

SÜPER STRATEJİLER

Evde Davranış Yönetimi hakkında bilgiler

Okullar; çocukların okulda iyi davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olmak amaçlı davranış yönetimleri stratejileri kullanırlar.

Okulda kullanılan bu stratejiler evde de size yardımcı olabilir. Bu kitapçıkta bahsi edilen seçimler sunulmaktadır.

Hatırlanması gereken 3 önemli şey:

1: Sakin olun.

2: Çocuğunuza düşünce alanı verin ve onlara kabul edilebilir seçeneklerden alternatifler sunun.

3: Harekete geçmeden önce düşünmek için durun.

Kendi duygularınızı kontrol altında tutun.

Vücut dilinizi kontrol edin.

Evde denenecek stratejiler

1. Zaman ver

Kararlı bir şekilde çocuğunuzun uymasını beklediğiniz talimatı verin, dönün ve uzaklaşın. Bu bazen "Teşekkürler, lütfen yapma" (strateji 2) ile de iyi olur.

Uyku zamanı şimdi
odana gidiyorsun,
teşekkürler.

2. Teşekkürler, Lütfen yapma

"Çocuğun adı ... talimatteşekkür ederim"

Meltem, lütfen
evin içinde
ayakkabı giyme,
teşekkür ederim.

Ali, akşam yemeği
hazır, masaya otur
lütfen , teşekkür
ederim.

"Teşekkür ederim" diyerek, çocuktan istediğinizi yapmasını beklediğinizi ifade ediyorsunuz.

3. "Evet, den/dan sonra "

Bazen "Hayır" demeliyiz, ancak diğer zamanlar için bunu deneyin:

Anne,
bahçede
oynayabilir
miyim?

Evet, okumayı
bitirdikten
sonra.

Baba,
bilgisayarı
açabilir
miyim?

Evet ama
akşam
yemeğini bitirir
bitirmez.

4. Ne zaman ... sonra ...

Çocuğunuza, ondan nasıl davranması gerektiğini gösteren durum yaratın.

Ne zaman paltonu
giydiğini göreceğim , o
zaman oynamaya
gidebiliriz.

Ne zaman ellerini
yemek için yıkarsan
o zaman sana
cevap verebilirim.

5. Övgü

(Beklenen davranışlara uyan çocuğunuza övgüler verin).

Rita, ellerini yıkamak/pijamalarını giymek için verilen talimatlara uymuyor, Ranjit ve Nadia ise buna uyuyor.

Aferin Meltem,
ellerini yıkadın ve
yemek için
hazırsın. Bunun
için teşekkürler .

Aferin Ali, pijamanı giyip
yatmadan önce hikaye
dinlemeye hazır olduğunu
görebiliyorum. Şimdi de
kardeşinin hazır olmasını
bekleyeceğiz.

6. Taktiksel Yok sayma ("Seni dinleyemiyorum ya da göremiyorum!")

Çocuğunuz size doğru davranışta bulunduğunda ona hemen cevap verin.



7. "Yapmadan önce izin isteyin "

Dürtüsel çocuklarda ilk zamanlarda, yapmak istedikleri şeyleri yapmalarını önlemek zor olabilir. Böyle durumlarda, bu strateji denemeye değer olabilir.

Örneğin: Akşam yemeği sırasında, Ali henüz izin almadan bilgisayar oyunu oynamaya giderse.

Ali, masaya dön,
önce izin iste
lütfen !

Evet , izin
istediğin için
teşekkür ederim.

Ali izin istediğinde, yetişkin şöyle der:

Başlangıçta, eğer talepler uygun ise mümkün olduğunca evet demeye çalışın. Böylece Ali, izin aldığı takdirde, istediklerini yapabileceği fikrine varacaktır.

Dürtüleri düzenleme yönünde atılmış bir adımdır, çünkü bu yöntem kesinlikle hayır (çocuk ne olursa olsun istediğini yapıyor) ile evet, ancak, yalnızca benim iznimle söylemek arasındaki uçurumu kapatmak için kullanılabilir. Dikkatle kullanıldığında, bu yetişkinlerin yüzlerinin asılmasını önleyebilir.

8. Dikkat dağıtma tekniği

Çocuğunuz huzursuz olmaya başladı. Davranışlarının kötüye gitmeye başladığını gözlemlediniz. Dikkatini dağıtmanın onu biraz sakinleştirebileceğini düşünöyorsunuz.

Bu strateji; çocuğun davranışları kriz seviyesine ulaştığında, krizi engellemek, sorunu çözmek için gereken zamanlarda kullanılır. Çocuđu değerli ve önemli hissettirecektir.

Kamil, kedinin içeri girmeyi bekleyip beklemediđine bakabilir misin? Teşekkür ederim..

Meltem , kardesinin ayakabini giyi p giymedigini kontrol edebilir misin? Teşekkür ederim.

Dikkatli bir şekilde kullanıldığında, bu strateji çok etkili olabilir.

9. Güzel ve güzel,

Çocuğunuz bir göreve başlamaya isteksiz olduğunda Win-win seçeneği kullanılabilir.

Mavi kurşun
kalemimi mi yoksa
kırmızı kurşun
kalemimi mi
kullanacaksın?

Bunu nerede
yapacağız? Masaya
mı yoksa kanepeye
mi oturalım?

Odanı kendi başına mı
toplamak istersin yoksa
yardım edeyim mi? İstersen
sana yardımcı olmak için 10
dakikamı ayırabilirim.

Soru 1'den mi yoksa
Soru 2'den mi
başlayalım? Sen
nasıl istersen !

10. Güzel ve kötü

Ya bu.... Ya da o
(duygusal olmayan bir ses tonu kullanın)

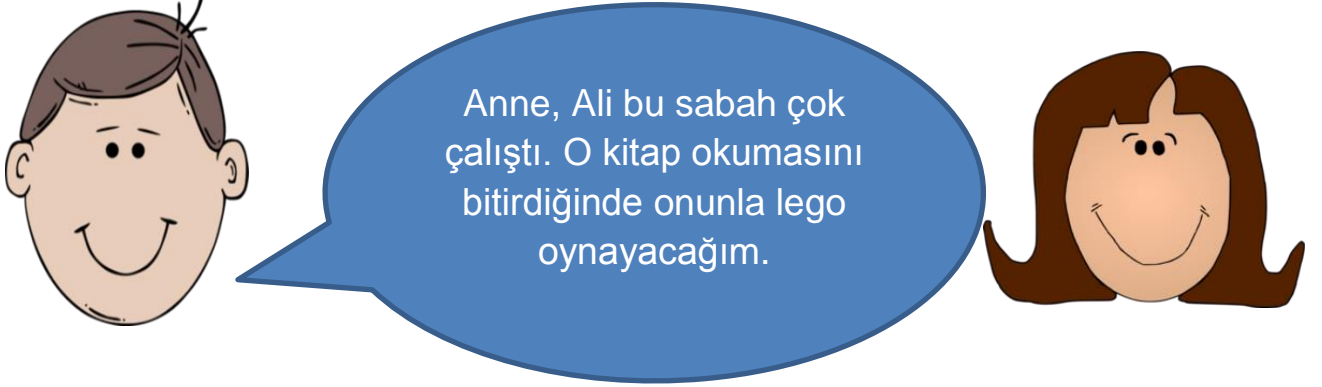
Ya şimdi bitecek ya da
öğle yemeğinden
sonra bitmesi
gerekecek.

Ya yatak odanı şimdi
toplarsın ya da
televizyon seyretme
zamanında.

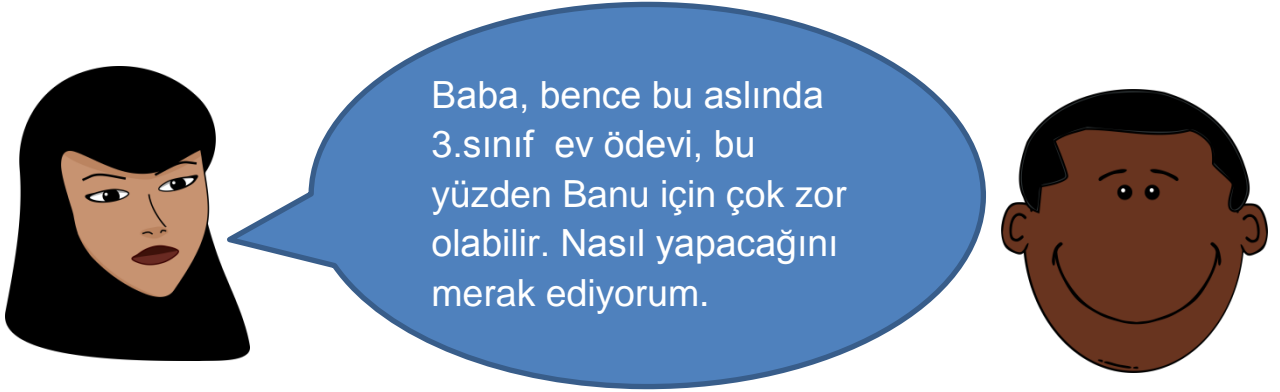
11. Ear-shotting (çocuğun duyabileceđi Şekilde yüksek sesle konuŐma)

Bu teknik çeŐitli Őekillerde kullanılabilir. Yetişkin, ocuđun duyabileceği bir Şekilde, odadaki baŐka bir yetiŐkinle yüksek sesle konuŐur; bu nedenle ocuk bunu duyacaktır. (AŐađıda ebeveynlerin birbirleriyle konuŐmasına bakınız).

Yapması gereken görevi yapmaya isteksiz bir ocuk için:

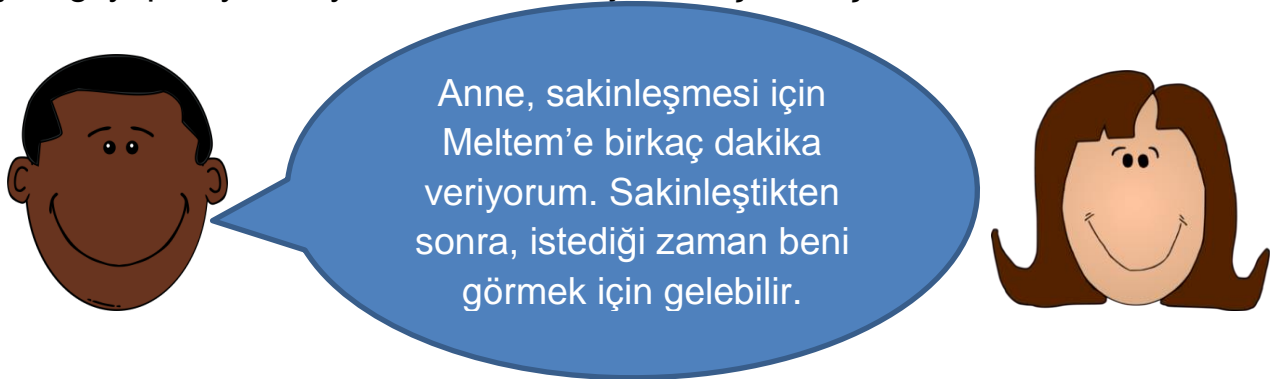


Zorluklarla karŐılaŐan ancak baŐlamak konusunda isteksiz olan bir ocuk için:



Bazı ocuklar için bu çok motive edici olabilir. Çocuđa baŐarısız olma izni vermek, onun denemesi için daha istekli olmasını sağlayabilir.

İŐbirliđi yapmayan veya talimatları izleyen bir ocuk için:

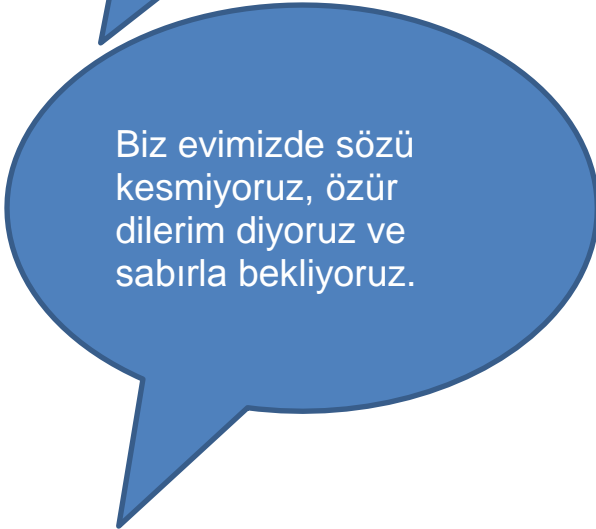


Bu, ocuđa tartıŐma olmadan bir çıkıŐ yolu sağlar.

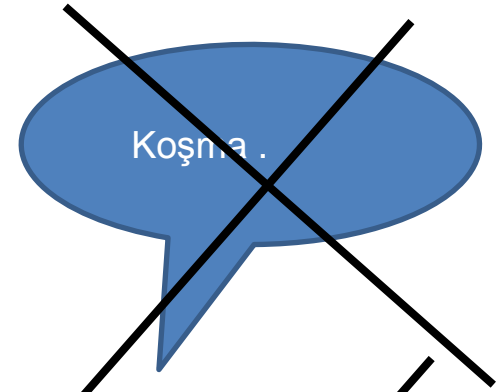
12. Yapma deme

Talimatları pozitif olarak çerçeveleyin.

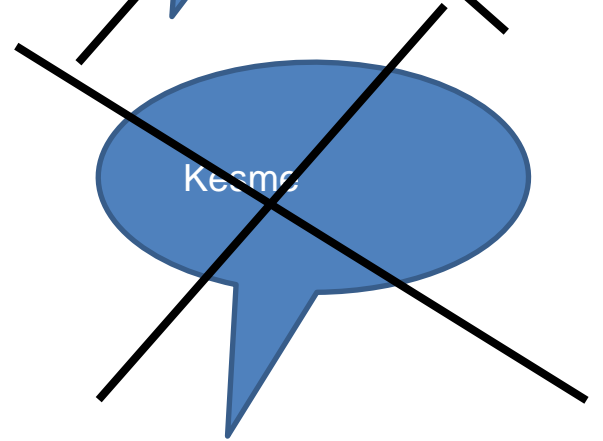
Çocuğunuza fikir verirken onlara ne yapmasını istemediğinizi söyleyerek vermeyin. Bunun yerine, onlardan ne yapmasını istediğinizi söyleyin. Özellikle kuralları yeniden başlatırken bunu deneyin.



Değil



Değil



Ve sonunda:

Çocuğunuzun kabul edilebilir davranışları öğrenmesi gerektiğini ve pratik yaptıkça daha iyi olacağını unutmayın.

Yaptıkları olumlu şeyleri aklınızda tutun ve övgü gücünü hatırlayın - iyi şeyler yaptıklarında farkına varın ve onlara iyi yorumlar yapın.

Çocuğunuzun sınıf öğretmeni ile konuşmaktan çekinmeyin.