

## **TEMEL ALIŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMASI**

Anne baba olarak, çocuklarımıza olumlu alışkanlıklar kazandırma konusunda çok büyük çaba gösteririz ama bu alışkanlıkları kazandırmaya çalışırken de zaman zaman bir takım güçlükler yaşarız. Hiçbir alışkanlık bir kere yapılmakla kazanılmaz.

Alışkanlık, iç ve dış etkilerle davranışların tekrarlanması ve hep aynı biçimde gerçekleşmesi sonucu beliren şartlanmış davranışlardır (TDK). Davranışlarımızı düşüncelerimizi ve duygularımızı yönlendiren, zamanla da otomatik bir tepki haline dönüşen, sonradan edinilen bir taslaktır. (Donald D. Schroeder) Alışkanlıklar, bizim hayatımızı kolaylaştıran, rahat ve güvende hissettiren bir durumdur. Bireyin yaşadığı doğal ve toplumsal çevreye uyumunu sağlayan davranışlardır. Alışkanlıklarımız sayesinde günlük rutinleri düşünmemize gerek olmadan rahatça devam ettiririz. Alışkanlık diyebilmemiz için sürekliliği olması ve aynı durumda aynı şekilde tekrar etmesi gerekmektedir. Seçimi kişinin tercihine bağlıdır ancak alışıldığında da hayatımızı kolaylaştırdığı ve yaşamımızı düzenlediği için de vazgeçilmesi zordur.

Alışkanlıkların kazanılmasına temel oluşturan davranışlar okul öncesi ve ilköğretim dönemlerinde belirgin bir biçim alır. Alışkanlıkların kazanılmasındaki ilk temel etkiler, çocuğunun temel ihtiyaçlarının yerine getirme biçimiyle başlar ve gereksinimlerini karşılarken gösterilen duyarlılık, kararlılık ve düzen ile şekillenir.

### ***Alışkanlık Kazandırılmaya Çalışılırken Uzak Durulması Gerekenler:***

*Korkutarak veya zor kullanarak bir şeyleri yaptırmaya çalışmak.  
Çocuğun her istediğini yapmak.  
Çocuğa aşırı ilgi göstermek, isteklerine boyun eğmek.  
Başka çocuklarla kıyaslamak.  
Pazarlık veya tehdit ile bir şeyleri yaptırmaya çalışmak.*

## **ALİŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMA SÜRECİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**

**Beklentilerin gerçekçi olması:** Beklentiler, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır.

**Çevrede gerekli düzenlemelerin yapılması:** Çevre koşulları, çocuğun yapabilirliğine uygun hale getirilmelidir.

**Bilgilendirme:** Çocuğa kazandırılmak istenen davranış, sorunun olmadığı bir zaman diliminde çocukla birlikte konuşulmalıdır. Çocuğun edinilecek davranışın gerekliliğini özümsemesi, değişimi kabullenmesi açısından önemlidir. Kazanılması gereken alışkanlık anlatılırken çocuğun ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalı, eleştirel bir dil kullanmadan, çocuğun çözüme yönelik fikirler üretmesine fırsat vererek, davranışının sorumluluğunu alması sağlanmalıdır.

**Takip:** Bir davranışın değişmesi ve yeni bir davranışın kazanılması zaman alacaktır. Bu süre içerisinde aşırı kontrolden kaçınıp çocuğun olumlu davranışları görülmelidir. Çocuğunuz istedik davranışı sergilemeye başladığında olumlu geri bildirim vermeli, çocuk uygun yollarla teşvik edilmelidir. Davranışın oluşmasında sıkıntılar yaşıyorsa, bunu ve olası nedenlerini çocuğunuzla paylaşıyor olmak süreci takip ettiğinizi, onun çabasını önemseydiğinizi ve ortaya çıkan aksaklıkları beraberce çözmek yolunda onun yanında olduğunuzu hissettirecektir.

**Tutarlılık:** Çocuğun davranışları sabır ile takip edilirken, beklenen davranış ortaya çıkmadığı zamanlarda da sakin kalıp beklenen davranış anlatılmalıdır. Beklenen davranış görüldüğünde de uygun olumlu geribildirimler mutlaka verilmelidir.

## **Terakki Vakfı Okulları**

### **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

## **Kaynakça**

- CİVELEK, B. 2-10 Yaş Çocukları İçin Hayatı Kolaylaştıran Temel Alışkanlıklar
- NAR, E. Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın. İstanbul.
- OKTAY, A. Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem. İstanbul.