



ŞEHİT POLİS HAYRETTİN ŞİŞMAN İLKOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK  
SERVİSİ

## VELİ BÜLTENİ

### OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME

## Veli Bülteni: ' Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirme '

### OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

Olumlu davranış, çocuğun gelişim özelliklerine uygun, istendik, kendisine ya da başkasına zarar vermeyen davranışlara denir.

### OLUMLU DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

- ✓ Dürüst olmak
- ✓ Anne babaya saygılı olmak
- ✓ Hayvanları korumak
- ✓ Ödevlerini zamanında yapmak
- ✓ Başkalarıyla alay etmemek
- ✓ Yaşlılara saygılı olmak

### Sağlıklı Anne Baba Tutumunun Olduğu Aile Ortamlarında:

- Hoşgörü ve destekleme hakimdir.
- Sevgi odaklı yaklaşım ön plandadır.
- Aile üyeleri birbirlerine zaman ayırır.
- Açık ve doğrudan iletişim kurarlar.
- Yaşanan problemlerde aile üyeleri çözümü birlikte araştırırlar.
- Çocuğuyla iletişim kurarken «**Sen Dili**» yerine «**Ben Dilini**» kullanmaya özen gösterirler.

⇒ **Sen dili** yargılayıcı ve suçlayıcıdır, davranışı değil kişiliği hedef alır.

**Örneğin** ; « Yine mi ödevini yapmadın? Ne kadar tembelsin.»

⇒ **Ben dili** ise; duygu ve düşüncelerin ifade edildiği, çocuğun davranışlarına odaklanan, olumlu davranışı destekleyen ifadelerdir.

**Örneğin**; « Ödevini yapmadığın için dersi öğrenemeyeceğini düşünüyorum ve bu beni endişelendiriyor.»



### Çocuklarda Olumlu Davranış Geliştirmek İçin Ne Yapılabilir?

- Örnek Olun
- Dinleyin
- Birlikte Kaliteli Zaman Geçirin
- Yaşına Uygun Sorumluluklar Verin

- Birlikte Belli Kurallar Oluşturun
- Kazanmasını İstedığınız Davranışı Açıklayın
- Tutarlı Olun
- Olumlu Davranışları Takdir Edin
- Olumsuz Davranışın Nedenini Anlamaya Çalışın
- Ve Bu Süreçte Sabırlı Olun



### **Olumlu bir dil kullanarak kuralı tanımlayın**

- ❖ Ne yapmamalarını değil, yapmaları gerekeni söyleyin. ‘Başkaları konuşurken dinle.’ gibi.
- ❖ Az sayıda kural ile başlayın. Örneğin, en önemli 6 kural.
- ❖ Çok fazla kural koymayın! Fazla sayıda kural koyarsanız çocukların bunları hatırlaması zorlaşır ve sırf hatırlayamadığı için kuralları uygulayamayabilir.
- ❖ Kuralı koyarken gerçekten gerekli olup olmadığını kendinize sorun.
- ❖ Özellikle ilk günlerde her gün kuralların üzerinden geçin.
- ❖ Kuralları yazın ya da görseller kullanarak görünür bir yere asın- örneğin her kural için bu kuralın uygulanırken çekilmiş bir fotoğrafı kartona yapıştırılarak sergilenebilir.
- ❖ Kurala uymayan bir çocuğa, kuralı sakın ama net bir şekilde hatırlatın. Davranışını değiştirmesi için fırsat verin.
- ❖ Kuralı bozan çocukları uyarmak yerine, kurala uyan çocukları takdir etmeye çalışın.

### **Örneğin;**

Kaynayan tenceredeki bir suyu düşünün. Su kaynarken üzerine kaynar su eklerseniz su taşar. Ama siz soğuk su eklemek, ocağın altını kapatmak veya tencereyi ocaktan alma yollarından birini kullanırsanız problem çözülecektir.



### **Olumlu Davranışı Gör Ve Takdir Et**

Genelde bize sorun yaratan davranışları görmek çok daha kolaydır. Olumsuz davranışlar sergileyen çocukların olumlu davranışlarını yakalamak çok daha önemlidir.

**Örneğin,** bir çocuk ağladığında annesinden ilgi görüyorsa, bu yöntemi kullanmaya devam edebilir. Aynı şekilde, okuldan geldiğinde elini yıkadığı zaman annesi bu davranışını övüyorsa, ilgiyi sürdürmek için bu olumlu davranışa devam edecektir.

### **Olumsuz Bir Davranışta Kişilik İle İlgili Değil Davranışla İlgili Yorum Yapın.**

Çocuğunuza kendisinin değil, yaptığının kötü bir şey olduğunu söyleyin. Ona “**sen kötü bir çocuksun,**” yerine, “**bardağını yere atma,**” deyin.

## Cocuęunuzla Sadece Sorun Olduęunda Değil Her Zaman İletişim Kurun.

Sadece sorunlar yaşandığında çocuğun evde görünür olması diğer zamanlar kendi haline bırakılması, yalnızlaştırılması ya da olumlu davranışların görmezden gelinmesi çocuğun olumsuz davranışı sürdürmesine sebep olur.

### Seçenekler Sunun

- Çocuklar da yetişkinler gibi hayatlarında kontrol sahibi olmak isterler. Bu sebeple katı kurallar koymak yerine sizin için de makul olabilecek seçenekler yaratabilirsiniz.
- “Uyumak istiyor musun?” yerine, “Şimdi mi, yoksa on dakika sonra mı yatmak istersin?” gibi. Böylece çocuğunuz hem biraz kontrol hissetmiş olur, hem de onu yatmaya kolayca ikna etmiş olursunuz



### Cevabını Bildięiniz Sorular Sormayın

- Eğer çocuğunuzun seçim hakkı yoksa ona böyle bir hak vermeyin. İsteklerinizi soru olarak değil, istek olarak belirtin.
- Sorular çocuğunuza hayır deme fırsatı verir. “Oyuncaklarını toplamak ister misin?”, “Uyumak ister misin?” Bir düşünün; siz çocuk olsaydınız bu sorulara cevabınız kesinlikle hayır olacaktı. Onun yerine çocuğa ‘uyuma zamanı geldi ‘ ya da ‘oyuncaklarını toplamanı istiyorum’ gibi cümleler kurulabilir.

### Ceza Yerine Mahrum Bırakma Yöntemini Uygulayın

- **Örneğin;** “Yemek yerine gofret yemeyi seçemezsin, eğer gofret yemek istiyorsan önce yemeęini yemelisin,” gibi ya da “tablette oyun oynamak istiyorsan, önce okul ödevlerini bitirmen gerekli,” gibi.
- Bu şekilde ceza yerine, ödülünden mahrum bırakma yöntemiyle çocuğunuzun olumlu davranışı gerçekleştirmesi için ona fırsat yaratmış olursunuz. Bu noktada kararlı olmanız, çocuğunuzun ısrarlarına dayanabilmeniz ve kuralda sabit kalmanız önemlidir.

### **Şehit Polis Hayrettin Şişman İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

- Bu ve bunun gibi eğitim içeriklerine okulumuzun sitesini ziyaret ederek ulaşabilirsiniz.
- Okulumuzun web sitesi: <https://sphsilkokul.meb.k12.tr/>