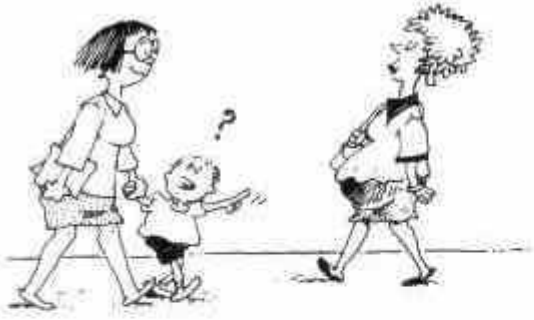


ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



Zamanın birinde, çok büyük bir ülke ve bu ülkenin çok güçlü bir kralı varmış. Bu güçlü kralın da bir doğanı varmış. İşte bu doğan bir gün serkeşlik yapıp, kralın yanından kaçmış ve yaşlı bir kadının evinin penceresine konmuş. Yaşlı kadın doğanı görünce hemen içeri almış. Doğanın bakımsızlıktan tırnaklarının ve kanatlarının uzadığını düşünerek, Ehil olmayan insanların eline düşmüş olmalısın ki, sana iyi bakamamışlar, kanatların da tırnakların da çok uzamış, demiş. Ve doğanın kanatlarını ve tırnaklarını kesmiş. Önüne de yemesi için saman koymuş.

Doğan'ı doğan yapan iki özelliği uçması ve avlanmasıdır. Ancak iyilik yaptığını düşünen bu yaşlı kadın doğandaki bu iki özelliği ondan alarak ve önüne yesin diye saman koyarak ona ne büyük bir kötülük yaptığının farkında değil. Değişen koşullarla birlikte çocuklarımıza atalarımızdan kalma yöntemlerle yetiştirme konusunda eksik kalıyor olabiliriz. Çocuk eğitiminde yeni teknikler öğrenmek ve bunları uygulamak hem sizlerin işini kolaylaştıracak hem de çocuğunuzun daha başarılı bireyler olmalarını sağlayacaktır. İlerleyen sayfalarda çocuğunuzun eğitiminde sizleri daha etkin kılacak teknikler öğreneceksiniz. Her bir tekniği dikkatle okuyun ve hangi koşullarda uygulanabileceğine yönelik üzerinde düşünmeyi de ihmal etmeyin.

Çocuklar Neden İyi ve Kötü

Davranırlar?

Neredeyse bütün anne-babalar bazen kendilerine şu soruyu sorarlar: Neden bazı çocuklarda, önemli davranış sorunları gözlenmezken, başka bazı çocuklar anne ve babaları için sürekli

sorun yaratırlar?

Anne babalar davranışları düzeltmenin kurallarına ve yöntemlerine ilişkin bilgilerini artırarak çocuklarının daha iyi davranan, geçimli aile bireyleri olmalarına yardım edebilirler.

İyi davranış da kötü davranış da çocuğun ödüllendirilmesi yoluyla oluşturulur. Kimi zaman, anne babalar çocuklarının kötü davranışını "farkında olmadan" ödüllendirerek pekiştirirler.

Örnek Olay: *Selim 8 yaşında bir öğrencidir. Anne ve babasının okula geldiğini her gördüğünde huysuzluk etmekte ve bağırıp çağırarak annesiyle birlikte eve gitmek istediğini belirtmektedir. O saate kadar okulda arkadaşlarıyla oyunlar oynayarak eğlenen Selim, anne ve babasını görünce neden ağlamayı ve huysuzluk etmeyi seçmektedir? Anne, çocuğunun ağlama ve sızlamalarından "usanarak" Selim'i de kendileriyle birlikte eve götürmektedir. Peki, Selim'in zihninde bu durumun açıklaması nedir ki anne ve babasıyla eve gitmek istediğinde bağırıp çağırmayı tercih etmektedir? Yaşamımızdaki problemler, bireylerin zihninde önceki deneyimlerinden hareketle bir algı çerçevesi oluşturarak açıklanırlar. Dünyaya gözlerini yeni açmış bir bebeğin ağlayışı, bilinçli bir eylem değil, refleksif bir davranıştır. Dil gelişimi, çocuğun isteklerini karşılayacak kadar gelişmediği için çocuk, isteklerini belli bir yaşa kadar ağlayarak anlatır. Her ağladığında bir şeylerin yolunda gitmediğini annesine hissettiren çocuk, arzu ve isteklerinin yerine gelmediği durumlarda ağlamayı tercih edecektir. Ağlamak, huysuzluk etmek bu yaşta çocuklar için yerine getirilmesi zorunlu olan ihtiyaçların bir uzantısıdır. Ancak ileri yaşlarda isteklerin yerine getirilmesini sağlamak amacıyla bıkırma ve usandırma aracı olarak kullanılır.*

Selim, ağlayıp sızlayarak anne ve babasını usandırdığını ve isteklerinin bu yolla ödüllendirildiğini öğrenmiştir. Peki, ne yapılmalıdır? Çocuğunuzun bu türdeki olumsuz davranışlarını ödüllendirmez ya da cezalandırırsanız, davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı azalma eğiliminde olacaktır.

Çocuğumu yetiştirirken nelere dikkat etmeliyim?

1. Kural: Çocuğunuz iyi bir davranış yaptığı zaman, davranışın ardından hemen bunu ödüllendirin.

Çocuğunuz iyi bir davranışta bulunduğunda (örneğin ödevlerini düzenli bir şekilde yaptığında, odasını topladığında, dişlerini fırçaladığında vb) onu ödüllendirin. Bu ise şu anlama gelir? "Bak oğlum/kızım senin bu davranışın beni memnun etti, aferin hep böyle davran. Seni bu davranışından dolayı takdir ediyorum."

Çocukların davranışlarını pekiştirmede sosyal ödüller oldukça etkilidir: Gülümsemeler, okşamalar, öpücükler, övgü sözcükleri, ilgi gibi. Ancak çocuğunuzun değil de çocuğunuzun yaptığı davranışı överseniz istediğiniz davranışları pekiştirmekte daha etkili olduğunuzu göreceksiniz.

2. Kural: Çocuğunuzun yaptığı kötü davranışı "farkında olmadan" ödüllendirmekten sakının. Bir çocuğun uygunsuz bir davranışını farkında olmadan ödüllendirdiğiniz zaman, o davranışı pekiştirmiş olursunuz. O davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı da artar. "Haydi, artık yatma vakti geldi." dediğinizde, çocuğunuz belki ağlayıp sızlayarak, öfke nöbetlerine kapılarak, geceleri yatmaya gidişini geciktirmenin yolunu öğrenmiş olabilir. Onun ağlayıp sızlanması dayanılmaz hale gelince, "boyun eğerek" onun yatağa daha geç gitmesine izin verdiğiniz olduysa tekrar düşünün.

3. Kural: Kötü davranışı cezalandırın (Fakat hafif cezalar verin). Ana babalar çocuklarını cezalandırmaktan hoşlanmazlar. İyi davranışları ödüllendirmeyi tercih ederler. Oysa hafif cezaların yerinde kullanılması bir çocuğa yardım etmek için gerekli olabilir:

Azarlama, doğal sonuçlar, mantıksal sonuçlar, mola ve davranış cezası gibi hafif cezalandırma türleri hakkında ilerideki bölümlerde bilgi edineceksiniz. Korkutucu tehditler, şiddetli dayak gibi sert cezalandırma yollarından kaçının. Sert cezalar verecek olursanız, çoğu kez sorunları daha da karmaşıklaştırırsınız.

Çocuk Yetiştirirken Yapılmaması Gereken Yanlışlar

1.Yanlış: Ana babalar iyi davranışı ödüllendirmezler. Olumlu ve istenilir davranışların artmasını istiyorsanız çocuğunuz iyi bir davranış sergilediğinde onu ödüllendirmelisiniz. Ödüllendirmemek iyi ile kötü davranış arasındaki çizgiyi belirsizleştirir. Doğru ve yanlış davranışın ne

olduğunu bilmesi, "Bu davranışını takdir ediyorum ve her zaman böyle olmanı istiyorum." anlamını taşır. Ancak ödüllendirmeden kastedilen şey maddi bir ödül değildir. Yerine göre, aferin demek, harikasin demek maddi ödüllerden daha önemlidir.

Ödüllendirme yapılırken çocuğunuzun yapmaktan hoşlandığı şeyleri ödüle bağlamaktan sakınmalısınız. Çünkü yapılan deneylerde çocukların yapmaktan hoşlandıkları bazı etkinlikler ödüllendirildiğinde çocukların bu etkinliklerden artık zevk almadıkları tespit edilmiştir.

2.Yanlış: Ana babalar iyi davranışı "**farkında olmadan**" cezalandırırlar. Bazen çocuklar iyi bir davranış sergilediklerinde anne babalar çocuğu farkında olmadan cezalandırırlar. Bu ceza çocuğun zihninde "Anne ve babam bana kızdığına, ceza verdiğiğine göre yanlış bir şey yaptım. Anne ve babam bunu yapmamı istemiyor." şeklinde kodlanır.

3.Yanlış: Ana babalar kötü davranışı "farkında olmadan" ödüllendirirler. Farkında olmadan çocuğunuzun yaptığı yanlış bir davranışı ödüllendirmeniz, yanlış davranışın görülme sıklığını artıracaktır. Bu çocuk neden böyle davranıyor dediğinizde sorunun çözümü aslında kendi davranışlarınızda yatıyor anlamına gelmektedir.

4.Yanlış: Ana babalar (hafif cezalandırmaların gerektiği durumlarda) kötü davranışı cezalandırmazlar. Çocuğunuz yanlış bir davranış gösterdiğinde davranışın yanlış olduğunu göstermek adına ceza vermeniz gerekebilir.

Eşler Arasındaki Açık İletişim Çocuk Yetiştirmede Etkili Olmayı Sağlar

Eşler arasındaki açık iletişim, çocuğun yetiştirilmesinde ana babayı daha etkili kılar. Bu amaçla ebeveynler amaçlar üzerinde görüş birliğine varmalıdır. Çocuğunuzun hangi davranışının istenen davranışlar olduğuna hangilerinin de istenmeyen davranışlar olduğuna birlikte karar vermelisiniz.

Çocuğunuzun uymasını istediğiniz kuralları eşinizle birlikte kararlaştırmanızdır. Mümkün oldukça yeni kuralların saptanmasına, uygulanmakta olanların değiştirilmesine katılmaya çocuğunuzu da teşvik etmeye çalışın. Kuralların belirlenmesin de onun da payı olursa, o kurallara uyma olasılığı artar, karşı koyma olasılığı ise azalır. Ne olursa olsun, artık bir kural kararlaştırılınca, çocukta bu kurala uygun davranması beklenmelidir. Hangi davranışların beğenileceğini, hangilerinin iyi karşılanmayacağını çocuğun bilmesi gerekir.

Davranış Değiştirme Teknikleri

Davranış değiştirme tekniklerini düzenli ve tutarlı bir şekilde uygulamalısınız. Aksi takdirde istediğiniz etkiyi alamayabilirsiniz. Örneğin ağlayarak, mızızlanarak kendi istediğini anne ve babasına yaptırmak isteyen bir çocuğun bu tür davranışına ara sıra boyun eğen anne ve baba, bu davranışın çocukta sürekli olarak kalmasına yardımcı olmaktadır. Çocuğun bu davranışını ilerde ortadan kaldırmak zor olacaktır.

Çocuklardaki İyi Davranışı Nasıl Daha Fazla Artırabilirsiniz?

1- Etkin aldırılmazlık uygulayın:

Çocuğunuzun iyi davranışını ödüllendirmeniz kadar, onun kötü davranışını "ödüllendirmekten sakınmanız" da önemlidir. Sürdürülmesini istemediğiniz davranış karşısında etkin bir aldırılmazlık tavrı takının. Etkin aldırılmazlık, kötü davranmakta olan çocuğunuz ile ilgilenmeye kısa bir süre ara vermeniz demektir.

Etkin Aldırılmazlık Nasıl Uygulanmalı?

Huysuzlanan, yüksek sesle yakınıp duran, ısrarla istekler ileri süren, tutturan ve yalvaran, hafif öfke nöbeti geçiren çocuklarınıza karşı etkin aldırılmazlık yöntemini uygulayabilirsiniz. Ancak bu yöntemi uygularken şunlara dikkat edin:

a-) Kısa bir süre için çocuğunuza herhangi bir biçimde ilgi göstermeyi bırakın.

b-) Onunla tartışmaya girmeyin, konuşmayın veya onu azarlamayın.

c-) Başınızı çevirin ve onunla göz göze gelmekten kaçının.

d-) Tutum ve davranışınızda yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.

e-) Başka bir şeyle uğraşmış gibi yapın ya da odadan çıkın.

f-) Çocuğunuzun kötü davranışı karşılığında bir ödül elde etmemesine dikkat edin.

g-) Kötü davranış son bulunca çocuğunuza bol bol ilgi gösterin.

h-) Çocuğunuza yaptığı hatanın ne olduğunu, neden böyle davrandığınızı anlatın.

"Selim odasında oyuncaklarıyla oynarken 1 hafta önce alınan oyuncağını kırmış ve mutfakta yemek yapmakla uğraşan annesinin yanına gelerek,

Çocuk: Anne oyuncağım kırıldı, yeni bir tane istiyorum.

Anne: Üzgünüm, ne yazık ki alamayız. Oyuncaklarıyla onları kırmadan oynamayı öğrenmelisin.

Çocuk: Bana ne istiyorum işte. Babama söyle alsın. demiştir. Selim'in annesi gittikçe artan sızlanmalara ve huysuz ses tonuna aldırılmayarak Selim'e Mızızlanmadan konuşmayı öğrendiğin zaman konuşabiliriz. Ama şu anda seni duymuyorum, istediğin kadar ağlayabilirsin. diyerek başka bir odaya geçmiştir."

Bu örnekteki anne çocuğunun yanlış tavrına karşı etkin aldırılmazlık tekniğini başarılı bir şekilde uygulamıştır.

2- Büyükanne Kuralını Uygulayın

Büyükanne kuralı önce yapılması istenen görev ya da sorumluluğun yerine getirilmesini, daha sonra da çocuk tarafından istenen bir şeyin yapılmasını öngörür. Örneğin oğluna/kızına "**Ev ödevini bitir, sonra sinemaya gidebilirsin.**" diyen bir baba büyükanne kuralını uygulamaktadır. Çocuğa istediği olanaklar sağlansa, o ders çalışmak yerine sinemaya gitmeyi tercih eder. Demek ki sinemaya gitme davranışı, ev ödevini yapma davranışına göre, çocuğun faaliyetler sıralamasında daha üst bir düzeyde yer alır. Anne ve baba, "Önce sinemaya git, daha sonra gelince ev ödevini yap!" derse yanlış bir yöntem uygulanmış olur. Bu durumda ödev yapılmaz.

Büyükanne kuralını etkin bir şekilde uygulamak için çocuğunuzun önemli göreceği miktarda ödül sunmalısınız. Örneğin "**Karnende hiç zayıf olmazsa seni sinemaya götüreceğim.**" demek ile "**Karnende hiç zayıf olmazsa sana bisiklet alacağım.**" demek farklıdır. Çocuk için sinemaya gitmek karnesinde zayıf not getirmemesi için yeterli bir ödül olmayabilir.

3- Çocuğunuza İyi Örnek Olun

Anne babalar gösterdikleri davranışlarla sürekli olarak çocuklarının gözünde model oluştururlar. Çocuğunuz doğru ya da yanlış davranmayı sizin davranışınızı ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenir. Unutmayın çocuğunuz sizin aynadaki yansımanızdır.

4. Puan Biriktirme

Puan karşılığı ödüllendirme 7-13 yaş arası çocuklar üzerinde etkili olur. Puan biriktirme hem eğlenceli hem de çocuğunuzun davranışlarını düzeltmesinde etkili bir yöntemdir. Altı basamak halinde sıraladığımız açıklamaları izleyerek çocuğunuz için bir "puan karşılığı ödül programı" düzenleyin.

a-) Düzeltmek istediğiniz hedef davranışları belirleyin. Artırmak istediğiniz davranışı (örneğin yemekten sonra sofrayı toplamak) tanımlamalı ve çocuğunuzun hangi istenilen davranışları yapma konusunda eksik kaldığını tespit etmelisiniz.

b-) Puan karşılığı ödül takvimi hazırlayın. Hedef davranışları bu takvimin üzerine sıralayın. Yanlarına o davranış karşılığı çocuğun kazanacağı puan sayısını koyun. Çocuğunuzun yapacağı işler karşılığında kazanacağı puanlar listesini hazırlayın. Bu listede çocuğun yapması istenilen davranışlar (yatak toplamak, giyinmek, ödev yapmak gibi) ve istenmeyen davranışlar (küfür etmek, vurmak, bağırarak gibi) yer almalıdır.

Örnek Ödül Listesi	Süre	Puan	P.tesi	Salı	Çarş	Pers	Cuma	C.tesi	Pazar
Bisiklete binmek	Yarım saat	5							
Sokakta oyun oynamak	Yarım saat	5							

Bilgisayarla oynamak	Yarım saat	5							
Televizyon izlemek	Yarım saat	5							
Bir kitap, dergi alınması		20							
Eve arkadaş çağırmak		30							
Arkadaşın evine gitmek		30							
Sinema, tiyatroya gitmek		50							
Maça gitmek		75							
Bisiklet almak		400							
TOPLAM									

Ödül listesi hazırlarken şunlara dikkat edin:

- Ödül listesini çocuğunuzla birlikte hazırlayın. Sizin için ödül olan şeylere değil, çocuğunuz için ödül olacak şeylere bu listede yer vermeye dikkat edin.

- Listede 10-15 madde olmalıdır. Ödüllerin 1/3'ü günlük ödüller olmalıdır (bilgisayar oynamak, sokağa çıkmak, bakkaldan bisküvi almak gibi).

- Ödüllerin 1/3'ü orta vadede, hafta sonunda ya da on beş günde bir kazanılacak ödüller olmalıdır (alışveriş merkezine gitmek, sinemaya gitmek, oyuncak almak, arkadaşın evinde kalmak gibi).

- Ödüllerin 1/3'ü ise uzun vadede (2-4 ay) biriktirilen puanlarla kazanılabilecek ödüller olmalıdır. (bisiklet almak, bilgisayar almak vb).

c. Kuralların-görevlerin listesini hazırlayın.

Çocuğunuzun yapacağı işler karşılığında kazanacağı puan listesini hazırlayın. Bu listede çocuğun yapması istenilen davranışlar (yatak toplamak, giyinmek, ödev yapmak gibi) yer almalıdır. **Puan sisteminde ceza olarak puan düşürülmemelidir.** Ceza verilmesi gerekiyorsa yazımız içerisinde yer alan diğer yöntemleri kullanın. Bu listeyi çocuğunuzun kolaylıkla görüp takip edebileceği bir yere asın.

ÖRNEK GÖREV-KURAL LİSTESİ	SÜRE	PUAN
Oyuncakları toplamak		5 puan
Giysileri toplamak		5 puan
Yatak toplamak		5 puan
Çanta hazırlamak		5 puan
Kendi kendine giyinmek		5 puan
Diş fırçalamak		5 puan
Sofra kurma, toplamaya yardım		5 puan
Ödev yapmak	Her yarım saat için	5 puan
Ödevi planlanan zamanda bitirmek		10 puan
Zamanında yatmak		10 puan
Kardeşle iyi geçinmek	Günün her 1/3'lük bölümü için	5 puan
Ev işlerine yardım (toz almak, evi toplamak vb.)	Her iş için	5 puan

d. Çocuğunuzun kazandığı ve harcadığı puanların kaydını tutun.

Çocuğunuz puan kazanınca memnun kaldığınızı belirten bir tavırla bu puanı hemen takvime işleyin. Puanı yazmak için gereksiz yere beklemeyin. Çocuğunuzun heyecanını yüzünden okumanız için bu gereklidir. Bir ödül seçmesine yetecek sayıda puan kazanınca çocuğunuzun bir an önce uygun bir ödül seçmesini sağlayın.

e. Ödül programında gereken güncellemeleri yapın.

Gerekli olduğu durumlarda ödül listesinde yeni güncellemeler yapın.

f. Puan karşılığı ödül programına zamanı geldiğinde son verin.

Bu programı çocuğunuz belirli davranışları alışkanlık haline getirmeye başladığında son verebilirsiniz.

Çocuklardaki Kötü Davranışları Sona Erdirmek İçin Hangi Teknikler Kullanılabilir?

Çocuklar anne babalarının davranışlarını taklit ederler. Bağırıp çağırırsanız, olmayacak akıl dışı tehditler savurursanız ya da dayak atarsanız çocuğunuzun taklit edeceği bir "davranış modeli" oluşturmuş olursunuz.

1. Azarlamalar ve Kınamalar: Yaptığı kötü davranıştan dolayı çocuğunuzun azarlarken

- Ona yaklaşın,
- Gözlerinin içine bakın ve ciddi bir tavır takının,
- Duyularınızı ifade edin,
- Son olarak da kötü davranışının ne olduğunu belirtin.

Azarlarken, çocuğunuzun davranışını kınadığınızı belirtin, çocuğunuzun değil.

2. Kötü Davranışın Cezası Olarak Doğal Sonuçlar:

Doğal sonuç, anne veya baba önlemedikçe kötü davranış yüzünden o davranışın doğal sonucu olarak çocuğın başına gelen bir olaydır. Örneğin soğuk bir günde eldiven giymemenin doğal sonucu ellerin üşümesidir. Doğal sonuçları bir cezalandırma yolu olarak kullanan anne babalar, çocukların kendi karar ve eylemlerinin doğal sonucu olarak ortaya çıkacak olayları yaşamalarına fırsat verirse çocuklarının davranışlarını düzeltmeyi öğrendiklerine inanıyorlar.

3. Kötü Davranışın Mantıksal Sonuçlarla Cezalandırılması

Doğal sonuçların aksine mantıksal sonuçlar anne babalar tarafından ortaya konmaktadır ve yanlış davranışla mantıksal bir ilişki içindedirler. Ceza olarak uygulanacak mantıksal sonucun çok sert olmaması veya çok uzun sürmemesi önem taşır. Örneğin iki ay sürecek bir "bisiklete binme yasağı" biçimindeki mantıksal sonuç, üç yaşındaki bir çocuk için çok ağır bir cezadır.

Kötü Davranış	Mantıksal Ceza
1. Bisikleti sokağa çıkarıp binmek	1. Bisikletin bir haftalığına kaldırılması
2. Dişlerini düzenli olarak fırçalamamak	2. Düzenli olarak fırçalamaya başlayıncaya kadar şekerleme veya kola gibi içecekler verilmemesi
3. Akşam yemeğinde sebze yemeğini yememek	3. Yemek üzerine tatlı verilmemesi

4. Kötü Davranışa Davranış Cezası Uygulanması:

Belli bir kötü davranışta bulunan çocuğa (örneğin, ana babaya yalan söylemek) bir ceza (örneğin, iki gün televizyon seyretmemek) verilir. Verilecek ceza, birtakım hakları yitirmek (hoşlandığı birtakım şeylerden yoksun bırakmak) ya da hoşuna gitmeyecek türden bir iş yaptırmak biçiminde olur.

Davranış	Ceza
1. Küfür etmek	1. Çocuğa şu cümle 10 defa yazdırılır. "Küfretmek doğru bir davranış değildir."
2. Anne babaya yalan söylemek	2. İki gün televizyon seyretmek yok

3. Mahallenin çocuklarıyla kavga etmek	3. Bir hafta boyunca bisiklete binmek yok
4. Verilen işleri yapmayı reddetmek	4. Cuma günü arkadaşına gitmesine ilişkin planın iptali
5. Saat kadar odasını düzeltmeden bırakmak	5. O gün akşamüstü sokağa çıkıp oynamaktan alkoymak

Davranış cezası uygularken nelere dikkat etmelisiniz?

- Belli bir davranış için davranış cezası kullanmaya karar verdiğiniz zaman, daha önce hangi davranışta bulunursa bulunsun ne tür bir ceza ile karşılaşacağını çocuğunuza iyice açıklayın.
- Cezalandırırken öfkenizi göstermekten sakının ve kontrolünüzü kaybetmeyin.
- Çocuğunuz kızdığınız için değil, kötü davrandığı için onu cezalandırdığınıza inanmalıdır.
- İyi davranışın ödüllendirilmesi, istenen davranışı elde etmenin en iyi yoludur.
- Hafif cezalandırmalar kötü davranıştan vazgeçirmeye yardım eder.

5- Mola

Selim 4 yaşında ve sürekli ağlayıp, bağırıp, mızımızlanarak etrafında ne varsa tekmeleyerek herkesi rahatsız etmektedir. Annesi oğlunun bu durumunu çözmek ve ona yardımcı olmak için tanıdığı bir rehber öğretmenden yardım ister. Rehber öğretmen Selim'i bir müddet gözlemledikten sonra şu tespitlerde bulunur: Selim uslu uslu oturduğu ve normal davrandığı zaman kimse ona ilgi göstermemekte, ama bağırıp çağırıp etrafa tekme attığında herkesin dikkatini üzerine çekmektedir. Bu gözlemden sonra rehber öğretmen Selim'in annesine şu önerilerde bulunmuştur. "Selim sakın sakın kendi başına oynadığı zaman, her 5 dakikada bir onun yanına gel, konuş, saçını okşa ve ona ilgilendiği oyuncaklar ver. Zaman ilerledikçe bu zamanı artır, Selim kendi başına oynarken her 10 dakikada, daha sonra her 15 veya 20 dakikada ona ilgi göstermeye başla. Çocuk ağlamaya, bağırma ve sağa sola saldırmaya başladığı zaman, daha önceden hazırlanmış olan ve içinde hiçbir oyuncak bulunmayan ışıklı ve temiz bir odaya Selim'i koy ve ağlaması, bağırması bitinceye kadar hiç ilgi gösterme. Ağlayarak yalvarsa bile 'etkin aldırılmazlık' uygula. Normal ses tonuyla konuşunca odaya git ve ağlamaya başlayınca odaya geri koy ve odadan çık. Bunu gece gündüz, her zaman uygula." Bir müddet sonra Selim'in ağlama ve bağırma davranışı çok hızlı bir biçimde değişmiş ve ağlama davranışında azalma, sakın olma davranışında artma gözlenmiştir.

Yukarıda anlatılan örnek olayda anne mola tekniğini kullanmış ve çocuğunun istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmıştır. Peki, mola nedir? Mola, hızlı, basit ve uygulaması kolay bir yöntemdir ve hemen her yaş çocuğunda (2 ila 13 yaş arası) ve pek çok değişik durumda uygulanabilir.

Molayı kararlılıkla ve mantıksal bir sonuç olarak uygularsanız çok etkili bir teknik olduğunu göreceksiniz. Ancak kullanmadan önce dikkat etmeniz gereken bazı noktalar var:

- Kullanmadan önce çocuklarınıza molanın ne olduğunu, ne tür durumlarda çocuğunuzu mola yerine göndereceğinizi ona açıklayın.
- Uygun bir mola yeri saptayın. Mola yerinin çocuk için sıkıcı bir yer olmasına dikkat edin. Örneğin çocuğunuzun odası mola için uygun bir mekan değildir. Çünkü çocuk burada zevk alarak yapacağı bir şeyler mutlaka bulacaktır.
- Mola yeri olarak çocuklar için korkutucu mekânlar asla kullanmayın.
- Koyduğunuz kurallar ihlâl edildiğinde, mola yöntemini doğrudan uygulayın.
- İhtiyacınız olduğu sürece mola yöntemini kullanın.

7- Davranış Sözleşmesi

Davranış sözleşmesi anne baba ile çocuk arasında yazılı olarak yapılan bir anlaşmadır. Taraflar bir araya gelerek çözülmesi gereken sorunu belirlerler. Çocuğunuz ile konuşarak çözüm yolu üzerinde anlaşın. Tarafların üstlenecekleri sorumlukları ve yükümlülüklerin neler olacağını belirleyin. Ulaşılan çözümü yazılı bir sözleşme haline getirip imzalayın. İmzalanan bu sözleşmeyi evde görülebilecek bir yere asın. Sözleşmeyi imzaladıktan sonra uygulamaya koyun.

Davranış sözleşmesi ergenlik çağındaki çocuklar için kullanıldığında birden fazla soruna düzen getirmek için kullanılabilir. Daha küçük yaştaki çocuklar için önemli görülen tek bir sorun hakkında düzenlenmelidir. Çocuğunuz yanlış olan ve düzeltilmesi istenen bütün davranışlarını sözleşme maddesi olarak yazmanız çocuğunuzdan fazla şey istemeniz anlamına gelecektir.

6. Aşırı Düzeltme:

Bu teknik, çoğunlukla çabuk davranış değişiklikleri için önerilir. Çocuğunuz yanlış bir davranışta bulunduğu anda, en azından 10 kez ya da 20 dakika boyunca doğru davranışı tekrarlamalıdır. Örneğin, oğlunuz okuldan eve gelip, paltosunu ve kitaplarını yere fırlatarak selamınıza aldırmadığında, ondan tekrar dışarı çıkmasını ve her seferinde size candan bir merhabayla, kitaplarını yerine koyarak ve paltosunu asarak 10 kez içeri yeniden girmesini isteyebilirsiniz.