

DAVRANIŞ MI? ALIŞKANLIK MI?

William James, “Bütün hayatımız, bir yığın alışkanlıktan başka bir şey değildir” demiştir. Yerçekimi ve alışkanlık hayatımızdaki iki büyük güçtür. Biri bizi uzaya uçup gitmekten alıkoyar. Diğeriyse yaptığımız her şeyi düşünmek zorunda kalmaktan kurtarır, bize kolaylık sağlar. Sabahları nasıl giyineceğimizi, işe hangi yoldan gideceğimizi ve çok daha fazlasını bize alışkanlıklarımız söyler. Alışkanlıklar büyük bir konfor sağladığı için çok kolay edinirler. Bazı alışkanlıklar kendimize göre yararlıdır, bazılarını bırakmak ise zor olabilir. Ve bazı alışkanlıklarımızın farkında bile değilizdir.

Alışkanlıklar, aynı durum ve şartlar altında sıklıkla sergilenen ve planlanmadan, kendiliğinden gerçekleşen davranışlar olarak tanımlanabilir. Alışkanlıklar bir davranış rutini. Yeni bir alışkanlık edinme sürecinde de belirli bir süre bu alışkanlığın gerektirdiği davranışları düzenli olarak yapmamız gerektiğini düşünürüz.

Bilim insanlarına göre yeni bir eylem, yeni bir fikir için daha çok enerji harcarız. Bu yüzden gerekmedikçe, acil bir durum olmadıkça rutinimizle, alışkanlıklarımızla yaşamak beynimizin de işine geliyor. Burada kişisel farklılıklar da çok önemli. Değişimi daha zor kabul eden bireyler alışkanlıklarını bırakmak da zorlanıyorlar.

Eski ve istemediğimiz alışkanlıklarımızı devam ettirmemizde; engellerimiz, korkularımız, kişisel farklılıklar kadar kültürün de etkili olduğunu söyleyebiliriz. Hayatımızla ilgili değişiklik yapmak istediğimizde çoğu zaman en yakınlarımızdan bile motivasyonumuzu düşürücü cümleler duyabiliriz. Ve çoğu zaman da mutsuz olsak da değişime cesaret edemez ve mevcut alışkanlıklarımızı koruruz.

Biz yetişkinler için bile bazı alışkanlıklarımızı bırakmak zorken, bizim kadar tecrübesi olmayan, değişime direnen çocuklarımız için de alışkanlıklarını bırakmak zor olabilir.

Kendimize göre çocuklarımızın daha olumlu davranışlar kazanmalarını ve bu davranışların bir rutin, yani alışkanlık olarak kalmasını isteriz. Onlara fayda sağlamayan alışkanlıklarını da hemen bırakmalarını isteriz. Bunlar uzun süre bilgisayar oyunu oynama, sosyal medyada uzun

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

vakit geçirme, odadan dışarı çıkmama, gece geç yatma gibi. Sizin olumsuz gördüğünüz bir alışkanlığı çocuğunuz bu kadar olumsuz görmeyebilir. Böyle olduğu için de çatışmalar başlayabilir.

Bazen isteyerek ve planlayarak, bazen de istemeyerek çocuklarımızın davranışlarını şekillendiririz. Burada çocuğunuzun kendi davranışıyla ilgili ne düşündüğünün ve ne hissettiğinin farkında olması önemlidir. Sadece onay almak amacıyla davranmamasına dikkat etmek gerekir.

Besleyici ailelerdeki ebeveynler, çocuklarının bilerek ve isteyerek kötü bir şey yapmadıklarını bilirler. İnsanların, ancak kendilerine değer verdiklerinde ve kendilerine değer verildiğini hissettiklerinde öğrenmeye açık olduklarını bilirler ve bu yüzden çocuklarına değersiz hissettirecek bir tarzda hareket etmezler. Olumsuz bir davranışı utandırma ya da cezalandırma yoluyla değiştirmek mümkün olduğunda bile, sonuçta kalacak izin kolayca ve çabucak iyileşmeyeceğini bilirler.

Tekrarlanan davranışları yani alışkanlıkların değişmesi gerektiğinde, çocuklarınıza karşı açık olun. O alışkanlıkla ilgili bilgi toplayın, çocuğunuzu dinleyin ve neden o alışkanlığa sahip olduğunu anlamaya çalışın. Bu süreçte çocuğunuzun duygularına, öğrenme ve mutlu olma yönündeki doğal isteklerine karşı hassas davranın. Ucu açık uçlu sorularla yeni şeyler keşfetmesini sağlayabilirsiniz. Ne oluyor?/Ne oldu? Sen ne düşünüyorsun?/Sen ne düşündün? Ne hissediyorsun?/Ne hissettin? , Başkaları nasıl tepki veriyor? En çok yapmayı istediğin şey nedir? Seni en çok endişelendiren şey nedir? Bu deneyim sana ne öğretti?

Onları değişikliklere teşvik ederken önyargılardan uzak durmaya dikkat edin. Gerçekten tartışın, her konuda konuşun, birlikte varsayımlarda bulunun.

Sizler de kendi hayatlarınıza baktığınızda, değişimin kaçınılmaz olduğunu göreceksiniz. Çocuklar her sene hızla büyüyerek değiştiklerinden, yetişkinlerin de kendilerini geliştirmeyi ve değişmeyi kesmemelerinin çocuklarına olumlu bir geri dönüşü olacaktır. Çünkü çevremizi saran dünya asla aynı kalmaz.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

KAYNAK

1. Filliozat, Isabelle. *Artık Hiç Anlaşamıyoruz*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2020.Baskı.
2. Satir, Virginia. *İnsan Yaratmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları,2018.Baskı.
3. Kincher, Jonni. *Çocuklar İçin Psikoloji I- II. Cilt*. İstanbul: Kaknüs Yayınları,2018. Baskı.
4. "Alışkanlıkların Gücü". Lale Kulaksızoğlu.ekonomidoktorunuz.com.22.10.2018.24.02.2021