

HER ÇOCUK BAŞARABİLİR

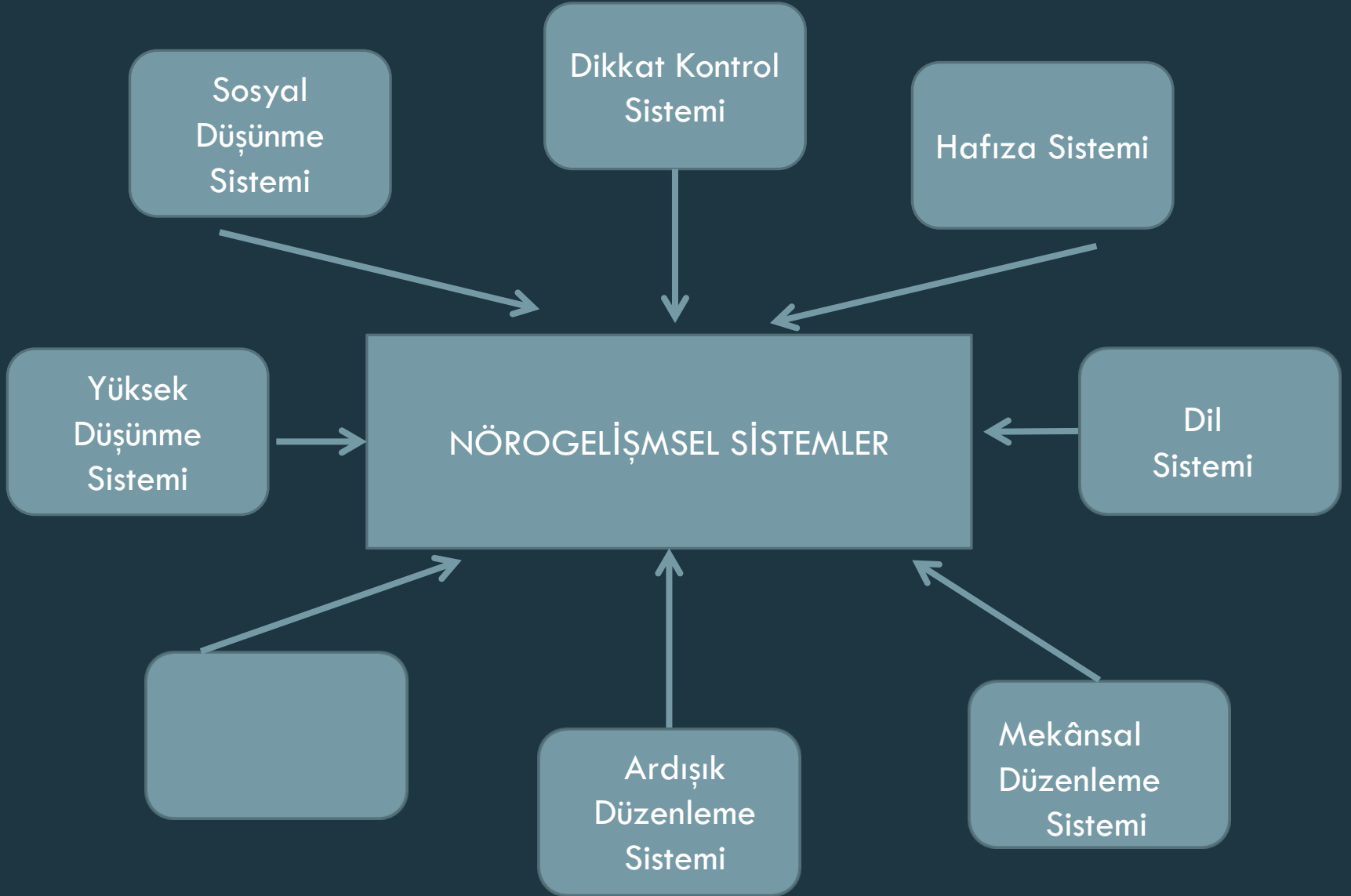


ACIBADEM TÜRK TELEKOM O. REHBERLİK SERVİSİ

Hazırlayan
Uzm. Psk. Arzu YILDIRIM

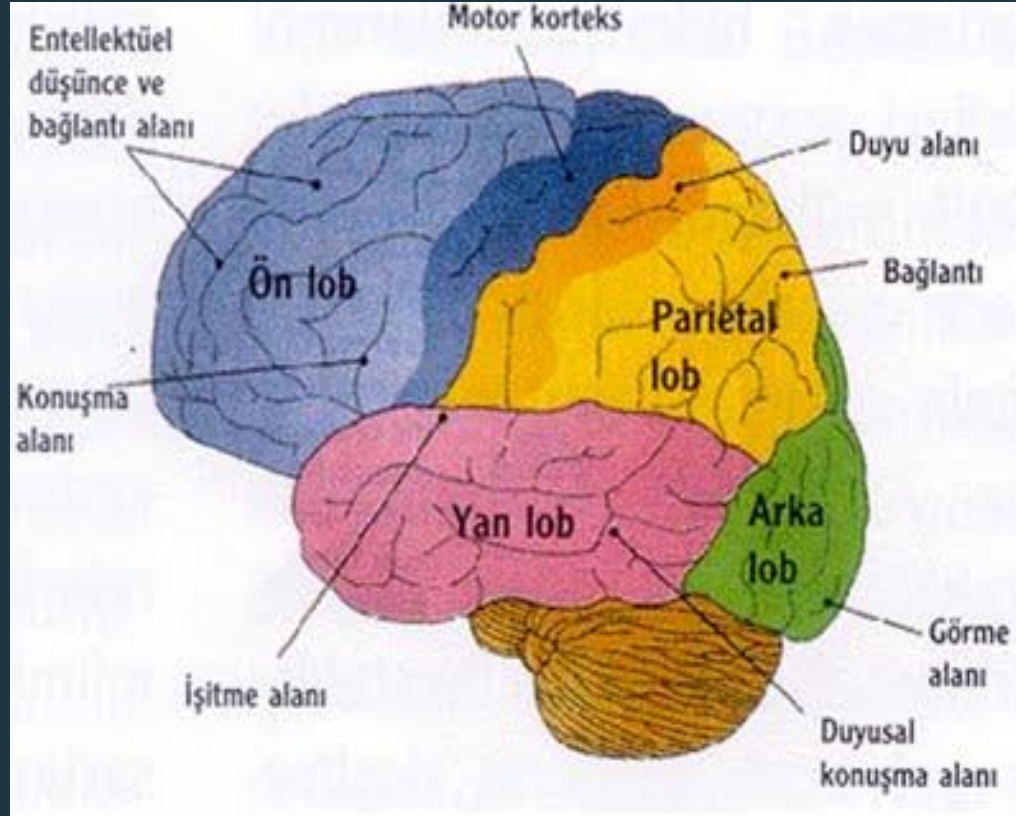
İstanbul, 2012

SEKİZ NÖROGELİŞMSEL ALAN



DIKKAT KONTROL SİSTEMİ

Dikkat, zihinsel enerjinin beyne dağılımını kontrol eder. Dikkat beynimizin orkestra şefi gibidir. Hangi enstrümanın ne zaman, ne sürede ve ne tonda çalınacağını ustaca yönetir.



Öğrenciler gün içinde birbirinden farklı birçok yeni bilgi ile karşılaşır. Bunları neye göre hafızaya depolayacakları, hangisine ne kadar dikkatlerini verecekleri, dikkati işleme kontrolü ile olur.



DİKKAT KONTROL SİSTEMİ

BİLGİSAYAR OYUNU



Dikkat kontrol sisteminde bir kişinin belirli bir konuyla ilgilenirken, o sırada içinden gelen başka bir şey yapma isteğini ertelemesi beklenir.



DIKKAT KONTROL SISTEMİNDE ÜÇ UNSUR:

- **Zihinsel enerji üzerindeki kontrol,**
- **Bilgi ve uyarıların girişı üzerindeki kontrol,**
- **İş ve davranış biçimindeki çıktıları üzerindeki kontrol.**



1- Zihinsel Enerji Kontrolü

Bir çocuğun öğrenci olarak başarılı olması ve okul yıllarında makul derecede davranış ve sosyal uyum göstermesi için, bu kontrol biçimlerinin birlikte çalışması gerektiğini unutmamak gerekir.

Uyanıklık Kontrolü: Bu çocuklar eve geldiklerinde «Sınıfta uyanıklık seviyemi sürdürmede ciddi sorunlar yaşıyorum» demezler. Daha çok «Okul çok sıkıcı» derler.



Zihinsel Çaba Kontrolü: Yapmayı istemediğiniz şeyleri yapmak büyük enerji gerektirir. Bazı çocuklar için ders çalışmak çok zorken bazıları için ise hiç çaba gerektirmez.

Uyku Uyarılma Kontrolü: Bazı çocuklar gece uykuya dalmakta zorluk çekerler. Yeterince derin uyuyamadıkları için dinlenemezler.



ZİHİNSEL ENERJİ KONTROLLERİ

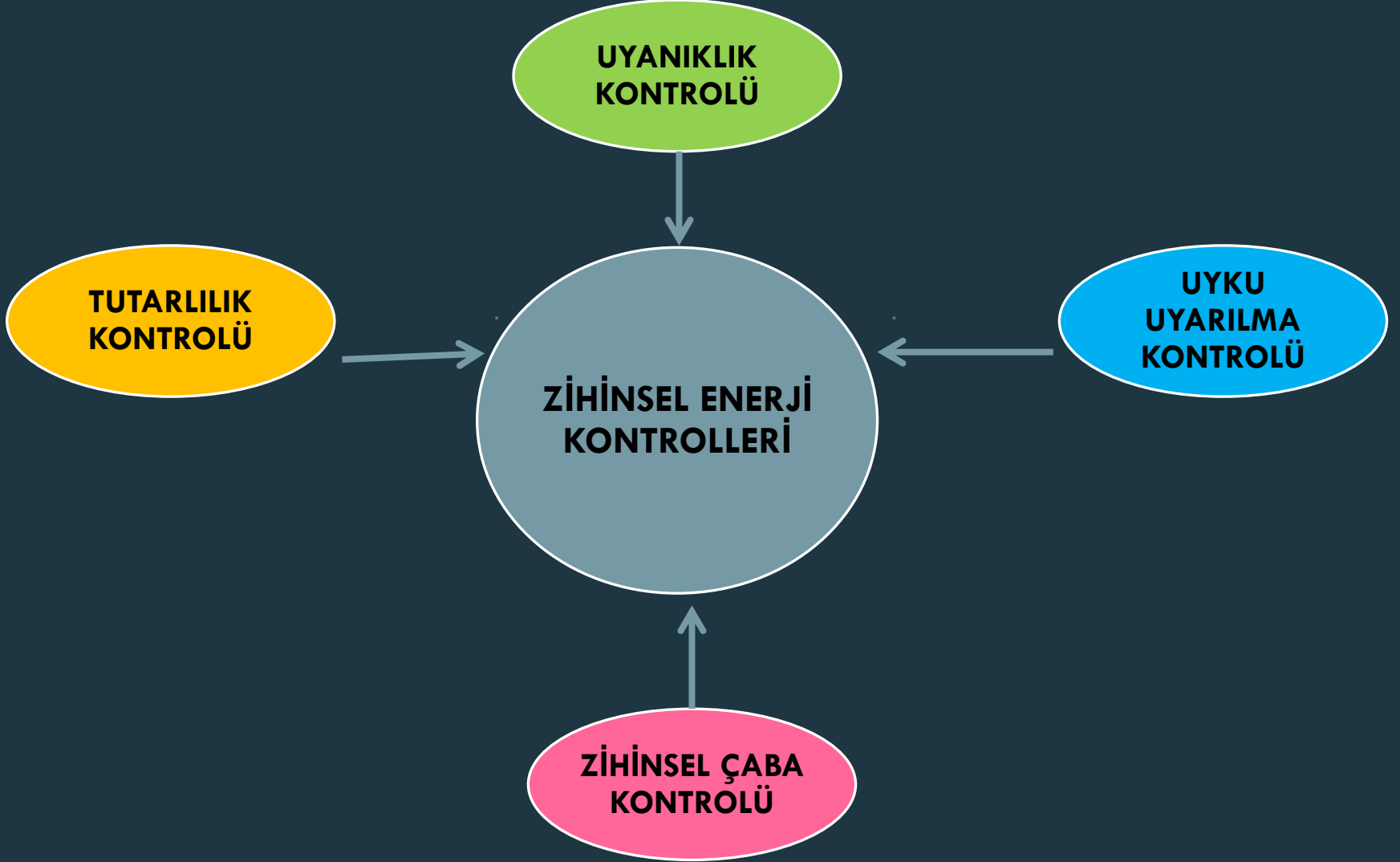
UYANIKLIK
KONTROLÜ

TUTARLILIK
KONTROLÜ

UYKU
UYARILMA
KONTROLÜ

ZİHİNSEL ENERJİ
KONTROLLERİ

ZİHİNSEL ÇABA
KONTROLÜ



Tutarlılık Kontrolü: Dikkat yetersizliği olan hemen hemen bütün çocuklar cesaret kıran performans tutarsızlıkları sergilerler. Değişken performansları çevrelerindeki şaşırtmakla kalmaz kendileri de haksız suçlamalara maruz kalırlar.

2- Girdi Kontrolleri

Zihni düşünmek, yeni ulaşan ya da hatırlanan olguları ve deneyimleri en iyi biçimde kullanmak için hazırlamak bu sürecin görevidir. Yani çocuğunuz bir şeyi öğrenmek için gereken süre boyunca dikkatini nasıl toplayacaktır?



Seçim Kontrolü: Zihnimiz gördüğümüz ya da duyduğumuz şeyleri gerçekte yorumlamaz ya da kullanıma geçirmez; yalnızca en iyi, en önemli ve halihazırda geçerli olan verileri seçer. Bir çocuğun, öncelik vermesi gereken şeyleri bilmediği ve önemsiz konular yerine en fazla işe yarayan bilgiye odaklanmadığı takdirde derslerde geri kalması kaçınılmazdır. Bazı çocukların görsel dikkatleri, bazılarının işitsel dikkatleri, bir bölümünün de dokunsal dikkatleri kolay dağılır.



**Derinlik ve
Ayrıntı Kontrolü**

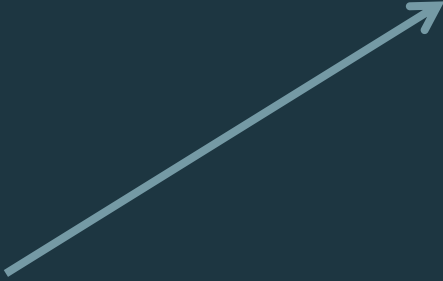
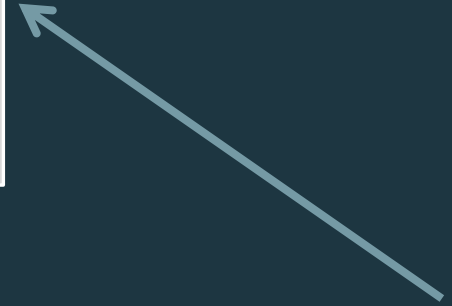
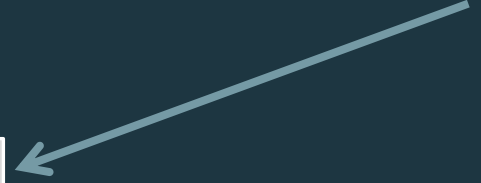
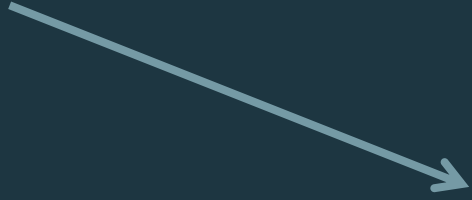
**Zihinsel
Faaliyet
Kontrolü**

Seçim Kontrolü

**GİRDİ
KONTROLLERİ**

Doyum Kontrolü

Süre Kontrolü



Derinlik ve Ayrıntı Kontrolü: Böyle çocuklar yeni bilgiyi kısa süreli bellekte tutmakta zorlanırlar. Yani bir kulağından girer, diğer kulağından çıkar. Resmin bütününe görürler fakat ayrıntıları fark etmezler. Bir grup çocuk da yavaş çalışır ve ayrıntılarıyla çok fazla uğraştıkları için resmin tamamını göremezler.



Bütünü görürler



Ayrıntılara takılırlar

Zihinsel Faaliyet Kontrolü: Aktif zihin dikkat kontrolünün önemli bir yönü ve güçlü öğrenmenin esas bileşenlerinden biridir. Yeni bilgi daha önce öğrenilenlere eklenir ve daha anlamlı olur. Pasif zihinde ise yeni bilgi eski bilgilere bağlanamamakta ve çağrışım oluşturmamaktadır. Pasif zihin, dikkat kontrol problemi bulunan çocukların pek çoğunda görülür. Bir de düşünceleri uçuşa geçen çocuklar vardır ki onlar da dikkatte sorun yaşarlar.



Süre Kontrolü: Bazı çocuklar nadiren doğru uyarana gereken süre boyunca bağlı kalırlar. Çocukların aşırıya kaçmadan yeterli bir süre için dikkatlerini sürdürmeleri, başka bilgileri ihmal edecek kadar belli bir noktaya odaklanmamaları beklenir. İşte bazı çocuklar dikkatlerini bir noktadan diğerine aktarmakta zorlanırlar.

Doyum Kontrolü: Dikkat kontrol problemi yaşayan çocuklar doyumsuzdurlar. Yalnızca heyecan verici ve hemen uyaran uyarıcılara konsantre olurlar. Anında yarar sağlamaları ve zevk almaları gerekir.



3- Çıktı Kontrolleri

Zihnin çıktı kontrolünü sağlamak için çocuk üç tip çıktının niteliğini izleyip düzenleyebilmelidir:

1-Davranışsal çıktı; 2- Sosyal çıktı;

3- Akademik çıktı.

Davranışsal



Akademik
Sosyal

Ön İzleme Kontrolü: Bir konuyla ilgili karar vermeden önce yapılacak ya da söylenecek olan şeyin olası sonucu hakkında düşünmek mantıklıdır. Çocuklar bu durumda kendilerine yarı otomatik olarak «Eğer bunu söylersem ne olur?» SORUSUNU SORARLAR. Bu konuda sorun yaşayan çocuklar sonucu kestiremezler.

**Ön İzleme
Kontrolü**

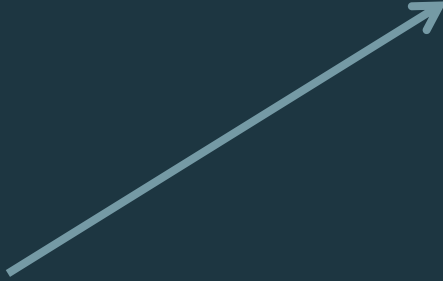
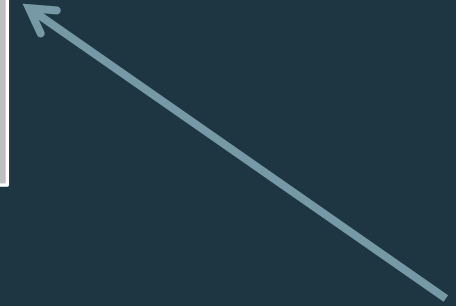
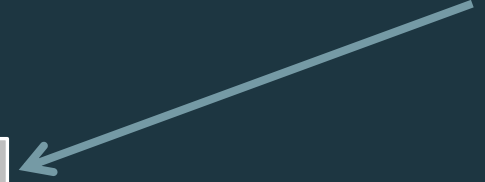
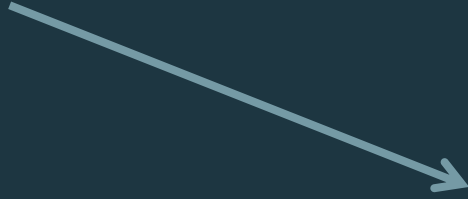
**Seçenek
Kontrolü**

**Hız
Kontrolü**

**ÇIKTI
KONTROLLERİ**

Kalite Kontrolü

**Pekiştirme
Kontrolü**



Seçenek Kontrolü: Her an seçenekler arasından seçim yapmak zorunda kalırız. Bazı çocuklar sıklıkla çıktı seçeneklerini atlar ve dürtüsel olarak seçenekleri gözden geçirmeyi ihmal ederler ve akıllarına gelen ilk seçeneğe atlarlar.



Hız Kontrolü: Hız kontrolü faaliyetin gerçekleştirildiği sürati kontrol eder. Her şeyi çok ağır yapan çocuklar bu gruba girer. Hızı ayarlama eş zamanlılığı da kapsar ve bu çocuklar bunda da zorlanırlar (örn. yazma).





Kalite Kontrolü: Çıktı kontrol problemi olan çocuklar geri bildirimden habersizdirler. Söyledikleri başkalarına anlamsız gelir. Okuduklarını anlamadıklarını fark etmeyebilirler.

Pekiştirme Kontrolü: Eğer bir şey geçmişte çocuğunuz için işe yaramışsa tekrar denenir. Bu olumlu pekiştirme değildir.



Çocuk olumlu ya da olumsuz bir deneyimden nadiren bir şey öğreniyor gibi görünüyorsa pekiştirme kontrolleriyle ilgili sorun var demektir. Bu çocuklar eleştiri, ceza ve ödüle karşı bağışıklıkları varmış gibi davranırlar.



🌸 Dikkat kontrolleri çocuğun davranışlarını, öğrenmesini ve başkalarıyla olan iletişimini etkiler.

ZAYIF DİKKAT KONTROLÜ; EBEVEYNE AİT TANIYA YÖNELİK SORU LİSTESİ

KONTROL

ÖZELLİK

	Uyanıklık	Uyanık kalmada zorluk çeker. Dikkatini çekmek zordur. Çok ilgili değilse dikkati dağınılır.
Zihinsel Enerji Kontrolü	Zihinsel	İşleri bitirmede sorun yaşar. Ev ödevlerine başlamada zorluk çeker. Çalışırken zorluk çeker.
	Uyku uyanıklık	Uykuya dalmada / uyanık kalmada sorun yaşar. Sabah kalkmada sorun yaşar Yorgun görünür.
	Tutarlılık	Önceden kestirilemez davranışlarda bulunur. Mükemmel günleri ve kötü günleri olur. Dikkati gelir gider.

KONTROL

ÖZELLİK

Seçim

Dikkati seslerle kolayca dağılır.
Önemsiz ayrıntılara odaklanır.
Dikkati görsel şeylerle kolayca dağılır.

Derinlik ve
Ayrıntı

Az önce duyduğu şeyi unuttur.
Bazen çok derinlemesine odaklanır.
Önemli bilgiyi kaçıır.

Girdi
Kontrolü

Zihinsel
Faaliyet

Dinlerken zihni aktif değildir.
Sıra dışı düşünceleri ya da fikirleri vardır.
Kolayca hayallere dalar, çağrışımlar kurar.

Süre

Dikkatini yeterince uzun süre toplayamaz.
Sabit olmayan dikkat gösterir.
Dikkatinin yönünü değiştirmede sorun yaşar.

Doyum

Heyecan arar.
Hazzı geciktirmede sorun yaşar.
Kolayca canı sıkılır.

KONTROL

ÖZELLİK

Ön İzleme Hareket etmeden önce ileriye düşünemez.
Çalışmasını planlamada sorun yaşar.
Bir an sonra olacaklar için hazırlıksızdır.

Seçenekler Aklına gelen ilk şeyi yapar.
Strateji kullanmaz.
Durup kararlarını dikkatle düşünmez.

Çıktı Kontrolü **Hız** Aşırı hareketli kıpır kıpırdır.
Zaman konusunda organize değildir.
Çok sayıda şeyi hızla yapar.

Kalite Çok sayıda dikkatsizlik hatası yapar.
Başkalarını rahatsız ettiğini fark etmez.
Durumunun nasıl olduğunu bilmez.

Pekiştirme Ceza bir fark yaratmaz.
Deneyimlerinden ders almıyor gibidir.
Aynı türde hataları yapıp durur.

DİKKAT KONTROL SORUNLARI İÇİN BAZI ÖNERİLER

1- ZİHİNSEL ENERJİ KONTROLÜ (Evde ve okulda kullanılabilir)

Uyanıklık Kontrolü	Bazen çocuklar zihinsel yorgunluğa kıpır kıpır olarak tepki verirler. Bir süre dinlenmelerine izin verme; enerjisini boşaltması için sınıfta ya da evde bir şeyler alıp götürmesine izin vermek; uyanıklık kontrolünü sağlamak için omzuna dokunmak.
Zihinsel Çaba Kontrolü	Evde çalışma kuralları belirlenmelidir. Ödeve başlamada yardım etmek, dikkat çelicilerden arındırılmış ortam sağlamak, sık mola vermesine izin vermek.
Uyku Uyarılma Kontrolü	En az sekiz saat uyumaları sağlanmalıdır. Uyumadan önce buldukları ortam sadeleştirilmelidir.
Tutarlılık Kontrolü	Çocukların tutarsızlıklarının bir suç değil üzerinde çalışmaları gereken bir şey olduğunu kabul etmek gerekir. İyi ve kötü performansların kaydını tutmak ve hedefe isabet ettirilen süreyi bilinçli olarak arttırmak yararlı olabilir.

2- GİRDİ KONTROLÜ (Evde ve okulda kullanılabilir)

Seçim Kontrolü	<p>Öncelikle bu çocukların dikkat dağınıklıklarını öğrenmeleri ve yanlış şeylere odaklandıklarını fark edebilmeleri gerekir. Ebeveynin «Galiba yanlış yerlere daldın, hadi önemli konuya geri dönelim» demesi; önemli yerlerin altını çizmesi, not tutma, özet çıkarma yararlı olabilir. Örneğin ilgi duyduğu bir haberin önemli yerlerinin altını çizmesi ve neden önemli olduğunu açıklaması istenir. Ya da bir parça verilip ne anlatıldığını önce yüz kelimeyle ifade edip yazması, sonra yüz kelimelik bu özetin elli kelimelik bir özetini yapması, daha sonra da elli kelimelik bu özetin yirmibeş kelimelik bir özetini yapması istenir.</p>
Derinlik ve Ayrıntı Kontrolü	<p>Anne baba tarafından ödevin önce doğruluğunun kontrol edilmesi, son a da «ayrıntı avı» şeklinde dikkat ettiği her ayrıntıya puan vermesi yararlı olabilir.</p>
Zihinsel Faaliyet Kontrolü	<p>Bu çocukların kendilerine şu soruyu sormayı öğrenmeleri gerekir: «Bu yeni bilgi zihnimde neyi değiştiriyor? Bu yeni bilgi bana neyi hatırlatıyor?»</p>

2- GİRDİ KONTROLÜ (Evde ve okulda kullanılabilir)

Zihinsel Faaliyet Kontrolü

Çocuktan yeni bilgiyi önceden bildiklerine ve yaşamda daha öncede karşılaştığı şeylere bağlaması istenebilir. Ayrıca bu çocukların yaratıcı oyun ve maceralarına yeterince izin vermek ve dikkatlerini toplamaları gereken zamanda da düşünce uçuşlarına son vermelerini hatırlatmak yararlı olur.

Süre Kontrolü

Doğru sürede odaklanmada zorluk çeken çocuklar için saat ve kronometre kullanmak; bir şeyin ne kadar süreceğinin ve sürenin ne kadarını aştıklarının kendilerine haber verilmesi; zihinsel molalar vermek, yani durup arkalarına yaslanmaları ve üzerinde çalıştıkları şey dışında başka bir şeyi düşünmeleri için teşvik edilmeleri ve sonra geri dönüp dikkatlerini tekrar vermeye devam etmeleri istenebilir. Sınıf ortamında iki üç dakikalık «beyin teneffüsleri» verilebilir.

Doyum Kontrolü

Koleksiyon yapmalarını teşvik edilebilir; olumlu anlamda girişimcilikleri desteklenebilir; spor ve takım oyunlarına yönlendirilmeleri önerilebilir.

3- ÇIKTI KONTROLÜ (Evde ve okulda kullanılabilir)

Ön İzleme Kontrolü

Mümkün olduğunda çocuklardan iş bittiğinde meydana gelecek şeyin bir kopyasını hazırlamaları istenebilir. Son ürünün nasıl olacağını planını yapmaları ve tarif etmeleri istenebilir. Yapacakları ödevin son paragrafını önce yazmaları ve bir hedef olarak önlerinde durması istenebilir.

Seçenek Kontrolü

Çocuklara zor bir okul ödevine başlamadan önce seçeneklerini gözden geçirmeyi hatırlatmak yararlı olabilir. Ancak seçeneklerinin ne olduğunu gören öğrenci «Bu problemi çözenin en iyi yolu nedir?» sorusunu sorabilir. Çocuk bir sorunla karşılaştığında ebeveyn zaman ayırarak seçeneklerin neler olduğunu konuşmalıdır. Okudukları hikayelerin alternatif sonlarının ne olduğunu düşünmeleri ve buldukları arasından en iyiyi seçmeleri istenebilir.

Hız Kontrolü

Çocuk yazma gibi çoklu işlev gerektiren görevleri yapmakta zorluk çekiyorsa , çocuğun bir kerede bir şeyi yapması için bir plan yapması yardımcı olur. Bu çocukların görevleri aşama aşama yapmaları yardımcı olur.

3- ÇIKTI KONTROLÜ (Evde ve okulda kullanılabilir)

Kalite Kontrolü

Çocuklarla, faaliyet boyunca ve sonrasında durumunu ölçme alıştırmaları olan öz değerlendirme vurgulamak yararlıdır. Çocuklar kendi ödevlerine not vermeye teşvik edilmelidir. Kontrol listeleri kullanılabilir. Örneğin ebeveynler çocukları yazı yazmada her cümleye büyük harfle başlayıp başlamadıklarını, konuyla ilgili cümleler kurup kurmadıklarını içeren bir kontrol listesi kullanmaya teşvik edebilirler. Bir testi teslim ettiklerinde kağıdın üst köşesine kaç almayı beklediklerini yazmaları ve doğru tahmin ettiklerinde birkaç puan eklenmesi önerilebilir.

Pekiştirme Kontrolü

Çocukların başlarına gelen şeylerle ilgili bir günlük tutmaları yararlı olabilir. Her gece yatmadan önce «günün önemli haberleri» adlı bir liste yapması, birkaç günde bir listenin üstünden geçmesi, neyi doğru yaptığı ve neyi daha iyi yapması gerektiği hakkında konuşulması önerilebilir.

Çocuklar büyürken dikkat kontrolleri farklılaşır. Bebekken uyku sorunu yaşayan çocuklar büyüdüklerinde uyku ve uyanıklık arasındaki dengeyi kurmakta zorluk çekerler.

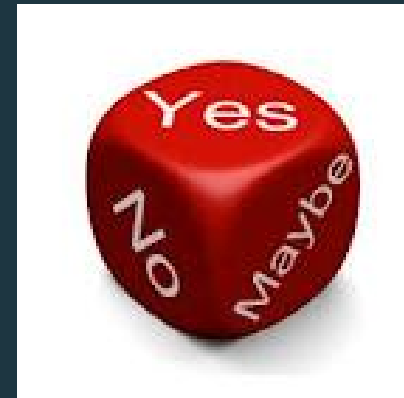
İkinci sınıfa kadar zihinsel enerjinin kontrollü hale gelmesi beklenir. Çünkü çocuklar artık hazzı geciktirmeyi ve istemedikleri ama yapmak zorunda oldukları şeyleri yapmayı öğrenebilirler

Ana sınıfı ve birinci sınıf öğrencileri dış uyaranlardan çok etkilenir. İlkokulun sonunda ise girdi kontrolünün gelişmesi beklenir. Küçük bir çocuk dikkatini kolayca toplayamaz ya da yeni bir konuya kolayca odaklanamaz.



Çıktı kontrolleri ergenlik sırasında ve hemen onun sonrasında olgunlaşır. İyi kontrol edilmiş çıktı, ergenlik çağındaki zihinlerin daha ağır çalışmasını, dürtüsel değil düşünceli olmasını, aklına gelen ilk şeyi yapmayıp ağırdan almasını gerektirir.

Ebeveynler ergenlik çağındaki çocuğun zihninin hızını yavaşlatabilme, ön izleme yapma, seçenekler bağlamında düşünme ve mevcut çıktıya rehberlik etmek üzere geçmiş deneyimlerden yararlanma becerisini izlemelidir.



Örneğin çocuk bir rapor yazarken:

1.Önce rapor bittiğinde içinde neler olacağı hakkında konuşulur (**ön izleme**).

2.Rapora dahil edilecek ya da çıkarılacak konu seçenekleri tartışılır (**seçenekler**).

3.Raporu yazmak için kullanılacak adımları tamamlamak için bir zaman çizelgesi hazırlanır (**hızı ayarlama**).

4.Rapor bittiğinde, planıyla karşılaştırılmasına yardım edilir (**kalite kontrol**).

5.Rapora eklenebilecek gerçeklerin ve deneyimlerin listesi çıkarılır (**pekiştirme – önceki bilgilerin kullanımı**).

1



2



3



5



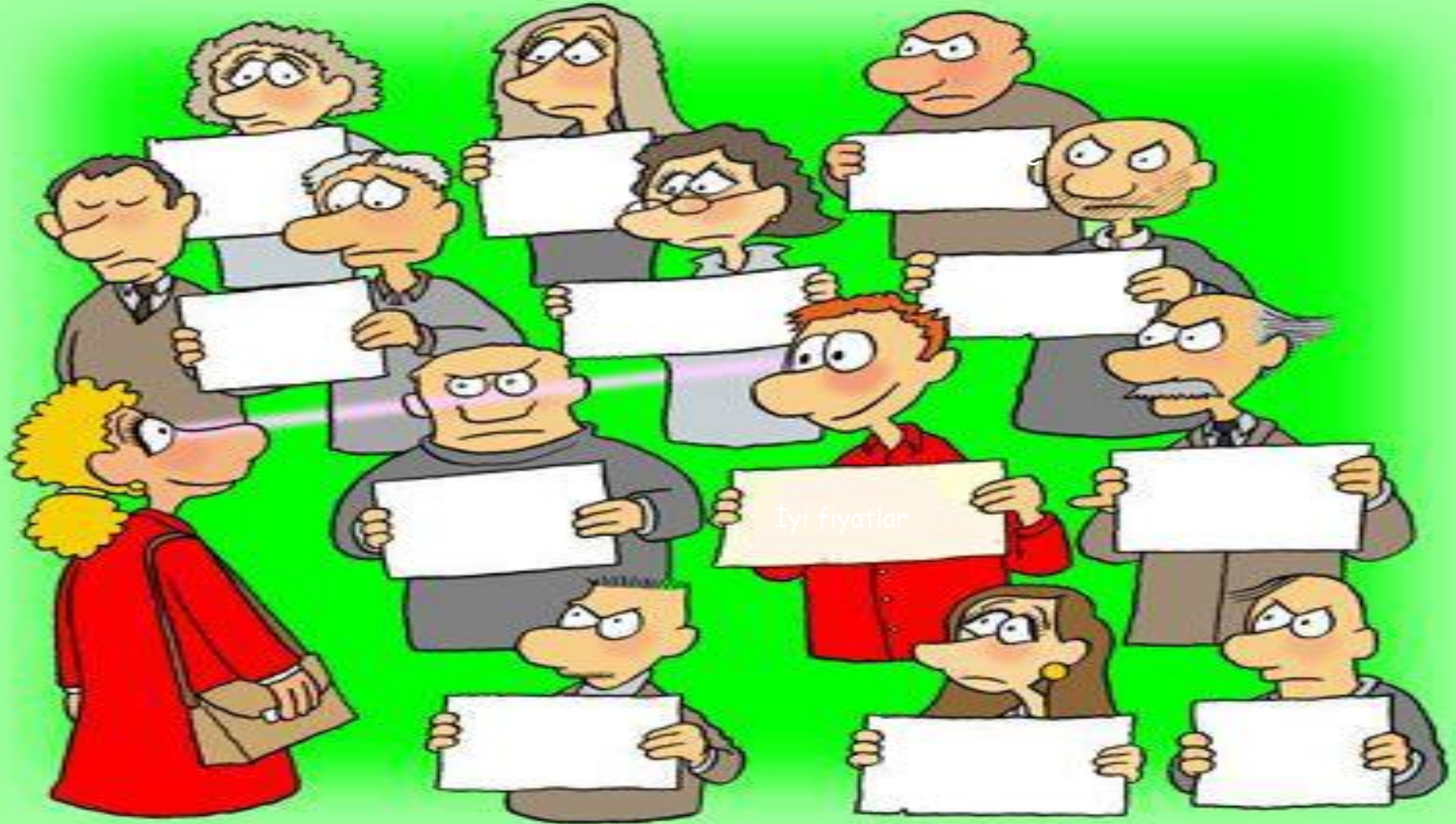
Ekleneceklerin listesi

Pekiştirme

4



DİKKAT SORUNU OLAN ÇOCUKLARLA İLGİLİ SINIFTA BAŞ ETME YOLLARI



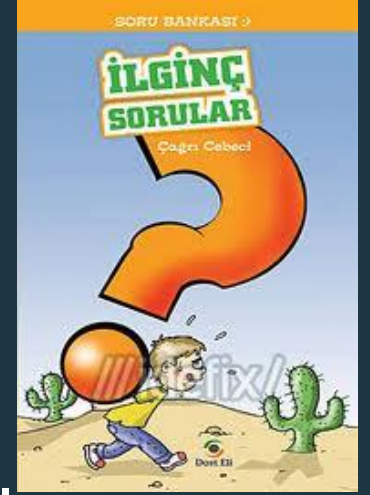
DİKKAT SORUNU OLAN ÇOCUKLARLA İLGİLİ SINIFTA BAŞ ETME YOLLARI

- Çocuğunuzun dikkat sorunu olduğunu bilin.
- Bu çocukların özel ilgiye ihtiyacı olduğunu unutmayın.
- Sınırlarınızı bilin. Destek almaktan çekinmeyin.
- Çocuğa karşı kendi duygu ve düşüncelerinizin farkında olun.
- Çocuğun nasıl daha iyi öğrendiğine birlikte karar verin.

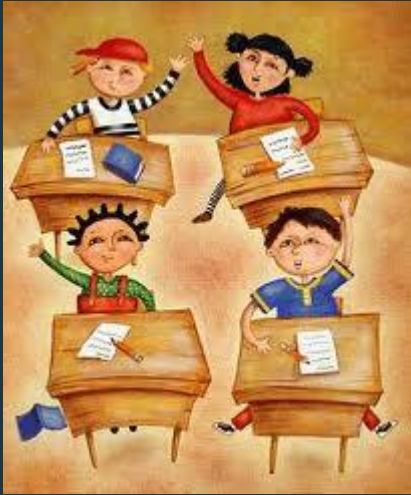


Sınıfta Dikkati Yoğunlaştırma

- Dersi eğlenceli hale getirme:
 - * İlginç sorular
 - * Hikayeler
 - * Resim
 - * Görsel ve işitsel materyaller kullanımı
 - * Yaratıcı Drama
- Yönergeler açık ve net olmalı.
- Yönergeler teker teker verilerek mutlaka tekrar edilmeli.
- Anlatım kısa tutulmalı.
- Sık sık göz kontağı kurulmalı.



- Öğrencinin yakından takip edilmesi gerekir.
- Öğrencinin dersi aktif dinlemesine yardımcı olunmalıdır.
- Her dersten ya da okuma parçasından önce tahtaya “kim, ne, ne zaman ve neden” sorularını yazmak ve aktivite bittikten sonra cevaplamak yararlı olur.

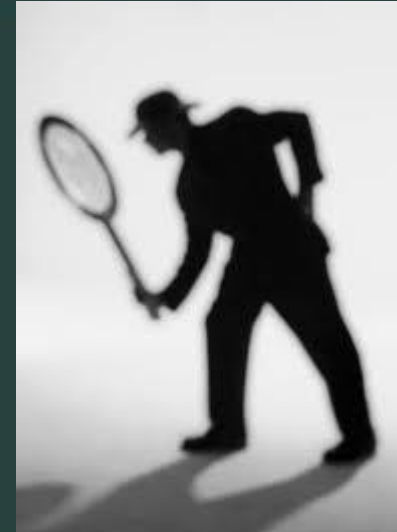


KİM?

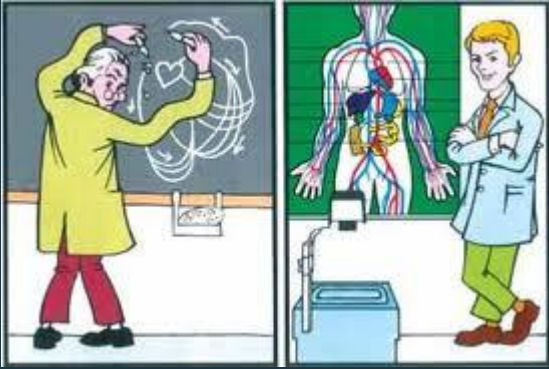
NE?

NE ZAMAN?

NEDEN?



- Sınıfa konu ile ilgili materyaller getirilmesi.
- Sınıf içinde görünmeyi artırmak için öğretmenin mutlaka dolaşması.
- Sık sık uyarılar yaparak dersi takip etmesini sağlamak.
- Önde oturması.
- Tahtada yazılı olanlardan önemli olanlarının işaretlenmesi.



Cumhuriyet 29 Ekim 1923'te
ilan edildi.



Şekillendirmenin Sınıf İçinde Kullanılması

- Çocuklar dersleriyle ilgilenirken sınıfta dolaşmak ve çabalarıyla gelişen becerilerinden dolayı onları övmek sınıfta şekillendirmenin (becerileri aşama aşama övmek) kullanılmasına örnektir.
- Bu çocukların okulu sevmelerini ve başarı için motive olmalarını sağlamak ancak şekillendirme tekniklerini kullanan olumlu bir öğretmenle mümkündür.



Ev Ödevleri Konusunda Yapılabilecek Düzenlemeler

- Amacı ve tamamlamanın önemi açıklanmalı
- Öğrencinin zamanına ve emeğine değmeli
- Öğrencinin emeğinin dikkate alındığını göstermek için toplanmalı, kontrol edilmeli ve üzerinde tartışılmalı.
- Öğrencilerin kişiliklerini ortaya koymalarına fırsat vermeli



- Öğrencilerin yaratıcılıklarına fırsat sağlayarak öğrenme deneyimlerini zenginleştirmeli.
- Öğrencileri araştırmaya yönleltmeli.
- Ödevler anne babaların değil çocukların yaş ve seviyelerine uygun verilmeli.
- Daha kısa ödevler verilmeli.
- Ödevlerin ne olduğu açık ve net bir şekilde anlatılmalı ve onlara tekrarlatılmalı.



- Ödevlerin mutlaka ödev defterine yazıldığı kontrol edilmeli
- Eğer mümkünse her ödeve başlangıç yapılmalı.
- Ödevleri küçük parçalara bölmek ve ödevini yaparken planlama ve doğru sırada yapmalarına yardımcı olunmalı.

*PROJE
ve
PERFORMANS
ÖDEVLERİ*
netegitim.org

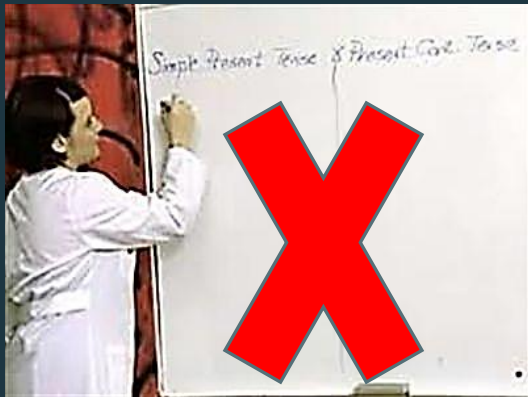


OKULDA EN ÇOK RASTLANAN İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN NEDENLERİ

- Öğretmenle öğrenci arasında sıcak ve birebir ilişkinin olmaması
- Sınıf kurallarının yeterince açık olmaması
- Sınıfta düzen ve yapılandırmanın olmaması
- Teneffüsler ve diğer boş zamanlar için gerekli önlemlerin alınmamış olması
- Beklentilerin belirsiz ve anlaşılmaz olması

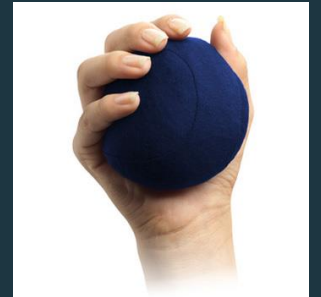


- Derslerin pasif, monoton, tekrarlayıcı yöntemlerle işleniyor olması.
- Beklentilerinin fazla olması. Öğrencinin akademik açıdan zorlanıyor olması.
- Öğrencinin ilgi süresini aşan bazı görevler verilmesi
- Öğrencinin dikkatinin kolay dağılacağı bir yerde oturuyor olması (pencere yanı, kapı önü, diğer bir dikkat ya da hareketlilik sorunu olan çocuğun yanı).
- Aşırı kalabalık sınıf mevcudu.



DAVRANIŞ PROBLEMLERİNİ ENGELLEMEK İÇİN

- Hareket edebilmesi için fırsatlar yaratılmalı. Sınıf dışından bir şeyler almaya göndererek, tahtayı ona sildirerek.
- Öğretmen ve diğer öğrencileri rahatsız etmeden kımıldayabilmeleri için fırsat tanımaya çalışılması. (ufak yumuşak topları sıkamak)
- Arkadaşlarıyla problem yaşadığında mola sistemi uygulamak.



- Çocuğun ihtiyacına göre davranış tabloları hazırlanır (sonraki slayt).
- “Dur, düşün, yap” stratejisini öğretin.
- Olumlu ya da olumsuz davranışına anında ve uygun bir geri bildirim daha etkili bir disiplin yöntemi olacaktır.
- Eğer sınıfın düzenine ve arkadaşlarına zarar vermiyorsa ve kasıtlı yapmıyorsa istenmeyen davranışı görmezden gelinebilir.



GÜNLÜK RAPOR

Öğrencinin Adı-Soyadı:
Sınıfı: No:

Tarih: ././	OKULDA												EVDE							
	ÖDEVİNİ YAPMASI				DERSİ DİNLEME-İLGİ				KABA DAVRANIŞ				DERSLERE İLGİSİ				KABA DAVRANIŞ			
DERSLER	Ç	İ	O	B ¹	Ç	İ	O	B	Ç	İ	O	B	Ç	İ	O	B	Ç	İ	O	B
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
Öğle Teneffüsü																				
5.																				
6.																				

Değerlendirme: Ç: Çok iyi, İ: İyi, O: Orta, B: Başarısız

ÖĞRETMENLERE PRATİK BİLGİLER

- Çocuğun rahatsız edici davranışlarını kişisel olarak algılamamak.
- Ders içinde yönergeleri ve planı mümkün olduğunca basitleştirmek.
- Derse başlamadan önce bir önceki dersin özetini yapmak ve o derste ne işleneceğini özetlemek.



- Tutarlı olmaya çalışmak



Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
☁	☀	☁	☁	☁	☀	☁
☀	☁	☀	☀	☁	☁	☁
☁	☀	☀	☁	☀	☁	☀
☀	☀	☀	☀	☁	☀	☀

- Teşvik edici yaklaşımlardan ve sözel ödüllendirmelerden yarar görülecektir.

- Sınıf içinde bazı sorumluluklar vererek akademik öz güveninin artmasına yardımcı olmak.

- Aktivite ve düzen değişikliklerine dikkat etmek.
- Kendilerine güvenlerini arttırmak.
- Zorba çocuklarla mücadelede onlara yardımcı olmak.



- Sorumluluklar konusunda aileyle işbirliği içerisinde olmak.



- Eve götürmesi gereken araç gereç ve kitapları yanına alıp almadığını kontrol etmek.



- Az ve belirgin kurallar koymak.
- Zaman baskısı ve rekabet ortamından uzak tutmak.



- Ajanda ve takvim kullanma alışkanlığı kazandırmak.
- Uzun süreli hedefler değil, kısa süreli hedefler koymak. Bir anda çok fazla hedef vermemek.



- Okulun rehberlik servisi, çocuğun ailesi, doktoru / danışmanı ile mutlaka iletişim halinde olmak.



EBEVEYN EĞİTİM PROGRAMI

1- TEMEL İLKELER



● Eğitim programında iki önemli nokta vardır. Bunlardan birincisi, davranış tekniklerini doğru kullanmak; ikincisi de davranışlarını kontrol altına aldıktan sonra, çocuklara değerlerini yeniden kazanmaları için gerekli zamanı ve ilgiyi verip başarılı olmanın onlar için önemli duruma gelmesini sağlamaktır

Teknikleri doğru kullanmak



Değerleri yeniden kazandırmak

● Ebeveyn Eğitim Programı bilimsel temelli davranış tedavi yöntemlerinin ilkelerine dayanır ve dikkat kontrol sorunu olan veya çok yaramaz olarak değerlendirilen çocukların aileleri için basit, kolay uygulanır bir program olarak öze indirgenmiştir.

● Tedavi çocuk yerine ebeveynin eğitimine odaklanır.

Bakıcı, öğretmeler, sürekli birliktelerse annee vb).

- Tekniklerin etkili olabilmesi için yetişkinlerin dayanıklı, sevecen olmaları ve sorumluluk almaları gerekir.
- Programın başarısı, çocuğun bakımından sorumlu tüm tarafların eğitilmesine bağlıdır.



Dayanıklılık



Sevecenlik



"Sorumluluk"

HEDEF DAVRANIŞLARI ANLAMAK

Dikkat sorunu olan çocuğu değiştirmenin ilk adımı, hangi davranışlarının kontrol altına alınması gerektiğini kesin olarak bilmektir. Gözlemleyebileceğimiz basit, kesin ve açık davranışlarla karşılaştığımızda tam olarak neyi değiştirebileceğimizi bilebiliriz. Olgunlaşmamış ve duygusal sorunlar gibi terimler sıkça kullanılmakla birlikte ebeveynde korku ve panik uyandırır. Bu terimleri gözlemlenebilir davranışlar olarak yeniden tanımlamak ebeveynlere güven verir, ne ile uğraştıklarını açık olarak görebilirler.



HEDEF DAVRANIŞLARI TANIMLAMAK

Bir hedef davranışın **alıőılmıő, sıkça tekrarlanan, uygunsuz ve açıkça gözlemlenebilir** olması gerekir. Bu eğitim programında ele alınan hedef davranışlar hem okulda hem de evde görülen davranıőlardır. Burada ncelikli olarak okuldaki değil evdeki davranıőlara odaklanılır. Dikkatini sürdürmeyi becerememek gibi belirsiz tanımlar yerine üç kolay gözlemlenebilir bileően kullanılır.

1-Bakmak: Gözleri iőlerinin ya da konuőmacının üzerinde mi?

2-Dinlemek: «En son ne dedim?» sorusuna yanıt verebiliyor mu?

3-Hatırlamak: «Yapman gereken neydi?» sorusuna yanıt verebiliyor mu?

Eğitim programında özellikle çocukların evde kontrol altına alınması, bu çocukların %80'inin okuldaki başarılarının da otomatik olarak artmasına neden olur.



Evde kontrol etmek

%80



Başarısı

%20

Okul



DEĞİŞTİRİLMESİ HEDEFLENEN DAVRANIŞLAR

I. GRUP AKTİF DALAVERELER	II. GRUP SÖZLÜ DALAVERELER	III. GRUP DİKKATSİZLİK DAVRANIŞLARI	IV. GRUP YAYGIN KÖTÜ DAVRANIŞLAR
İTAATSİZLİK	KENDİNİ ACINDIRMA	DİKKATİNİ* VEREMEMEK	GAMMAZLIK
KARŞI GELMEK	OLUMSUZ İFADELER	ÇARESİZLİK VE BAĞIMLILIK	KARDEŞ KAVGASI
ÖFKE NÖBETLERİ	DIRDIR ETMEK	ZAMAN HARCAMAK	SALDIRGANLIK
	SÖZ KESMEK	ZAYIF OKUMA BECERİLERİ	YALANCILIK
	FİZİKSEL ŞİKAYETLER	DÜŞÜK OKUL PERFORMANSI	

* 1-Bakmak 2- Dinlemek 3- Hatırlamak

DEĞİŞTİRİLMESİ HEDEFLENEN DAVRANIŞLARLA İLGİLİ BAZI NOTLAR

- ❖ Bir konuya dikkatini vermek nasıl öğrenilmiş bir davranışsa aynı şey dikkatsizlik için de geçerlidir.
- ❖ Çaresizlik ve Bağımlılıktan kastedilen; 1- Görev Bağımlılığı (yalnız başına ödev yapamamak vb.) 2- Algı Bağımlılığı (çeşitli ortamlarda nasıl davranacağına ilişkin talimatlara ihtiyaç duymak vb.) 3- Duygusal Bağımlılık (yalnız kalamamak).
- ❖ **Gammazlıkta**, sorun oyun arkadaşı veya kardeşe ilgili olsa bile en iyisi karışmamaktır. Bu, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesini sağlar. Eğer gammazlanan çocuk tehlikeli bir şey yapıyor veya fiziksel olarak saldırganlaşmışsa elbette müdahale etmek gerekir.

2- DAVRANIŞ GELİŞİMİ DİSİPLİNE KARŞI ÖZENDİRME

- Başarının sırrı ebeveynle çocuk arasındaki olumlu etkileşimde yatar.
- Bir çocukla ilgilenmenin ana unsuru onu **özendirmektir**. Çocuğun davranışları bir kez gelişmeye başladığında **disipline daha az** ihtiyaç olur. Özendirmek, davranışları hem koruyan hem de güçlendiren yöntemleri içerir.

**Özendirmek ve
olumlu iletişim**



ÖZENDİRME ÇEŞİTLERİ

İlgi göstermek, çocukla vakit geçirmek, konuşmak, dinlemek, dokunmak, bakmak vb.

SOSYAL ÖZENDİRME



TV izlemek, oyun oynamak, dışarı çıkmak, bisiklete binmek vb.

MADDİ ÖZENDİRME



Bilgisayar oyunu, top oynamak



FAALİYETLER

Çikolata, yıldız vermek vb.



NESNELER

■ Sosyal özendirme maddi özendirmeden daha üstündür. Sadece maddi özendirme üzerine kurulu bir program davranışları kontrol edebilir ama ilişkiler oluşturmaya pek yararı olmaz.

■ Maddi özendirmeler çoğunlukla davranışta çok hızlı gelişmeler sağlar ama bu gelişmeler çoğunlukla hızla kaybolur. Çocuk özendirmeden sıkıldığında, davranışları kontrol potansiyeli de kaybolur (**doyum etkisi**).





■ Maddi özendirmeler bir ödeme beklentisi oluşturduklarından çocuk maddi bir ödül almadığında düzgün davranmaz.

■ **Sosyal özendirme** dikkat kontrol sorunu ve aşırı hareketliliği olan çocuklar için çok daha önemlidir. Çünkü bu çocukların kendileri hakkında daha olumlu bir izlenim ve daha fazla özgüven oluşturmalarına yardım eder.

■ Puan, yıldız gibi programlar ev ortamı yerine sınıf ortamında kullanıldığında daha çok işe yarar.

ETKİLİ ÖZENDİRMENİN İLKELERİ

- Anında sosyal ve maddi özendirme, davranışları değiştirmede ertelenmiş özendirmeden daha etkilidir.
- Özendirmenin etkili olabilmesi için, ebeveyn doğru tepkileri sürekli özendirmelidir. Doğru tepkinin verildiği anda çocuğun yanında kim varsa, bu yanıtı takdir etmelidir.
- Çocuk ne kadar sorunluysa kuralları o kadar sıkı uygulamak gerekir.
- Hem şartlı özendirme (performansın övülmesi) hem de şartsız özendirme (çocuğa seni seviyorum demek) bolca kullanılmalıdır.
- Çocuğa şartsız özendirme ifadeleri uslu davrandıklarında gösterilmelidir.
- Başarının sırrı ceza değil özendirmedir.

SOSYAL ÖZENDİRMENİN KULLANIMI

Ödevini çok iyi yapmışsın. El yazın da okunaklı.

Olumlu Tanımlama İfadeleri

Annen söylediğinde oyuncaklarını hemen toplaman çok hoşuma gitti.

Bütün bakıcılar tarafından kullanılmalıdır. Çocuk yanlış bir şey yapmadan önce kullanılmalıdır. Çocukça olmayan, abartısız, doğal bir dil kullanılmalıdır.

BİR DAVRANIŞI ŞEKİLLENDİRMEK

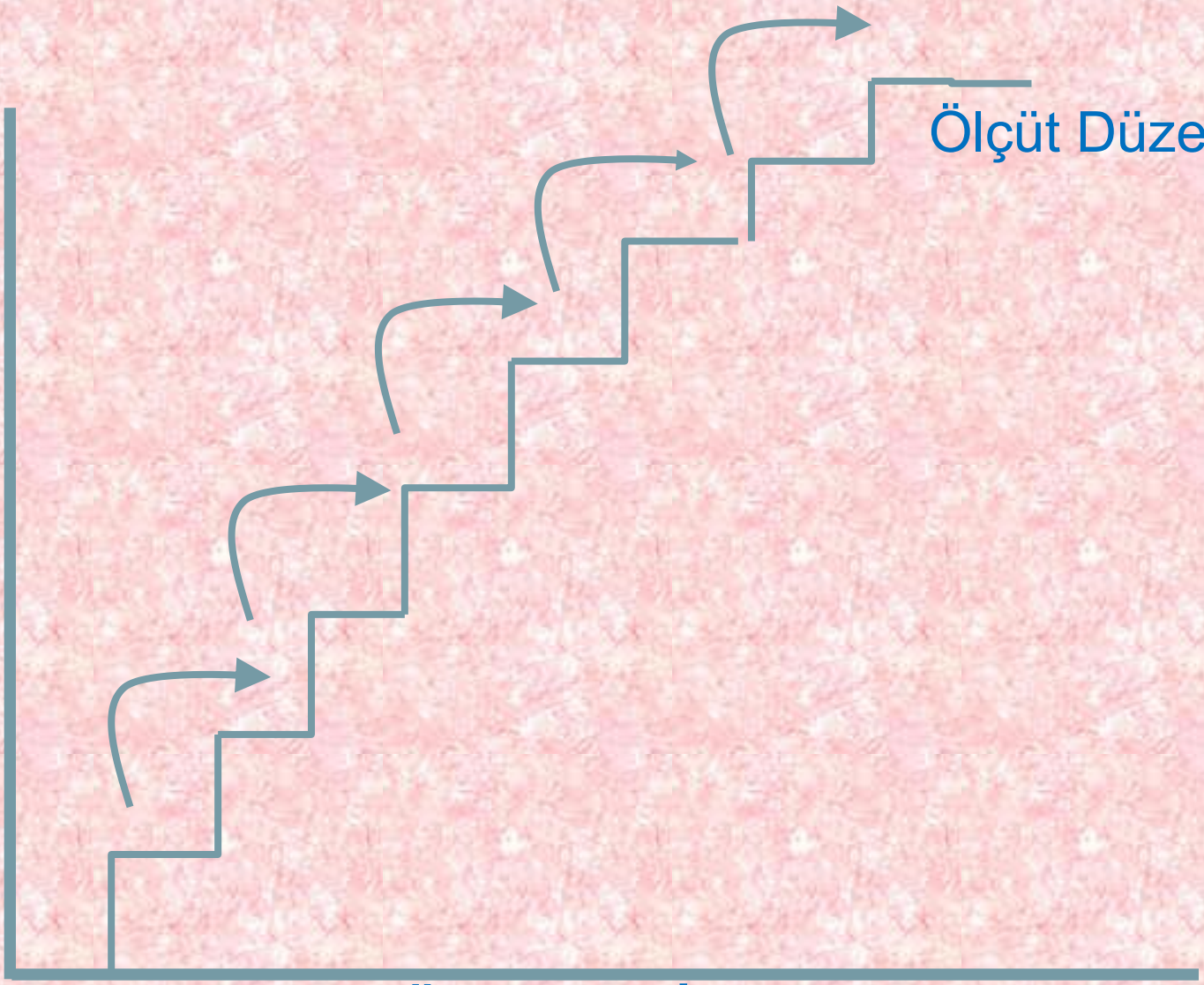
Tavan

Taban

Davranış Düzeyi

ÖZENDİRME

Ölçüt Düzeyi



Karmaşık Becerileri Şekillendirmek İçin Sosyal Özendirme



Şekillendirme karmaşık bir davranış ya da beceriyi birkaç aşamaya ayırarak daha kolay öğrenilir duruma getirir. Her aşamadaki kazanımlar için tanımlayıcı bir övgü hak edilir. Örneğin çocuğa yatak toplama davranışının aşama aşama

öğretilmesi ve her bir aşamayı gerçekleştirdiğinde övülmesi.

Bağımlılıkla Mücadele İçin Şekillendirmenin

Kullanımı: Becerileri geliştirmek, çocukların görev, algılama ve duygusal bağımlılıklarını azaltır. Çocuklar hata yaparken onlara sabır göstermek bazen zordur. Çoğunlukla görevlerini onların yerine yapmak,

çocukları sorumluluklarını yerine getirmeleri için eğitmekten daha hızlı ve kolaydır. Fakat beceriler ile özgüveni yerleştirmek ve bağımsız olarak iş görebilmeyi sağlamak, hızlı olmaktan çok daha önemli amaçlardır.



MADDİ ÖZENDİRMENİN KULLANIMI

Maddi özendiriciler özellikle okul performansının geliştirilmesinde işe yararlar. Temel bazı ilkeler vardır.

●Çocuğunuzun özendirici bulduğu şeyleri belirleyin (bildiğinizi varsaymayın). Maddi özendiriciler zaman içinde aşırı kullanıldıklarından etkilerini yitirebilirler. Bu nedenle yenilerini bulmak gerekebilir. Bıkkınlıkla mücadele ederken belli bir özendirmeyi bir süreliğine geri çekmek onun etkisini arttırabilir.

●Eğer çocuk bir özendirmeyi hak etmeyi başaramamışsa yerine başka bir şey koyma hakkına sahip değildir.

●Bu çocuklar kontrol dışı olduklarından güçlü ve katı muameleye ihtiyaçları vardır. Bu durum, fiziksel cezalara, dışlanma ve başarısız olmalarına tercih edilir.

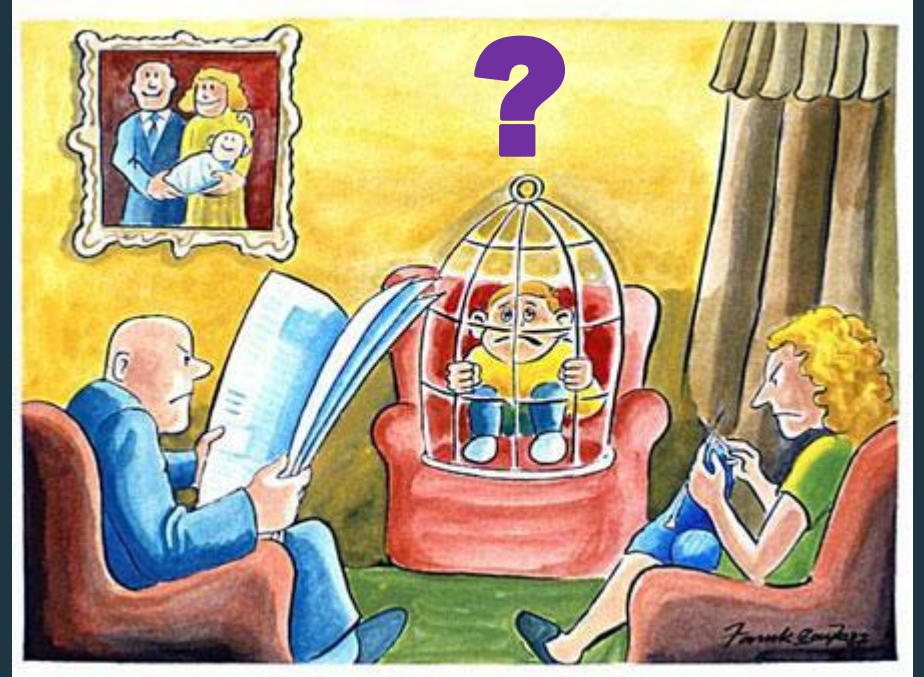


Çocuğa davranışını geliştirmesi durumunda bir şeyler satın almayı vadetmeyin. Örneğın iyi notlar karşılığında çocuğa bisiklet almak, onu rüşvetçiliğe ve tehdide yöneltir. Bunun yerine, onlara zaten çevrelerinde olan, günlük alışkanlıklarınının bir parçası olan özendiricileri kazanmayı vadediyoruz. Doğal özendiricilerin arasında top oynamak, sokağa çıkmak, TV izlemek sayılabilir.



● Çocuğun performansı doğru olduğunda sosyal özendirme hemen verilmelidir. Maddi özendiricileri kullanırken bile sosyal özendiriciler verilmelidir (öpmek, kucaklamak vb).

Gerçek başarı sosyal özendirmede yatar.



3- CEZALANDIRMA

- Çocuğun zihinsel, duygusal ve davranışsal gelişimi açısından, övgü ve kucaklama şeklindeki olumlu sosyal özendirme cezalandırmadan çok daha etkilidir. Cezalandırma, içine düşülmesi çok kolay bir tuzaktır. «Cezalandırma işe yarıyor mu» sorusunu yanıtlamak gerekir. Ya da «cezalar daha sık ve daha sert mi kullanılıyor?»
- Sürekli cezalandırma ergenlik döneminde daha fazla isyana ve ilişkilere zarar vererek ebeveyn ve çocuk arasında yabancılaşmaya neden olur.
- **Cezalandırma:** Bağırmak ya da vurmak gibi sevilmeyen (acı verici) bir uyarıcının, bir davranışı ortadan kaldırmak amacıyla uygulanmasıdır.

CEZALANDIRMANIN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



■ **Kısa ve Geçici Sonuçlar:** Cezalandırma sadece bir bastırma aracıdır. Yeni davranışlar öğretmez. Yeni davranışları ancak özendirme öğretir.

■ **Cezalandırma Alışkanlığı:** Cezalandırma kötü bir davranışı anında bastırıldığından yetişkinler için özendiricidir. Cezalandırdığımız davranışların yeniden ortaya çıkması bizi yıldırılmaz, anlık sonuçlar bizde bir cezalandırma alışkanlığı oluşturur.

■ **Kötü Yan Etkiler:** Sert ve sürekli cezalandırmanın yan etkilerinden biri anksiyetedir. Gerginlik öğrenme sürecine engel olur. Yeni davranışları öğrenmeleri güçleşir ve ebeveynlerin hayal kırıklıkları artar ve daha çok ceza vermeye başlarlar. Sinirli çocuk sakin çocuğa göre daha çok hata yapar.



■ **Duygusal Sorunlar:**

Sert şekilde cezalandırılan çocuklar duygusal ve sosyal açıdan içe kapanabilirler. Madde bağımlılığı, intihar ve

suç işleme eğilimi artabilir.

■ **Saldırganlık:** Sert şekilde cezalandırılan çocuklar, model aldıkları, öfke ve düşmanlıkla doldukları için saldırganlaşırlar.

*Bunları
nereden
öğreniyorsun?*



*Biz sana insanlara
vurmayı öğretmiyoruz!*



Saldırganlığın öğrenilmesi için ille de çocuğa yönelmesi gerekmez. Saldırganlığın nesnelere yönelmesi de çocuk tarafından öğrenilmesi için yeterlidir.

● **Saldırgan çocuklar saldırgan ailelerden çıkarlar.**

■ **Acıya Alışma:** Zaman içinde çocuklar şiddetli düzeydeki acıya bile alışabilirler. Tahammül düzeyi arttıkça çocuk acıya tepki vermez olur.

■ **Cezalandırıcı Üzerindeki Kötü Etkiler:** Çoğu kez öfkemizi güvenli kabul ettiğimiz ortamda, örneğin evimizde ifade ederiz. Bunu yapmamızın nedeni, çocuklarımız veya eşimize saldırdığımızda bundan etkilenmeyeceğimize inanmamızdır (?) Öfke ve saldırganlığın sürekli dışa vurumu alışkanlık yaratır ve bireye zarar verir.

■ **İstenmeyen Davranışların Özendirilmesi:** Cezalandırma, istenmeyen davranışların devamına ya da güçlenmesine neden olur. Ebeveynler çocuklarına bağırduklarında ya da vurduklarında aynı zamanda onlar için sosyal özendirme de sağlarlar:

SOSYAL UNSUR	ÖZENDİRME	
	EVET	HAYIR
Ebeveynler dikkatli mi?	✓	
Çocukla vakit geçiriyorlar mı?	✓	
Çocukla konuşuyorlar mı?	✓	
Çocuğa bakıyorlar mı?	✓	
Çocuğu dinliyorlar mı?		✓
Çocuğa dokunuyorlar mı?	✓	
Çocuğu övüyorlar mı?		✓
Çocuğa karşılık veriyorlar mı?	✓	

- Bu listeyi incelediğimizde bize aslında ceza olarak gözüken şeyin çocuk için özendirme olabileceği anlaşılmaktadır.

Anne babalar: «Ona bağıriyorum, vuruyorum yine aynı şeyleri yapıyor» derler. Sorun ebeveynlerin tam d istemedikleri davranışları özendiriyor olmalarıdır. Çocuklar kötü davranışları sadece ilgi çekmek için yaparlar.

■ **Cezalandırma Özendirmeye Dönüşür:** Sosyal uyarılara üç açıdan bakabiliriz.



■ Çocuklar ve yetişkinler sıfır uyarımdan nefret ederler. Ebeveyn çocuğu olumlu olarak özendirmiyorsa çocuk uyarım için cezaya razı olacaktır.

4- DİSİPLİN



Üç önemli yöntem vardır:

1. **Görmezden Gelme**: En yumuşak yaramazlıklarda işe yarar.
2. **Ev Hapsi**: En çok kullanılan ve başarılı olan yöntemdir. Davranışlar görmezden gelinemeyecek denli şiddetli olduğunda devreye girer.
3. **Özendirmeyi Kaldırma**: Tedaviye yüksek oranda direnç gösteren davranışlar için kullanılır.

Disiplinin başarıya ulaşması için şu ölçütlere uyulması gerekir:

- **İVEDİLİK:** Disiplin kötü bir davranışın ardından hemen uygulanmalıdır.
- **TUTARLILIK:** Ebeveynler çocuklarının davranışlarında gelişme görmek istiyorlarsa, disiplin gelişi güzel ve seyrek olamaz.
- **SİNİR YOK, AŞAĞILAMA YOK:** Disiplin çocukta gerginlik ya da endişe yaratmamalıdır. Bir fiske, tokat



küçük düşürücü ve aşağılayıcı olabilir. Sürekli bağırarak da ebeveyn çocuk ilişkisini zedeler.

Sürekli bağıırıyorsanız ergenlik döneminde dikkat edin çünkü çocuğunuz nasıl bağıracağını sizden öğrenmiştir.

◆ **TASARLANMAMIŞ ÖZENDİRME YOK:** En iyi disiplin yöntemleri asgari düzeyde birebir etkileşim içerir. Bu da genellikle «**Git hiçbir şey yapmadan otur**» olur.



◆ **İyi Davranışları Aktif Olarak Özendirin:** Hangi disiplin yöntemi uygulanırsa uygulansın ebeveynler çocuğun iyi davranışlarını özendirmediği sürece kalıcı kazançlar sağlanamaz.

❖ **Sıfır Uyarım: En Etkili Disiplin:** Sıfır uyarım, maddi veya sosyal özendiricilerle hiçbir temasın olmaması ve tüm seilmeyen cezalandırıcı temasın ortadan kaldırılması anlamına gelir. Yani çocuğun içinde bulunduğu ortamın mümkün olduğunca sıkıcı olması demektir.



1. **Görmezden Gelme:** Sosyal özendiriminin geri çekilmesi anlamına gelir. Sadece çok yumuşak davranışlar için kullanışlıdır. Eğer görmezden gelemiyorsanız ya da sizi kızdırıyorsa, davranış yumuşak değildir.

BİR HEDEF DAVRANIŞ GÖRMEZDEN GELİNDİĞİNDE NE OLUR?

Tavan

Davranış Düzeyi

Taban

1-Hedef Davranışın Edinilmesi 2-Görmezden Gelmenin Başlaması 3-Hedef Davranışların Düzeyi 4- Yeni Hedef Davranışlar 5-Tükenme 6- Kendiliğinden Düzelmeye



Yıllar

ZAMAN İÇİNDEKİ SEYİR

GÖRMEZDEN GELMENİN TUZAKLARI

İyi ve kötü davranışlar yıllar içinde öğrenilir.

- ❖ **Davranışın Kötüye Gitmesi:** Şekilde **nokta 2**'deki çizgi görmezden gelmenin başladığı noktayı gösterir. **Nokta 3**'de hedef davranışlar kötüye gitmeye başlar. Örneğin çocuk ağlayarak şeker almak istediğinden önce görmezden gelinip sonra pes edildiğinde çocuk bir dahaki sefere daha çok ağlayacaktır. Burada **%100 görmezden gelme kuralını** uygulamak gerekir. Yani bir kez görmezden gelmeye başlandı mı, durumların **%100**'ünde yerine getirilmelidir.
- ❖ **Yeni Davranışların Ortaya Çıkması:** Ebeveyn hedef davranışı **%100** görmezden gelmeyi becerebilirse, çocuk daha önce hiç yapmadığı çeşitli yeni davranışları deneyecektir (**Nokta 4**). Bu ikilemin çözümü **%100 görmezden gelme kuralına** sıkı sıkıya bağlı kalmaktır.

❖ **Davranışın Geri Dönüşü:** Ebeveyn hayal kırıklığını kontrol etmeyi başarabilirse, başlangıçtaki hedef davranış tükenmeye (**Nokta 5**) yani kaybolmaya başlayacaktır. Davranış bir süre sonra yeniden ortaya çıkabilir. Ancak eskiye oranla daha zayıf olacaktır (**Nokta 6**). Fakat ebeveyn bağırarak (vurarak) tepki gösterdiğinde davranışı yine özendirecek, işin kötüsü artık davranış **tükenmeye dayanıklı** hale gelecektir. Çünkü siz çocuğa istediğini elde etmesi için beklemeyi öğretmişsinizdir.



**Tutarsızlık
Israrcılığı
Doğurur.**



❖ **Görmezden gelme** çok yetersiz ve yavaş bir yöntemdir. Sonsuz bir sabır gerektirir ve sadece ilgi çekmeye yönelik davranışları düzeltir. Bir davranış ilgi çekmeye yönelik değilse, örneğin bilgisayar oyunu oynamak gibi görmezden gelmek yararsızdır. Belli bir hedef davranışla ilgilenirken sabırlı davranamıyorsanız, **görmezden gelme yöntemine başvurmayın.**





❖ **Özendirmeyle Mücadele Etmekten Kaçının:**

Görmezden gelmenin işe yaraması için, başka kaynaklardan gelen özendiriminin durdurulması gerekir. Örneğin kardeşleri ona gülerken veya eşiniz onunla mantıklı bir şekilde konuşmaya çalışırken çocuğunuzu görmezden gelmeniz bir işe yaramaz.

❖ **Doğru Davranışı Özendirin:** Görmezden gelmenin işe yaraması için, çocuğun doğru tepkilerini sürekli ve bilinçli olarak özendirmeniz gerekir.

2. Ev Hapsi: Ev hapsinin geleneksel uygulamaları DEHB çocuklarda başarısız olmuştur. Ancak burada anlatıldığı şekliyle uygulandığında başarı kaydedilebilmektedir. Amaç, çocuklara davranışlarının sonuçları olacağını, doğru yanlış bilincini ve dikkatini yaptığı işe daha uzun süre vermesini sağlamaktır. **Ev hapsi**, yaramazlık yapan çocuğun bütün sosyal ve maddi özendirmesini ve tüm olumsuz ilgiyi geri çekmek anlamına gelir. Çocuk çok az veya sıfır uyarın alır ve bu çok sıkıcıdır. Üç yaşından itibaren uygulanabilir.



**Maddi ve sosyal
özendirme ve tüm
olumsuz ilgi geri
çekilir.**

5- EV HAPSİ KURALLARI

- ❖ **Kötü Bir Davranışın Belirtisi Bile Görülse Ev Hapsini Uygulayın:** Sorunlu olan her hedef davranışı saptayın. Örneğin oyuncaklarını toplamasını istemişseniz ve o da yapmıyorsa «Ev hapsine git» deyin. Size karşılık verebilir vb. Yine «Ev hapsine git» deyin. Dört beş aylık uygulamadan sonra sonuç alınacaktır.
- ❖ **Uygun Bir Ortam Seçin:** Geniş, rahat ve pencereden uzak bir sandalye seçin. Sandalyeyi duvara ya da insanların çocuğa bakabilecekleri bir yere çevirmeyin. Fazla ayak altı olmayan ve aydınlık bir yer seçin. Böylece onu kontrol edebilirsiniz. Hiç hareket olmayan bir yer geldiğinizi duyunca hemen yerine geçip oturmasına neden olabilir. Çocuğun odası çok fazla uyaran içerdiğinden uygun değildir.

Banyoyu ev hapsi için asla kullanmayın. **Ev hapsi için en uygun yer oturma odasıdır.**



- ❖ Hiçbir disiplin, çocuğu utandırmamalı, aşağılamamalı ya da ona acı çektirmemelidir.
- ❖ **Özendiricileri Ev Hapsi Sandalyesinden Uzak Tutun:** Akıl çelici özendiriciler ev hapsinin etkisini yok edebilir. Oynanabilecek herhangi bir nesne akıl çelici özendiricidir. Uygulamaya geçmeden önce çocuğunuzun ceplerini boşaltın. Çocuğun uzaktan da görebileceği televizyon akıl çelicidir.
- ❖ **Ev Hapsini Her Yerde Uygulayın:** Çocuklar yalnızca evde disipline sokulurlarsa yalnızca evde uslu durmayı öğrenirler.

❖ Ev hapsini ev dışında kullanmak istediğinizde sokakta bir bank, restoranda boş bir masa veya markette bir köşe belirleyin. Çocuğın kulağına orada beklemesini fısıldayın. Bunu kimsenin fark etmemesine özen gösterin. Çocuğunuzu utandırırsanız, kötü davranışını kontrol altına alsanız bile duygusal olarak zarar verirsiniz. Hiç uygun yer yoksa gözünüz sürekli üstünde olmak koşuluyla arabanızın arka koltuğ da olabilir.



❖ **Doğru Süreyi Seçin:** Ev hapsi sandalyesinden görülebilecek tüm saatleri kaldırın. Ancak siz zamanı dikkatlice hesaplayın. Bir kronometre alın. Çocuklar ne kadar süre için ev hapsinde tutulmalı?



YAŞ	ASGARİ SÜRE
3-4 yaş arası	3 dakika
4-5 yaş arası	5 dakika
5-11 yaş arası	10 dakika

Ev hapsinde azami bir süre var mıdır?

En doğrusu, çocuğun tamamen uslu davranana kadar ev hapsinde kalmasıdır. Sızlanıyor, tekmeler atıyor, sandalyeden kayıyor vb. davranışları mükemmel olana dek ev hapsinde tutulmalıdır. Örneğin on yedi dakika yaramazlık yapar ve sonunda sessiz oturmaya başlarsa bir dakika bekledikten sonra serbest bırakın.

- ❖ **Ev Hapsi Sırasında Çocuğunuzla Konuşmayın:** «Ağlamayı kesersen seni bırakırım» demeyin. Ev hapsi sırasında etkileşim ve diyalog, sonuç alma sürenizi uzatır. Tartışma ve konuşmayı uslu durduğunda yapın.
- ❖ **Çocuğunuzu Ev Hapsine Asla Fiziksel Zorlama İle Sokmayın:** Tek istisna, çocuk ev hapsine gitmeyi reddettiğinde olabilir. Dayağı aklınıza bile getirmeyin. Çocuk sürekli olarak ev hapsine aak diriyorsa şöyle yapın: Odasındaki tüm özendirici nesnelere çıkartın. Kapısına kilit takın. Tek taraflı bir gözetleme deliği yerleştirin ki içerdeyken güvende olduğunu bilesiniz. Bu şekilde bir seçim yapabilir. –Ev hapsi sandalyesi ya da –odası.

- ❖ **Ev Hapsi Sırasında Çocuğunuzla Konuşmayın:** «Ağlamayı kesersen seni bırakırım» demeyin. Ev hapsi sırasında etkileşim ve diyalog, sonuç alma sürenizi uzatır. Tartışma ve konuşmayı uslu durduğunda yapın.
- ❖ **Çocuğunuzu Ev Hapsine Asla Fiziksel Zorlama İle Sokmayın:** Tek istisna, çocuk ev hapsine gitmeyi reddettiğinde olabilir. Dayağı aklınıza bile getirmeyin. Çocuk sürekli olarak ev hapsine aak diriyorsa şöyle yapın: Odasındaki tüm özendirici nesnelere çıkartın. Kapısına kilit takın. Tek taraflı bir gözetleme deliği yerleştirin ki içerdeyken güvende olduğunu bilesiniz. Bu şekilde bir seçim yapabilir. –Ev hapsi sandalyesi ya da –odası. Sandalyeye gitmeyi reddederse onu fiziksel zorlamayla odasına sokun ve sandalye için geçerli olan prosedürü aynen uygulayın.

❖ Genellikle sadece odasında kilitli kalma tehdidi, bir çocuğun ev hapsine razı olması için yeterlidir.



Ev Hapsi mi?

Odasında Kilitli Kalma Tehdidi mi?

❖ **Tuvalete Gitmem Gerek Bahanesiyle Başa Çıkin:** Çocuk beş yaşından küçükse, tuvalete gitmesine izin verin ve ardından ev hapsine geri dönsün. Eğer beş yaşını geçmiş bir çocuk ev hapsi sırasında altına kaçırsa kendisinin temizlemesi ve yeniden ev hapsine dönerek on dakikanın yeniden başlatılması gerekir.

❖ **Çocuğun Yaramazlığı Hatırlamasında Israr Edin:**

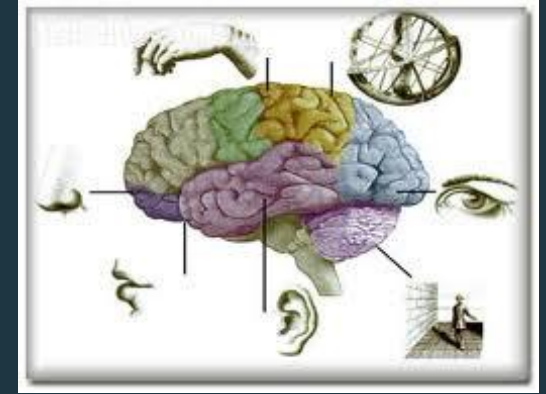
Çocuk ev hapsinden çıktığında kabahatinin ne olduğunu söylemesi gerekir. «**Niye ev hapsine gittin?**» diye sorun. Hatırlama yükümlülüğü onlara aittir ve siz hatırlatmayın. Size kabahatlerini söyledikten sonra, asıl yapmaları gereken şeyi yapmalarını isteyin. Hemen razı olmazlarsa yeniden ev hapsine giderler ve süre baştan başlar. Kabahatlerini hatırlamayı beceremezlerse de ev hapsine giderler. Sonunda yine «**Niye ev hapsine gittin?**» diye sorun. Bu programın en önemli amaçlarından biri çocuklara düşünmeyi, yani kabahatlerini hatırlamayı öğretmesidir.

❖ Ancak hiçbir şeyi üç defadan fazla tekrarlamayın. Hala söylemiyorlarsa gerçekten kafaları karışmıştır. Sadece kabahatlerini söyleyin ve doğru davranmalarını talep edin.

❖ Üç dört yaşındaki çocuklar yanıt veremiyorlarsa onlara kabahatlerini siz söyleyin. Ancak dört yaşından sonra ev hapsine gönderilmelerine neden olan olayı hatırlama sorumluluğunu göstermeleri şarttır.

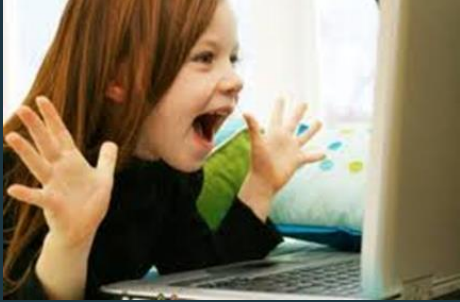


Hatırlama onları düşünmeye zorlar.



❖ **Ev Hapsine Giderken Yapılan Terbiyesizliğe İzin Vermeyin:** Küfredebilir, ayağını yere vurur vb. Süre bittiğinde ona kabahatini sorun. Doğru yanıt alırsanız ikinci bir soru sorun: «**Ev hapsine giderken ne yaptın?**» Çocuğunuza yine ev hapsine gitmesini ve tam süre kalmasını söyleyin. Daha sonra «**Niye ikinci kez ev hapsine gittin**» diye sorun. Yine kabahatini söylemek ve ardından en başta yapması gereken davranışı yerine getirmesi gerekir.

❖ **Doğru Davranışı Özendirin:** Ebeveyn doğru davranışları özendirmedeği sürece hiçbir disiplin şekli işe yaramaz. Çocuğa doğru ve uygun davranışı özellikle sosyal özendirme öğretir.



❖ **Sürekli Sert Olun, Sınanmanıza İzin Vermeyin:** Her uygunsuz davranış ev hapsiyle karşılanmalıdır. Tutarsızlık çocukların aklını karıştıır. Bir hata yaparsanız sertliğinizi kaybetmeyin. «Kuşkunuz varsa ev hapsini uygulayın» Çocuklar sizi sınar ve siz eğer ev hapsini uygulamak konusunda tutarsız davranırsanız, onlara sınırlarınızı sinamayı öğretmiş olursunuz.

❖ **Pazarlık Etmeyin:** Pazarlık, ebeveynlerin yaptığı en büyük hatalardan biridir. Bir kez ev hapsi talimatı verdiniz mi hemen uygulamasını beklemelisiniz. Zayıflık göstererek çocuğa yardım edemezsiniz. Sert olmanın acımasız olmak anlamına gelmediğini unutmayın.



❖ **Diğer Ebeveyn İle Tutarlı Olun:** Yaramazlık sırasında çocuğun yanında hangi ebeveyn olursa olsun ev hapsini uygulamalıdır. «Baban eve dönünce sen görürsün» türü sözler, anneyi etkisiz, babayı kötü konuma düşürür. Anne tutarlı davranmıyorsa çocuk onun yanında yaramazlık yapmayı öğrenir.

❖ **Hemen ve Çabuk Yanıt Verin:** İtaatsizlik başlar başlamaz ev hapsine gönderin. Yaramazlık zirvesine ulaşmadan önce, tepkilerin henüz hafif olduğu hazırlık hareketlerinde müdahale etmeniz önemlidir.



❖ **İkaz Yok:** Uyarı çocuğu düşünmemeye alıştırır. Çocuk davranışları konusunda hatırlatmada bulunması için ebeveynine bağımlı duruma gelir. Oysa hatırlaması gereken çocuktur. Uyarı olmazsa, çocuk sonuçlarından çekindiğı için her davranışına dikkat etmek zorunda kalacaktır. Düşünmelerini sağlamak önemlidir. Hedef uyaranlara uymak değil, hatırlamak ve dikkatini vermektir.

❖ **Kardeşlere Eşit Davranın:** Çocuklarınızın etkileşimleri kontrolden çıkınca ikisini de ayrı yerlere gönderin. Ne olduğunu ya da kimin başlattığını sormayın. Masum tarafı da cezalandırmaktan çekinmeyin.

❖ **Çocuğunuza Ev Hapsini Açıklayın:** Ev hapsini açıklamak için iki uygun zaman vardır: Başlamadan önceki gece ve başladıktan sonraki ilk gece. Asla yeniden açıklamayın. Açıklamayı bitirdiğinizde yanlış anlamaya meydan vermemek için tekrarlamasını isteyin. Açıklamayı basit tutun.

Her türlü yaramazlık sonucunda ev hapsine gideceksin. Davranışın mükemmel olduğu takdirde tam on dakika orada kalacaksın. Ev hapsinde yaramazlık yaparsan, davranışın düzelene kadar orada kalacaksın.

Kabahatini hatırlamıyorsan geri dönmeli ve hatırlayana kadar orada kalmalısın.

İlk seferinde açıklayın Her zaman tekrarlamayın.

❖ İlk açıklamanın ardından, her ev hapsini uyguladığınızda onlardan kabahatlerini düşünmelerini istemeyin. «Onlara hatırlamalarını hatırlatmayın». Ev hapsine hemen gitmezlerse onlara hemen kilitli odayı hatırlatın.

YOLUNDA GİTMEMESİ OLASI ŞEYLER

- 1.Çocuğunuzun eski alışkanlıkları yeniden su yüzüne çıkabilir. Özendirme konusunda gevşek davranıyor veya sizi sinamasına göz yumuyor olabilirsiniz.
- 2.Hedef davranışların kendiliğinden geri dönmesi olasıdır. Yılmayın. Ev hapsi kurallarını dayatın.
- 3.Sorunlar iyiye doğru gitmeden kötüye doğru gidecektir.
- 4.Başarının anahtarı sevgi ve sosyal özendirme dir.

6- ÇOK ZOR DAVRANIŞLAR İÇİN ÖZENDİRMEYİ KALDIRMA

En dirençli davranışlar saldırganlık ve yalan söylemektir. Bu davranışlarla başa çıkmak için özendirmeyi kaldırmak gerekir.

ÖZENDİRMEYİ KALDIRMA

Bu, maddi özendirmelerin uzun bir süre için geri çekilmesine dayanan bir tekniktir. Mahrumiyet süresi küçük çocuklar için bir hafta olurken, büyük çocuklar için bir yıla kadar uzatılabilir.

Özendirmeyi Doğru Kullanmak: Bu tekniği, diğer tüm yöntemler başarısız olana dek saklamak gerekir.

Süre: 3-4 yaş = 1 hafta; 5-7 yaş = 1 ay; 8 yaş ve üzeri = 1 yıl

Uygulama: Çocuğunuz için çok önemli olan en az yedi nesne ve etkinlikten oluşan bir liste hazırlayın:
Telefonla konuşmak Bilgisayarda oynamak TV izlemek



Listeyi en önemliden önemsizye doğru sıralayın. Çocuğunuza, saldırganlık gibi ciddi bir tavır içine girerse bu maddelerden birini uzun süreliğine kaybedeceğini açıklayın. Uygulamaya yedinci maddeden mahrumiyetle başlayın ve her hatada listede bir basamak yukarı çıkın. Eğer çocuğunuz el koyulmuş bir maddeyi yine de kullanırsa elde bir yedek olmalıdır. Bu yedek: 1- Arkadaşlarla bir hafta süreyle her türlü teması kesmek 2- O maddenin elden çıkarılması (bu yöntem ilk madde iki kez başarısızlığa uğrarsa uygulanır ve bunlar çocuğa önceden açıklanmalıdır).

7- OKUL PERFORMANSINI GELİŞTİRMEK

Eğer çocuğunuz evdeki davranışları kontrol altına alındığı halde başarılı olamıyorsa birazdan anlatılacak olanlar uygulanmalıdır.

- Gelişmiş okul performansının anahtarı, çocuğun motivasyonudur. Motivasyonu yüksek çocuklar, derslerine sürekli olarak ilgi gösteren ve çabalarını sürekli olarak özendiren ailelerden yararlanır.



PROGRAMA BAŞLAMADAN ÖNCE GÖZDEN GEÇİRİLMESİ GEREKENLER

- Çocuk özel öğrenme bozukluğu konusunda değerlendirilmiş mi?
- Çocuğu korkutan biri var mı?

- Çocuk zihinsel yetersizlik konusunda değerlendirilmiş mi? IQ'nun düşük ya da yüksek olması okul performansını etkiler.
- Çocuğun görme ve işitme yetilerinde bir sorun var mı?

BİR GÜNLÜK RAPOR KAĞIDI

İyi bir performans için sürekli, tutarlı ve ivedi özendirme gerekir. Bu uygulama için öncelikle çocuğunuzun



öğretmeniyle konuşmak ve onu ikna etmek gerekir. Öğretmen zamanı olmadığını söyleyerek karşı çıkabilir. Bu durumda çocuğunuzun sınıftaki davranışlarının kendisine çok zaman kaybettiği hatırlatılabilir.

- Diğer bir nokta da çocuğa sınav notlarını kaydetmeyi öğretmektir. Listeyi de görebilecekleri bir yere asmalarını sağlayın.

GÜNLÜK RAPOR

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Sınıfı: No:

Tarih:/..../.....	OKUL PERFORMANSI Ödevini Yapması, Derse Katılım ve İlgi				SINIFTAKİ DAVRANIŞLAR				SINAV SONUÇLARI (Bugün alınmış)	ÖDEV NOTLARI (Bugün alınmış)	ÖĞRETMENİN ADI
	M	T	G	B ¹	M	T	G	B			
DERSLER											
1.											
2.											
3.											
4.											
Öğle Teneffüsü											
5.											
6.											
7.											
8.											

¹ Değerlendirme: M: Mükemmel, T: Tatmin edici, G: Gelişme gerekli B: Başarısız

● Günlük rapor ocuk tarafından her gün eve getirilir. Bütün sorunlarda ciddi gelişme gösterene dek öğretmenle iki haftada bir görüşerek çocuğunuzun durumunu görüşün. Tüm kategorilerden geçer not alınmalıdır. Burada kastedilen çocuğun en az -T- almasıdır. Tek bir not bile başarısızsa evde disiplin uygulamaya devam edilir. Örneğin o gün oyun oynamasına izin verilmez. Ancak oyun oynamanın yasaklandığı saatlerde hiçbir şey yapmasına izin verilmez. Çocuklar birkaç hafta boyunca gelişme göstermezlerse tv izleme saatinde de bir şey yapmasına izin verilmez.

● ödevlerini yaparken kaynak görevi görerek sorularını yanıtlayabilirsiniz ancak çocuğunuzla birlikte oturmayın.

● **«Anne öğretmen bize hiç ödev vermiyor ki»**

KCAMAN BİR YALANDIR!



● **«Yanında oturmazsam ödevini yapmıyordun»**



Çocukla birlikte oturup ona yardım, uyarı ve desteğinizi verirsiniz bu sadece unut kanlığı, görev bağımlılığını ve düşünmemeyi. Sadece kaynak olarak hareket edin, Ödevini bitirdiğinde düzgün ve eksiksiz olduğunu kontrol edin. Nelerin düzeltilmesi gerektiğini gösterin ve bırakın.

● **Okul programına başlamak için, öncelikle evdeki davranışların kontrol altına alınmış olması gerekir.**

UNUTMAYIN!

PROGRAMA BAŐLAMAYA HAZIRLANMAK

Önce programı çocukla birlikte inceleyin ve çocuğunuzun programı size anlatmasını isteyin. Yanlış anlamaları giderin ve sadece bir kere tekrarlayın. Süreç başladıktan kısa bir süre sonra çocuğunuz anlayacaktır.

EĞİTİM VE OKUMANIN DEĞERİ

Elde edilen kazanımların sağlamlaştırılması için, «**bir aile değeri olarak eğitim ve okumanın öneminin çocuğa kavratılması gerekir**» Bunun için: **Çocuğunuzu kısa eğitim gezilerine çıkarın:** Müzeleri, üniversite kampüslerini, tarihi mekanları, seraları, doğa manzaralı yerleri gezin ve yürüyüş ve piknik yapın. **Birlikte deneyin:** Çocuğunuza oyuncak yerine mikroskop, kimya seti, maketler alın ve birlikte deneyin. Çiçek dikmeyi öğretin. Ailece tiyatro ve konsere gidin.

Çocuğunuzun ödevlerine büyük ilgi gösterin!

Her akşam günün nasıl geçtiğiyle ilgili onunla konuşun!



İyi not aldığıında memnuniyetinizi belli edin!



Okumayı eğlenceli hale getirin:

Bunun için:- Çocuğunuza kitap okuyun ve ilgi alanlarını belirleyin. – Kendileri okurlarken okuma düzeylerinde veya altında kitaplar seçin. – Yatmadan önce yarım saat kitap okumasını sağlayın. – En az iki haftada bir kütüphaneye gidin.- Çocuğunuzun adıyla çocuk dergilerine abone olun. – Müstehcen ve şiddet içerikli olmamak koşuluyla çizgi romanlara izin verin.

– Sessiz kalıldığı anlarda okuduklarıyla ilgili sorular sorun. – Karşılatabilecek durumunuz varsa, çocuğunuzun okuyup keyif alabileceği kitaplar satın alın ve onlara bir kitaplık oluşturun. – Kendiniz de keyif için kitap okumaya zaman ayırın. – Televizyonu kapatın ve kitap okuyun. – Dergi alın ve çocuklarınızın görmesi için ortada bırakın.



ÇOCUK, EĞLENİRSE OKUR!

8- ÇOCUĞA KENDİSİNİ DAHA İYİ HİSSETMESİ İÇİN YARDIM ETMEK

ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMEK

Dikkat sorunu ve aşırı hareketliliği olan çocuklar kendilerine ilişkin olarak, «**Ben İyi Değilim**» düşüncesini taşırlar. Bunun da üç nedeni vardır:

- 1) Düşüncesizlikleriyle diğer çocukların alay konusu olurlar ve bu duruma öfkelenedikleri için kendileriyle daha çok dalga geçilir.
- 2) Ebeveynler ve öğretmenler tarafından bazen **aptal ve tembel** olarak değerlendirilirler. Yetişkinler bunu kasıtlı olarak yapmasalar da beden dilleriyle ifade ederler.
- 3) İsteklerini yaptırmak için kullandıkları acındırma ve

olumsuzluk ifadeleri, zamanla gerçek duygu ve inanışları olur. Bu davranışlarla istediklerini yaptırıp ilgi çektiklerinden, yetişkin tarafından özendirilmiş olur.

◉ Sürekli tekrarlandığında çocuk, gerçekten kötü hissettiği zamanla isteklerini yaptırmak için kötü hissediyormuş gibi davrandığı zamanı birbirinden ayıramaz duruma gelir ve giderek kendisini kötü hissetmeye başlar.

ARE YOU SLEEPING

Are you sleeping,

Are you sleeping,

Brother John?

Brother John?

Morning bells are ringing,

Morning bells are ringing,

Ding ding dong,

TEMBEL ÇOCUK

TÜRÇESİ: TEMBEL ÇOCUK

Tembel çocuk, Tembel çocuk

Haydi kalk, Haydi kalk

okul vakti geldi, okul vakti geldi

Gün doğdu, Gün doğdu

Ding Ding Dong



BAŞARININ ANAHTARI



1. Sözü edilen programı uygulamak;
2. Küçük başarıları övmek,
3. Karmaşık davranışları küçük parçalara bölmek ve başarılan her aşama için övmek,
4. Ev içinde sorumluluk vermek,
5. Çocuğun kendisini önemli, emin ve bağımsız hissetmesine yardımcı olmak,
6. Yardımından ötürü duyduğunuz hoşnutluğu belirtin,
7. Birilerine çocuk hakkında olumlu şeyler anlatırken çocuğunuzun kulak misafiri olacağı ortamlar yaratın,
8. Ona, iyi yaptığı şeyleri söyleyin,
9. Çocuğunuz kendisi hakkında olumlu ifadeler kullandığında onu övün,

10. Çocuğunuzun sert ve güçlü olmasını değil, bağımsız görev yapmasını ve duygularını bağımsızca ifade etmesini özendirin.

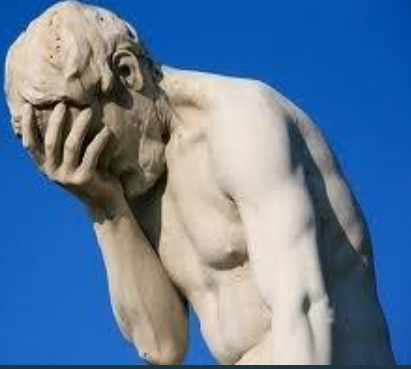


11. Çocuğunuz sadece arada sırada olumsuz ifadeler kullanıyorsa onunla hisleri hakkında konuşun. Bunu ancak, kendini acındırma ve olumsuzluk davranışları tamamen ortadan kalktıysa yapın. Ancak bu koşulda onu rahatlatmak uygundur ve ona iyi yaptığı şeyleri söyleyin. Böyle davranmamızın nedeni, artık çocukların

kendileri ve başkalarının olumsuz söylemlerinden, neyin gerçek neyin manipülasyon olduğunu ayıramamalarıdır. Bu nedenle duygularını ifade etmeleri için öncelikle olumsuz davranışların iyice seyrekleşmesi beklenir.

DİKKAT SORUNU OLAN ÇOCUKLARIN EN ÖNEMLİ
DÜŞÜNME MODELİ:
DÜŞÜNMEMEKTİR!

MANTIKLARI YERİNE DUYGULARIYLA
HAREKET EDERLER.



◆ Uyarı, ikna ve yardım öngören davranışsal yaklaşımlar çocuğa, algılama bağımlılığıyla birlikte «sen yetersizsin, tek başına düşünemezsin» mesajı verir.

◆ Sessizlik zamanı, dikkat sorunu olan çocukların sakinleşmeleri için önemlidir. Çılgın gidişi durdurmanın yolları:

1. Günde 1 saatten fazla TV izlemelerine izin vermeyin.
2. Her akşam 1 saati ailece kitap okumaya ayırın.
3. Uykudan önce 15 dk.'yı sakince onları dinlemeye ayırın.
4. Haftada bir kez sakın bir yürüyüşe çıkın.
5. Okuldan geldiklerinde 1 saat oyun oynamaları için dışarı yollayın.
6. Çocuğunuzu ara sıra sakın bir doğal ortama götürün.



DIŐARIDAKİ

VE

EVDEKİ

ÇILGIN GİDİŐE DUR

DEYİN!



4. Her şeyi çocuğunuzun yerine yapmak onları düşünmemeye, sorunları çözmeye ve bağımlılığa alıştırmaya. **Çözüm:** Onlara kendi işlerini görmeyi ve evde sorumluluk almayı öğretin ve bu görevlerin ne zaman yerine getirilmeleri gerektiğini hatırlamaları bekleyin.

- İyi ebeveynlerin çocuklarının başında beklediğine dair yanlış inanıştan kurtulun.

Onları Bağımlı Duruma Getirmek, Engelli Duruma Getirmektir.



5.Çocuklarınıza, sanki onların hatırlatma makinesiymiş gibi davranmak onlara kendi başlarına düşünmemeyi öğretir. **Çözüm:** Hatırlama için övgü, hatırlamama için ev hapsini uygulayın.

6.Çocuklarınızı yaramazlıklarının sonuçlarına dair uyarmak, hatırlatmadan farklı değildir ve düşünmemelerine neden olur. **Çözüm:** Bir işi beceremezlerse, hemen ev hapsine gönderin.

7.Ödevlerini yaparken çocukların başında oturmak onlara bağımlılığı öğretir. **Çözüm:** Günlük rapor programını kullanın. Oyun mahrumiyeti gibi yeterince güçlü önlemler aldığınızda, çocuğunuzun ödevlerini yapmak için nasıl çaba harcadığını göreceksiniz.

8.Uslu davrandıklarında çocuklarınızı özendirmemek, motivasyonlarını azaltır. **Çözüm:** Bu çocukların motivasyonu çok zayıftır. Övgü yağdırarak çözülebilir.

9. İstem dışı ihmal, dikkat sorunu olan ve çok yaramaz çocukların davranışlarının asıl nedenidir. **Çözüm:** Çocuklarınıza her gün nitelikli ve yeterli zaman ayırın.

10. Eğitim ve okumayı önemli duruma getirememeniz, çocuğunuz için hayatı boyunca bir dezavantaj olacaktır.

Çözüm: Çocuğunuzun okulda gününün nasıl geçtiğiyle ilgili olun. O gün olanlarla ilgili olarak onlarla konuşun ve onlara kendi gününüzü anlatın. Bu iş için en iyi zaman yemek vaktidir.



Bu programda hedeflenen davranışlarda başarıya ulaşma süresi 2-3 aydır.



KAYNAKÇA



KAYNAKÇA

Ritalin Çözüm Değil;
Dr. David B. Stein, Çev. Ali
Ercivan, 2002



DEHB' le Mücadelede
Öğretmenlere Pratik
Öneriler, Uzm. Psk. Dan.
Pınar KOBAS; RAM
Sunusu, 2008.

DEHB'LE MÜCADELEDE
ÖĞRETMENLERE PRATİK
ÖNERİLER

UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN /
DEHB KOÇU
PINAR KOBAS