

# ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

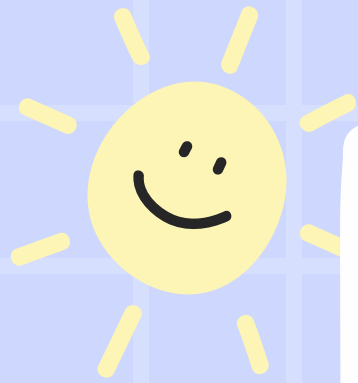
# ÖDÜL KULLANIN !

Sadece istenen doğru davranışları sergilediği zaman ödüllendirin.

- Ödüller
- Sözel Ödüller
- Simgesel Ödüller
- Etkinlik Ödülleri

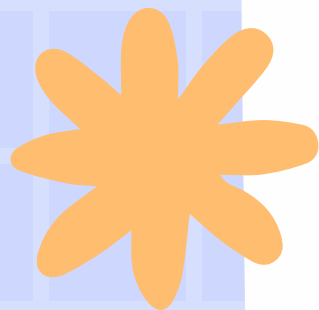
Unutmayın ki çocuk ödüllendirildiğinde  
başardığını anlayacak ve bu onun bu  
davranışı sürdürmesini güçlendirecektir.

İstediğiniz davranışları nasıl arttırabilirsiniz?



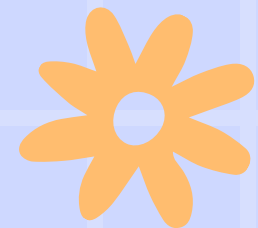
Överek

Gülümseyerek,  
sarılarak, öperek



Sevdiği bir işi  
yaparak

Küçük bir hediyeye  
vererek



istediğiniz davranışı övün ve istemediğiniz  
davranışı görmezden gelin.

Unutmayın ki;  
Olumsuz davranışlarıyla ilgi çektiklerinde çocuklar  
sıklıkla bu durumdan hoşnut olurlar.

Onlara dargın olduğunuz zaman bile aslında onlara ilgi  
göstermiř olursunuz. Bu nedenle yalnızca görmezden  
gelmeye çalışın.

# Olumlu Davranış Değiştirme Teknikleri

Net ve açık  
kurallar  
koyun

Yapmasını  
istediğiniz  
řeyleri net  
ve tutarlı  
biđimde  
anlatın

Yeni istenen  
davranışları öğretin

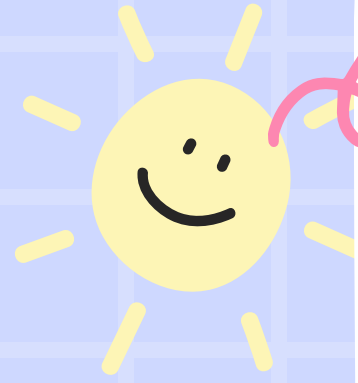
Yönlendirme

Her seferinde  
tek bir adım

Başkalarından  
öđrenme

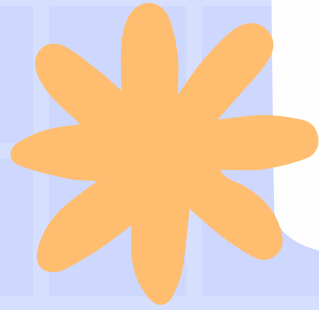
istediğiniz gibi  
bir şey yaptığını  
farketmeye  
dikkat edin

## Duyguları ile Nasıl Başedeceğini Öğretin

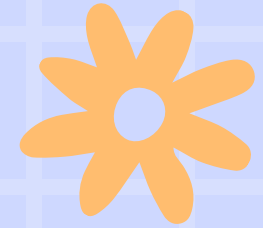
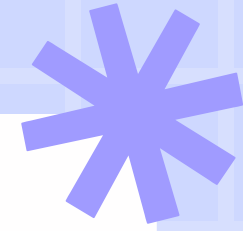


Size anlattıklarını dikkatle  
ve sessizce dinleyin

Duygularını anladığınızı  
kısaca ifade edin



Tanımlamaya  
çalıştığı  
duygusunun adını  
koyun



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

# Eleştiri değil işbirliği

Çocuğunuza olumlu tutumları öğretirken eleştiri yerine işbirliği yaparak birlikte çalışın. Şunları yapmaktan kaçınin:

1

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 bitir"

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

Geleceğe yönelik tahminler "Böyle gidersen adam olmazsın"



# Sorunlarla başetmek için neler yapabilirsiniz?

- 1 Problemi tanımlayın
- 2 Bilgi verin
- 3 İstedığınızı kısaca tek kelimeyle belirtin
- 4 Kendi duygularınızı anlatın
- 5 Hatırlatıcı notlar yazın

*Koridor çamur içinde kalmış.*

*Çamurlu ayakkabıların eve girmeden çıkması iyi olur.*

*Ayakkabılar*

*Silip temizlediğim yerleri çamur içinde görünce çok kızıyorum*

*Lütfen eve girer girmez ayakkabılarınızı çıkarın*

## Cezalandırmak Yerine Neler Yapılabilir?

1

O andaki duygunuzu  
çocuğun kişiliğine  
saldırmadan net şekilde  
anlatın

2

Kendi beklentinizi  
ifade edin

3

Çocuğa kendini  
affetirme yolu  
gösterin

4

Çocuğa seçme şansı  
verin

5

Problemi çözmek  
için birlikte çalışın

a

Duygularını konuşun

b

Birlikte çözüm  
üretmeye teşvik edin

c

Ortaya çıkan fikirlerin  
listesini yapın ve bu fikirler  
içinden hangilerini  
uygulamaya koyacağınıza  
birlikte karar verin

d

izleyin ve eyleme geçin

e

Hiçbir zaman çocuğun sizi  
suçlamasına izin vermeyin

# 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

2

Geleceğe yönelik yansımalar yapmayın, şimdiye yönelin

3

Kendi duygularınızı anlatın

4

Övülmeye değer davranışları tanımlayın

*Çok güzel reim yapmışsın yerine  
Bu resimde canlı renkler bir  
arada kullanmışsın.*

*sen büyük ressam olacaksın  
yerine Bu resim üzerinde  
gerçekten sabırla uğraştın.*

*Bu resme bakmak içimi sevinçle  
dolduruyor*



**Teşekkürler**

