

### 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 sorumlulukları 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 yaşta 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.

### 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.



### Neler yapabilirsiniz?

- Sadece çocuğunuzun değişmesi işe yaramaz, siz de değişime açık olun
- Çocuğunuzla ilgili önyargılarınızın farkına varın.
- Kısa sürede çözüm beklemeyin, değişim zaman alacaktır.
- Çocuğunuza nasihat etmeyin, çok fazla işe yaramaz.
- Sizinle konuşurken, onun yüzüne bakarak sadece onu dinleyin.
- Çocuğunuzun suçlayıcı ifadelerden kaçınmın, onu serseri, deli vb. olumsuz sıfatlarla etiketlemeyin.
- Sorumluluklarını yerine getirmediğinde onunla iğneleyici konuşmayın, sadece onu bu durumla yüzleştirin.
- Uyguladığı olumsuz yöntemlerle maddi manevi bir kazanç elde etmesini engelleyin.
- Her iki tarafında öfkeli olduğu zaman konuşmayın, karşılıklı sakinleşmeyi bekleyin.
- Onunla sonu olmayan tartışmalara girmekten kaçınmın.
- Eşiniz ile konuşup çocuğunuza karşı "tek" ses çıkartın.
- Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilin, olumsuz arkadaşlıklar olumsuz davranışları artırır.
- Okul ve rehber öğretmeni ile işbirliği yapın, vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alın!

# SAVAŞTEPE HALK EĞİTİM MERKEZİ



## UYUM VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİ

Adres: Fatih Mahallesi Akar Sokak No: 8  
Savaştepe/BALIKESİR  
Telefon: 0266 552 10 09  
Web: <http://savastepehem.meb.k12.tr>

### Davranış Problemleri Olan Çocukların Özellikleri

- Sinirlidirler, huysuz ve rahatsızdırlar.
- Tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar gösterirler.
- Zorbalık yaparlar.
- Otoriteye direnirler.
- Devamlı gerilim içindedirler.
- Yalan söylerler.
- Çalma davranışı gösterirler.
- Motivasyonları sınırlıdır.
- Okul devamsızlıkları ve evden kaçma davranışı vardır.
- Enerjilerini belli bir alanda toplayamazlar.
- Utangaç, korkak, endişe ve şüphelidirler.
- Son derece sakin olabilirler.

Çocuğun davranışlarının uyumsuz olduğunu söyleyebilmemiz için, saydığımız bu belirtilerin birkaç tanesini en az 6 ay süreyle göstermesi beklenir. Bunun yanı sıra çocuğun gelişim dönemine de dikkat edilmelidir.



### İstenmeyen Davranış Sonrasında Gösterebilecek Caydırıcı Tepkiler

#### Görmezden Gelme

Yaptığı olumsuz davranışları ön plana çıkarmak yerine olumlu davranışlara odaklanmak için bu teknikten yararlanılır. Görmezden gelme özellikle dikkat çekmeye yönelik davranışlarda çok etkili olabilir. Çocuğunuz olumsuz davranışın tepkiye neden olmadığını gördükçe bu davranışı yapmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzla

fiziksel olarak ilgilenmek zorunda kalsanız bile göz kontağı kurmamaya, konuşmamaya dikkat edin.



#### Mola

Çocuk, istenmeyen davranışı yaptıktan hemen sonra yaklaşık 5 dakika gibi kısa bir süreliğine, bulunduğu ortamdan çıkartılarak yalnız bırakılır. Çocuğa neden dışarı çıkarıldığı söylenir ama başka bir açıklama yapılmaz. Ara verme süresinin çocuğun protestoları nedeniyle sona erdirilmemesine dikkat edilmelidir. Bunun gerçekleşmesi halinde çocuğun şiddet davranışları da ödüllendirilmiş olur.



#### Kesin Bir "Hayır!"

Eğer sert ve kararlı bir şekilde "Hayır" dersiniz ve çocuğunuz yapmakta olduğu yaramazlığa ara verirse, hemen başka bir şeyle ilgilenmesini sağlayın. "Hayır" ı

tekrarlarmaktan kaçının, çok duymak duyarsızlığa yol açar.

#### Sözel Uyarı

Çocuğunuza yanlısını düzeltme şansı tanıyın. "Az önce baban ne demişti? Ya da "Bıçaklarla ilgili kuralımız neydi? gibi... Böyle bir uyarı en azından, çocuğa yaptığını tekrar değerlendirme fırsatı verir.

#### Olumlu Pekiştirme

Pekiştirme hedef davranış gerçekleştiği zaman verilmelidir. Örneğin; seçilen hedef davranış (çocuğun kendi yatağında yatması, ağlamadan bir şey istememesi vb.) her gerçekleştiğinde "aferin" demek, sarılmak, gülümsemek, davranışı sözel olarak onaylamak gibi sizin belirleyeceğiniz pekiştirmeyle olumlu davranış ödüllendirilir.

#### Yoksun Bırakmak

Oyuncağı almak gibi, çocuğu nesneden ya da etkinlikten yoksun bırakmak ve nedenini açık bir dille anlatmak da olumsuz davranışı ortadan kaldırmak için kullanılabilir.



#### Kısıtlama

Bazı durumlarda çevrenin istenmeyen davranışın yapılmasını önleyecek şekilde düzenlenmesi de yararlı olabilir. Vurma davranışı gösteren çocuğu tutmak gibi...