

Çocuk Eğitimi Yazıları I

Çocuklarımızı Hayata Hazırlıyoruz



MOLA YÖNTEMİ

- Çocuğunuz kendisine, başkasına ya da bir eşyaya zarar veriyorsa,
- İnatlaşmaya geçmişse,
- Öfke nöbeti başlamışsa(sürekli ağlıyor ya da bağıriyorsa),
- Bir kuralı bozmak ve devam ettirmek istiyorsa mola yöntemini uygulayabilirsiniz.

MOLA YÖNTEMİ NEDİR?

Mola, çevresel uyaranlardan uzakta geçirilen zamandır. Mola ile çok net bir davranışsal mesaj veririz. “Bu davranışın onay görmüyor ve durdurmak zorundasın” böylelikle öfkelenip bağırmadan yanlış davranışı durdurmanın yolu bulunmuş olur.

MOLA YÖNTEMİNİ UYGULAMA AŞAMALARI:

1.AŞAMA: Mola yöntemini kullanmaya başlamadan önce molanın ne olduğunu ve hangi davranışların molaya sebep olacağını çocuğunuza ayrıntılarıyla anlatmanız gerekir. Örneğin şöyle bir cümle olabilir: “Evimizin de okulunda olduğu gibi kuralları var, sen de büyüdüğün için bu kuralları senin de öğrenmeni istiyoruz. Senin kuralları öğrenmene ve uymana yardımcı olmak için yeni bir uygulama yapacağız. Bundan sonra senin bir kurala uymakta zorluk çektiğini gördüğümüzde önce seni uyaracağız ve bu şekilde davranmayı bitirmeni bekleyeceğiz. Sen bitirmemeyi seçersen biz sana molaya gidiyorsun diyeceğiz ve senin bunu duyunca hemen belirlediğimiz mola sandalyesine gitmen ve orada beş dakika oturman gerekiyor. Bu süre dolunca ben sana haber vereceğim, süre dolmadan kalkarsan beş dakika yeniden başlayacak. Bu yöntemi anladın mı? Ne anladığını bana anlatır mısın? Onu dinleyerek yanlış anladığı yerleri düzeltebilir ve uygulamayla gösterebilirsiniz.

2.AŞAMA: Mola yerini belirlemeniz gerekir. Mola yeri uyaranlardan uzak olmalıdır (televizyon, bilgisayar, oyuncaklar olmasın). 4 yaşından küçük çocuklar için aynı odada bir mola sandalyesi kullanılır. Daha büyük çocuklar için güvenli başka bir oda kullanılabilir. Bu oda kesinlikle ürkütücü bir yer olmamalıdır.

3.AŞAMA: Çocuğunuz molaya gönderirken çok net bir şekilde ve normal bir ses tonuyla neden molaya gönderdiğinizi anlatın. Örneğin; “arkadaşına vurduğun için molaya gidiyorsun. Arkadaşına vurmadan oynaman gerektiğini biraz düşün” deyip beklemeden hemen gönderiniz.Çocuk molaya doğru davranışı düşünmesi için yönlendirilmelidir, ceza gibi düşünmemesi için ses tonunun ve ifadenin iyi ayarlanması gerekir

4.AŞAMA: Çocuğun molada olacağı süre yaşa göre değişmelidir.

5.AŞAMA: Molada çocuğunuz yanlış davranışın sonucuyla karşılaştığı için moladan sonra daha fazla söz söylemeye gerek kalmamıştır. Kızgınlığını devam ettirip nasihat tarzı sözler kullanmayın. Morali bozuk duruyorsa suratını asma, somurtma” gibi uyarılarda bulunmayın.

Çocuklarınızla keyifli vakitler geçirmeniz dileğimle.

Psk.Kezban YAVUZ