*
- 5. Şiddet dolu ve saldırgan davranışlar*
- 6. Öfke nöbetleri*

KURALLARIN SONUÇLARIN VE ÖDÜLLERİN TANIMLANMASI

Kuralları, kurallara uyulmadığı
zaman sonuçlarını
uyulduğunda ödülleri onlara
anlatın.

ÇOCUĞUN UYUMLU DAVRANIŞINI ARTIRMA

Çocuk istenen davranışı yapmaya başladığı zaman onun bu davranışa devam etmesi yönünde pekiştirici sözler söyleyin.

İyi Davranışları Övün

Başlarda, beklediğimize azıcık yakın olan davranışları bile övün. Ufak şeylerle başlayın;

Verilen bir işi doğru yapma”

Siz telefonda konuşurken sessiz kalabilme

Uyarılmadan ödeve başlamak gibi.

Davranış doğru olarak her tekrarlanışta övgünüzü belirtmekten çekinmeyin. Açık ve anlaşılabilir konuşun. Böylece çocuk, hangi davranışının ne sebeple övgü aldığını anlayabilsin ve tekrarlama isteği duysun;

Örneğin: “Bu sabah pek usluydun.” yerine, “Bu sabah gürültü yapmadığın ve biraz uyumama izin verdiğin için teşekkür ederim.”

Rahatsız Edici ama Zararsız Davranışları Görmezden Gelin

Nelerin zararsız olduğuna karar verin ve onları görmezden gelin. Rahatsız edici davranışların aksini yaptığında övün; örneğin:

Eğer çocuğunuz kapıları çarpıyorsa ve siz de bunu görmezden gelmeye karar verdiyseniz, kapıyı çarpmadığında, “Kapıyı yavaşça kapadığın için teşekkür ederim.” demelisiniz.

Çocuğunuzla Konuşurken Olumlu Kelimeler Kullanın

Son bulmasını istediğiniz davranışı tekrarlamayın. Örneğin: “Ona derhal sıraya geç!” yerine, “Lütfen sırana geç” demelisiniz.

**OLUMSUZ KELİMELE
ÖĐRETMEMİŐ OLURSUNUZ.**

İstenmeyen Davranışların Bir Bedeli Olsun (tepkinin bedeli)

Sakın acımasız cezalar vermeyin. Odasına yollayın, kazanmış olduğu haklarında kısıntı yapın ya da anlaşma yoluna gidin. Ama asla kurallarınızdan ödün verip sözünüzden dönmeyin!

CEZA

- Cezanın etkili olabilmesi için;
- Bir kez cezalandırılan davranış her zaman cezalandırılmalıdır.
- Ceza istenmeyen davranışın hemen ardından verilmelidir.
- Cezalandırılan davranış hiçbir zaman ödüllendirilmemelidir.



- Çok sık ve şiddetli cezalar verilmemelidir.
- Fiziksel cezaların, öğrenilebileceği ve şiddet olarak geri gelebileceği unutulmamalıdır. Unutmayın bu yöntem tehlikelidir. Şiddetin nasıl yapıldığını öğretiyor oluyasınız.

Eğer istenmeyen davranışlar, zaman zaman tepki verilmeyerek ödüllendirilirse (yani çocuk istediğini elde ederse) iş bir kumarbazın kumar oynama tutkusu gibi alışkanlık yaratacaktır, çünkü çocukta daima “ya bu sefer de görmezden gelinirse” düşüncesi yerleşecektir.

Tek Bir iŖ Verin

Çocuğunuza isteğinizi bir kez de kendi ağzıyla tekrarlatın, iŖi bitirmesini bekleyin ondan sonra diğer bir iŖ verin.

- **Duygu durum kutuları**
- **Ödev kutusu**
- **Kayıp eşya kutusu**
- **Jeton / puan sistemi**
- **Renkli kartlar**
- **Davranış bildirim kartları**
- **Ödül köşeleri**
- **Mola köşesi**

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM

