

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME TEKNİKLERİ

DERİN DİSLEKSİ ATÖLYESİ

DAVRANIŞ NEDİR?

Kişinin çevresiyle etkileşimi sırasında kişide ve çevrede oluşan gözlenebilir ve ölçülebilir değişikliklerdir.

DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

Nedir?

Çocuklara yeni davranış kazandırma ve kazandırılmış davranışları sürdürme davranış değişikliğidir. Davranış değişikliğinin gerçekleşmesinde, davranışın sonucu belirleyicidir. Davranışın süreklilik kazanmasında ise, davranış sonuçlarının ve davranış öncesi durumların birlikte düzenlenmesi gerekir.

PROBLEM DavRANIŞ

Problem davranış, çocuğumuzun yapmasını istemediğimiz davranışları, çocuğun kendisine, çevresine zarar verdiği davranışları ve yaşatlarından farklı olan davranışlarıdır.

Problem Davranışın oluşumunda;

a) Hazırlayıcı olaylar; Kullanılan ilaçlar, giysiler, kalabalık ve gürültülü ortamlar, açlık, susuzluk, hastalık

b) Öncüller; 1. Belirli bir zaman dilimi (her gün yemek etkinliğinden sonra bağırma davranışı göstermesi) 2. Belirli fiziksel çevre (sadece oyun parkında arkadaşını ısırması) 3. Belirli insanlar (öğrencinin öğretmen yardımcısıyla birlikteyken sıraya vurma) 4. Belirli etkinlikler (çivi çakma etkinliği sırasında çivileri fırlatması)

c) Sonuçlar Davranış ortaya çıktıktan sonra sunulan ya da davranışı izleyen durum ya da uyarılar



DERİN DİSLEKSİ ATÖLYESİ

"disleksi, uğurundur."

PROBLEM DAVRANIŞLARIN İŞLEVLERİ

ELDE ETME

a) *Sosyal ilgi ve dikkat elde etme*; problem davranışların başka kişilerin ilgi ve dikkat göstermesi nedeniyle olumlu pekiştirilmesi, (bakış, yaklaşım, konuşma...)

b) *Nesne ya da etkinlik elde etme*; Problem davranışların yiyecek, oyuncak ve etkinlik elde etme yoluyla olumlu pekiştirilmesi, (yiyecek, etkinlik, para...)

c) *Duyusal ve içsel uyarı elde etme*; problem davranışlar sonucunda görme, işitme ya da dokunma şeklinde duyusal geri bildirimler sağlanması, (sallama/sallanma, parmak oynatma, kendine vurma, yüksek sesle konuşma, başkalarına dokunma...)

KAÇMA/KAÇINMA

a) *Sosyal ilgi ve dikkatten kaçma/kaçınma*; Sarılma, sıra alma, bakış, yaklaşım, tensel temastan...

b) *Nesne ya da etkinlikten kaçma/kaçınma*; Sevilmeyen bir yiyecek-içecek, zor ve sıkıcı bir etkinliklerden....

c) *Duyusal ve içsel uyarıdan kaçma/kaçınma*; Kulak ağrısı, açlık, göz yanması..



OLUMSUZ DAVRANIŞI KALDIRMADA İZLENECEK YOLLAR

1-Olumsuz davranışın tanımı yapılmalıdır

Sorun tanımlanıp davranış basit basamaklara indirgenmelidir. Böylece amacımız belli olur.

Davranıştaki problem Nedir?

(Kime göre problem öğretmene göre mi aile ye göre mi?) Can yaramaz bir çocuktur.

YARAMAZLIK NEDİR?

2-Her bir basamağın eğitimine geçilmeden önce, çocuktan ne yapması istendiği açıkça KISA ve NET ifadelerle söylenmelidir.

EVDE KOŞMANI İSTEMİYORUM.(Neden,Alternatif çözüm)

Çocuğa ne yapması istendiği model olunarak (bizzat yaparak) gösterilmelidir.

Dişlerimiz bu şekilde fırçalanmalı.



DERİN DİSLEKSİ ATÖLYESİ

"disleksi, uğrundur."

3- Olumsuz davranışın oluşum zamanı ,sıklığı veya süresi saptanmalıdır.

Davranış zamanı; misafirler geldiğinde

Davranışın sıklığı; kaç kere yapılıyor?

Davranışın süresi: Davranış ne kadar sürüyor?

4-Olumsuz davranışın öncesinde ne olduğuna bakılmalıdır.

SEBEBİ NEDİR? (Kıskanma, ilgi çekme)

5-Olumsuz davranış sırasında ne olduğuna bakılmalıdır.

6-Olumsuz davranış sonrasında ne olduğuna bakılmalıdır.

Her zaman aynı tepkiyi mi veriyorsunuz?

7-İstenen olumlu davranış gerçekleştiğinde çocuk ödüllendiriliyor mu?

UNUTMAYIN! İLK ZAMANLAR DAVRANIŞIN ŞİDDETİ (KÖTÜYE GİTMESİ) ARTACAK SONRA İYİLEŞECEKTİR.

ÖDÜLLENDİRİN

Çocuğunuzu başını derde sokmadığı için ödüllendirmeyin.
Doğru davranış sergilediğinde ödüllendirin.

Ödüller;

Simgesel ödüller (puan tablosu, stiker ...)

Sözel ödüller (Övgü, aferin, çok çabaladın, başardın, seninle gurur duyuyorum)

Etkinlik ödülleri (Parka gitme, oyun oynama ...)

KONTROL TEKNİĞİ

Ebeveyn, anlaşılıp- anlaşılmadığını; duyulup- duyulmadığını kontrol etmesidir.

Nasıl Yapılır?

Söylediğimi anladın mı?

İsteklerim açık mı?

Benim söylediklerimi duydun mu?

Benim söylediklerimi kendi sözcüklerinle tekrarlar mısın?



SAKİNLEŞME TEKNİĞİ

Etkili problem çözümünde kullanılan bir yöntemdir. Sakinleşme, benlik kontrolünün geri kazanılması için, öfkeli ve bezmiş tutum- davranışların durdurulmasında kullanılır. Bu durumu mola zamanı olarak da algılayabiliriz. Mola "pekiştiricilerden uzakta geçirilen zaman"dır.

TEKRAR DENE TEKNİĞİ

Basit bir yanlış davranıştan sonra, kesin sınır koyulması ve çocuğun doğru davranışı 'tekrar denemesine imkân tanınması gerekir. Örneğin; Kapıyı çalıp girmesini isteme. Ellerini yıkayıp gel.

Kuralları, kurallara uyulmadığı zaman sonuçlarını, uyulduğunda ödülleri onlara anlatın.

UYUMLU DAVRANIŞI ARTTIRMA

- Yapılmasını istediğiniz davranışı kısa, net ve olumlu ifade ile iletin. Örneğin; "Evde koşmanı istemiyorum." yerine "Evde yavaş/sakin yürümeni istiyorum." diyebilirsiniz. Beyin -me, -ma ekini algılamaz, "Koşma"yı "Koş" olarak algılar.
- Çocuk istenen davranışı yapmaya başladığı zaman onun bu davranışa devam etmesi yönünde pekiştirici sözler söyleyin.
- İyi Davranışları Övün, başlarda, beklediğinize azıcık yakın olan davranışları bile övün. Ufak şeylerle başlayın.
- Rahatsız edici ama zararsız davranışları görmezden gelin. Eğer çocuğunuz kapıları çarpıyorsa ve siz de bunu görmezden gelmeye karar verdiyseniz, kapıyı çarpmadığında, "Kapıyı yavaşça kapadığın için teşekkür ederim." demelisiniz.
- Çocuğunuzla konuşurken olumlu kelimeler kullanın. Örneğin: "Ona derhal ders çalışmaya başla!" yerine, "Lütfen dersine başla" demelisiniz.
- İstenmeyen davranışların bir bedeli olsun. Odasına yollayın, kazanmış olduğu haklarında kısıntı yapın ya da anlaşma yoluna gidin. Ama asla kurallarınızdan ödün verip sözünüzden dönmeyin!



DERİN DİSLEKSİ ATÖLYESİ

"disleksi, uğurundur."

KAYNAK

www.meb.gov.tr