

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bülteni

PDR CUMHURİYET

**CİLT 1. SAYI 3
ARALIK**

Dergimizin bu ayki sayısında;

- ✓ Çocuklarda Davranış Değişirme ve Geliştirme Önerileri
- ✓ Beklemeyi ve beklemenin gerilimi ile baş etmeyi bilmek neden önemli?
- ✓ Olumlu davranış geliştirme süreci
- ✓ Çocuğun istenmeyen davranışları ile nasıl başa çıkılır?
- ✓ Şiir, kitap önerisi, özlü sözler
- ✓ Haberler ve duyurular



ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME VE GELİŞTİRME ÖNERİLER



Sevgili veliler;

Bir çocuğun bazı isteklerine hayır diyebilmesi ve uyması gereken kuralları öğrenmesi mutlu olmasını sağlayan temel şeylerdir. Çocuğa sıcak, güvenli bir yuva ortamı sunmak, paylaşmak, başkalarına saygı göstermek gibi yaşamın çeşitli kurallarını öğretmek ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesi için yardımcı olmak anne ve babaların en önemli sorumlulukları arasında yer alır. Çocuğa çeşitli kuralların öğretilmesinde ise, doğru şeyleri yapmaya teşvik etmek kadar, bazı şeyleri yapmasına engel olmak da önem taşır. Bu şekilde çocuk hayatın içerisindeki sınırları öğrenmiş olur.

Çocuklarda bekleme süreci

Bebeklik sürecindeki ilk aylar geride bırakıldıktan sonra çocukların tüm isteklerini hiç bekletmeksizin karşılamak doğru değildir. Çocukların isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanması için bazen beklemeleri gerektiğini bilmesi çok önemlidir.



BEKLEMİYİ VE BEKLEMENİN GERİLİMİ İLE BAŞ ETMEYİ BİLMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Hazı erteleyebilmek ve bunun yarattığı gerilimi tolere edebilmek, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması başka insanların durumuna bağlı olabileceğini, başkalarının da istek veya ihtiyaçlarının olabileceğini ve bazen bunların kendininkilerden öncelikli olabileceğini anlamasını sağlar. Bu nedenle çocuğunuzun gerilimi tolere edebilme ve hazı erteleyebilmeyi öğrenmeye ihtiyacı olduğunu bilmeniz ve bunu dikkate almanız son derece önemlidir

Bunun için:

- Çocuğunuzun ağlama, mızıldanma ya da öfke nöbetleri karşısında pes ederek isteklerini bu şekilde yaptırabileceğini öğretmemelisiniz.
- Her istek ya da ihtiyacının hemen karşılanmayabileceğini göstermelisiniz.
- Başkalarının istek ve ihtiyaçlarının da olabileceğini ve bunların kendi istek ve ihtiyaçlarından önce gelebileceğini öğretmelisiniz.
- Bu durumdan kaynaklanan gerilimle nasıl baş edebileceği konusunda ona yol gösterici olmalısınız.

Olumlu Davranış Geliştirme Süreci

Disiplin olumlu davranışların pekiştirilmesi ve olumsuz davranışların ortadan kaldırılmasına yöneliktir. Çocuklarda olumlu davranışı geliştirmek için pek çok yöntem vardır.

Yaşın Gelişimsel Dönemlerini Bilmek

Yaşın gelişimsel özelliklerini bilmek çocuğun içinde bulunduğu dönemin gelişimsel özelliklerini bilerek beklentiler oluşturmak ve bu doğrultuda çocuğu desteklemek gerekir.

Yardımcı çözüm yolu gösterme

Çocuğa yaptığı bir davranışın sadece zararını anlatıp pişmanlık duyurmak yeterli olmayabilir. Çocuğa bu olumsuz davranış yerine uygulayabileceği kabul edilebilir bir davranış yani yardımcı çözüm yolu göstermek de gereklidir.

Çocuğun gözleri ile dünyaya bakmak

Çocuklar yetişkinler gibi düşünmezler. Çocuklarının davranışlarını kendi standartları ile değerlendirmeye kalkışan yetişkinler zor anlar yaşayabilirler.

Kendi Çocuğunu İyi Tanımak

Herhangi bir disiplin yöntemi belirli bir yaş aralığı için önerilebilir, ama anne babalar zaman içerisinde bazı yöntemlerin kendi çocuklarında etkili olmadığını veya bazı yöntemlerin ise çok etkili olduğunu keşfedeceklerdir

Davranışın nedenini düşünmek

Çocukların davranışlarının bir veya birçok nedeni olabilir. Çocukların kendilerini ifade etme becerisi geliştikçe davranışın nedenini, çocukla birlikte bulup düzeltmeye çalışmak veya desteklemek önemlidir. Anne baba çocuğun davranışının nedenine kendi karar vermemeli nedeni çocuğa sorulmalıdır.

Tutarlı olmak

Çocukla ilişkide tutarlı olmak çok önemlidir. Tutarlı davranıldığında hep aynı davranışa aynı tepki Verilir. Belli bir davranışın kimi zaman hoş görülmesi kimi zaman da aynı davranış yüzünden ceza alınması çocukta çelişkiler yaratabilir. Yaptığı davranışın doğru mu, yanlış mı olduğunu kavrayamaz. Anne babanın çocuğa karşı tutarlı tepki ve davranışları, çocuğun olumlu davranışlar Geliştirmesine yardımcı olacaktır

Örnek olmak

Çocuktan yapması beklenen davranışları anne babanın kendi davranışlarıyla örnek olması işi Kolaylaştıracaktır. Her evin düzeni ve düzen anlayışı kendine aittir. Ancak bu düzeni sağlayacak kural veya yasakların inandırıcı olması için annenin/babanın da onlara uyması gerekir. Örnek olmak çocuktan istenilen davranışların gerçekleşmesi için bir yoldur

Takdir ve teşvik

Küçük yaşlardan itibaren çocuğun olumlu davranışlarını takdir etmek hem çocuğu mutlu edecek hem de bu olumlu davranışlarını tekrar etmesini sağlayacaktır. Çocuğa hangi davranışının olumlu olduğunu açıkça belirterek takdir etmek gereklidir. Çocuk güzel bir _ey yaptığında anında takdir edilmelidir. Ödüllerin maddi değil manevi olması çok önemlidir. Çocuğu takdir ederken anne-baba kendi duygularını belirtmelidir

ÇOCUĞUN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Genelde anne ve babalar kötü davranışları cezalandırma yoluna giderler ve cezalandırdıkları davranışın sonlanacağını düşünürler. Fakat düşünülenin aksine ceza, çoğu zaman ters tepki yaratarak istenmeyen davranışı daha da kötüleştirir.



Cezanın en önemli olumsuz sonucu yetişkin-çocuk ilişkisini zedelemesi ve çocuğa fiziksel ve psikolojik zarar vermesidir. Çünkü ceza, fiziksel disiplin uygulama (dayak) olabileceği gibi, çocuğu sözle hor görme ve sevgiyi esirgeme şeklinde de olabilir.

Her Türlü Cezanın Sonucunda

- ❖ Çocuk sırf ceza alma korkusundan olumsuz davranışını tekrarlamayabilir.
- ❖ Yaptığı olumsuz davranışın sonucunu anlayıp bir daha yapmaması için olanak tanınmamış olabilir.
- ❖ Yaptığının karşılığını ödemiş olduğunu düşünür, ödeşmiş hisseder.
- ❖ Ceza aldığı için kendini aciz hissedebilir.
- ❖ Yetişkini örnek alarak kendisinde aynı yöntemleri sorun çözmek için kullanabilir.
- ❖ Kendine güveni sarsılabilir.
- ❖ Ceza almamak için gizli gizli olumsuz davranışı tekrarlayabilir veya yalan söylemeye başlayabilir.
- ❖ Saldırgan olabilir.

1 ŞİİR; Rakım Çalapala'dan 12 Ay

Yılım ilk ayı ocak,
Kar yağar kucak kucak.
İkinci ay şubattır;
Soğuğu pek berbattır.

Mart kapıdan baktırır,
Kazma kürek yaktırır.
Nisanda çiçek açar;
Sevinçle kuşlar uçar.

Mayısta kiraz yeriz,
Kuzuları severiz.
Haziranda yaz başlar.
Dağılır arkadaşlar.

Temmuz yakar, kavurur;
Ekinleri oldurur.
Ağustos harman ayı,
Sevinir köylü dayı.

Eylüle yoktur sözüüm;
Getirir incir, üzüm.
Ekim ayı gelince,
Kapılırız sevince.

Kasımda yağmur bol,
Üşüme dikkatli ol.
Aralık yılın sonu,
Soğuktur enikonu.

Bu on iki arkadaş
Bizlere olur yoldaş.
Hepsi güzel, sevimli,
Çalışana verimli.

Tembeller ay, gün seçer,
Ömürleri boş geçer.

1 KİTAP ÖNERİSİ



HABERLER VE DUYURULAR



4 Ocak'ta okullarda yüz yüze eğitimin başlayıp başlamayacağı merak edilirken Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) bir açıklama yaparak uzaktan eğitimin 22 Ocak 2021 tarihine kadar uzatıldığını bildirdi. Anaokulları hariç devlet ve özel okullarda, tüm kademelerde bu tarihe kadar yüz yüze eğitim yapılmayacak. Ayrıca 25 Ocak 2021 Pazartesi günü başlayacak yarıyıl tatil süresine ikinci dönemdeki bir haftalık ara tatil süresi de eklenecek. Böylece yarıyıl tatili 3 hafta olacak. Sınav uygulamaları ve yeni tarih düzenlemeleriyle ilgili MEB'den yapılan açıklama şöyle:

- **KARNE DAĞITIMI NASIL OLACAK?** 22 Ocak'tan itibaren karne dağıtımları eğitim kurumu yönetimlerince farklı gün ve zaman dilimlerine yayılarak planlanacak.
- **İLKOKULLARDA SINAV YAPILMAYACAK:** İlkokullarda bu dönem sınav yapılmayacak. Karne notları ders etkinliklerine katılım puanı ile belirlenecek.
- **GRUPLAR HALİNDE SINAV SİSTEMİ:** Ortaokul ve liselerde birinci döneme ait yazılı ve uygulama puanları ile performans notları üzerinden ölçme değerlendirme yapılacak. Sınav notu bulunmayan şubelerin sınavları, okul ortamında ve sosyal mesafe ve hijyen tedbirlerine uygun olarak seyreltilmiş gruplar hâlinde gerçekleştirilecektir.
- **YARIYIL TATİLİ UZADI:** 25 Ocak 2021 Pazartesi günü başlayacak yarıyıl tatil süresine ikinci dönemdeki bir haftalık ara tatil süresi de eklenecek. 2020 - 2021 eğitim öğretim yılının ikinci dönemi ise 15 Şubat 2021 Pazartesi günü başlayacak.

PDR SERVİSİ HER GÜN YÜZ YÜZE VE ONLINE OLARAK HİZMETİNİZDE

Okulumuz Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmenleri olarak öğrencilerimize ve Velilerimize her türlü konuda destek olabilmek için bireysel görüşmelere açığız.