



*2016/2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
MERAM MEVLANA ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
ARALIK AYI AİLE BİLGİLENDİRME BÜLTENİ*



**TEMEL
ALIŞKANLIKLARIN
KAZANDIRILMASI**



- Alışkanlıklar, zamana, yönlendirmeye, özellikle de tekrara bağlı olan kazanılmış davranışlardır. Hiçbir alışkanlık bir kere yapılmakla kazanılmaz.
- Çocuklarımıza iyi ve doğru alışkanlıklar kazandırabilmemiz çok önemlidir, çünkü bir alışkanlık kazandırıldıktan sonra düzeltilmesi çok güç olabilir.
- Alışkanlıkların kazanılmasına temel oluşturan davranışlar çocuğun doğumu ile başlar, okul öncesi ve ilkökul dönemlerinde belirgin bir biçim alır.
- Alışkanlıkların kazanılmasındaki ilk temel etkiler, annenin çocuğun beslenme, temizlik ve sevgi gereksinimlerini karşılarken gösterdiği kararlılık, düzen ve duyarlılıktır.
- Okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan eğitim programları ne kadar iyi olursa olsun aile tarafından desteklenmedikçe çocuklarda kalıcı davranış değişiklikleri sağlamak ve okul öncesi eğitimin hedeflerine ulaşmak mümkün olmayabilir.



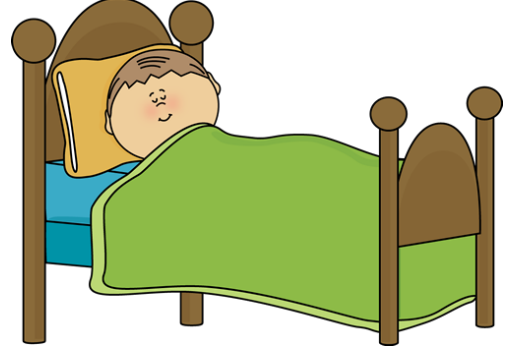
UYKU

Pek çok anne-baba çocuklarının belirli bir saatte yatmak istememelerinden şikâyetçidir. "Bizim oturduğumuz kadar oturuyor sonra da sabahları kaldırmakta güçlük çekiyoruz." Ya da "Sabahları herkesten önce kalkıp, bizleri rahatsız ediyor."

Böyle durumları nasıl önleyebileceklerini soran annelere en uygun öneri;

- ✓ Çocuğunuzu her akşam belirli bir saatte yatırmak için hazırlamalı, bir süre yanında kalarak ona masal anlatmalı veya hikâyeye okumalı ve daha sonra uyumaya bırakmalıdır.

✓ Uyku saatlerine yakın zamanlarda aşırı hareketli oyunlar oynamaktan, heyecanlanabileceği olaylardan uzak tutulmalıdır.(Örneğin, babanın getirdiği yeni oyuncakı, tam uyumaya giderken çocuğuna göstermesi, zıpzip vb)



✓ Alışkanlıkların kazanılmasında esas olan ve bireyin yaşamındaki disiplin kaynağını oluşturan "tutarlılık" iyi uyku alışkanlığının kazanılmasında da en önemli rolü oynar.

✓ Her gece çocuğun ısrarlarına dayanamayarak "Hadi bu seferlik..."diyerek onun uykuya gitmesini geciktiren bir tutum izleyen anne-babanın düzenli uyku alışkanlığını çocuğa kazandırabilmesi oldukça zordur. Çünkü çocuk bir kere bozulan kuralı, istediği zaman bozabileceğini öğrenmiş olmaktadır.

✓ Anne-babanın kararlı tutumunun iyi uyku alışkanlığı kazandırılmasında rolü çok büyüktür. Uyku zamanı genelde tüm çocuklar, özellikle de sinirli, aşırı hassas ve duygusal çocuklar için oldukça güç bir zamandır.



✓ Çocuk uyursa annesinin, babasının kendisini terk edebileceğini veya okulda unutulacağını düşünerek uyumamak için direnç gösterebilir. Çocukla ilişkileri bozacak ceza ve tartışmalara gitmek yerine ona güven verici bir biçimde yaklaşılması, olumlu davranış örneklerinin yerleştirilmesinde yararlı olabilecek temel noktadır.



YEMEK YEME

Beslenme, çocuğun ilk temel gereksinimlerinden biridir. Çocukluk dönemlerindeki düzensiz beslenme alışkanlığı çocuğun hayatının diğer dönemlerinde fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini etkileyebilmektedir.

Beslenme konusunda önemli olan çocuğun her yiyeceği yemeye zorlanmasından çok, ihtiyacı olan her türlü besini yemesinin sağlanmasıdır. Bu sorun annenin aynı besin değerine sahip olan yiyecekler arasından çocuğun sevdiğini seçmesi ile çatışmalara neden olmadan kolayca çözümlenebilir. Örneğin; çocuk süt içmek istemiyorsa onun yerine ayran veya beyaz peynir ya da yoğurt verilebilir.



Çocukları beslenme saatlerinde sinirli ve tepkili yapan durumlar şunlardır:

A) Zorlama ve Korkutma: Yeterli miktarda ve zamanında yemediği, etrafı kirlettiği ve çok sık yediği için ya da değişik nedenlerle çocuğa baskı yapmak, korkutmak ve cezalandırmak çocuk üzerinde kötü izler bırakabilir.

B) Çocuğun Her İstedikini Yapmak: Çocuk her istediğini anne-babasına bir şekilde yaptırıyorsa, yemeğini yemek istemediğinde bunu da kabul ettirebileceğini düşünebilir.

C) Acele Ettirmek Ya Da Oyalamak: Çocuğu yemeğini yememesi için acele ettirmemeli ya da gereksiz yere oyalanmasına engel olunmalıdır.

D) Kıyaslama Ve Kiskandırma: Başka çocuklarla kıyaslanması, örneğin az yediği için zayıf olduğu, arkadaşlarının ondan iyi yediğini söylemek, kiskandırmak yanlıştır.

E) Ödüllendirme: Yemek yemek pazarlık konusu olmamalıdır. Yemeğini yediğinde ona bir şeyler almak üzere söz vermek, istediği her şeyi yapmak önce olumlu sonuç verse de sonuçta çocuk istediği gibi davranacak, her yemeğin sonunda ödül bekleyecektir.

ÇOCUĞA YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARINI KAZANDIRABİLMEK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- ❖ Yemek zamanı oyun haline getirilmemelidir.
- ❖ Çocuğa istemediği yiyecekler vermekte ısrar edilmemelidir.
- ❖ Gün içerisinde tahıl, meyve, sebze, et ve süt ürünlerinin dengeli dağıtılmasına dikkat edilmelidir.
- ❖ Yemek aralarında çocuğun iştahını kapatacak yiyecekler verilmemelidir. Örneğin; çikolatalar, tatlılar, hamur isi yiyecekler gibi.
- ❖ Çocuklar yemekte hizmet etmekten ve birbirine servis yapmaktan hoşlanırlar. Bu nedenle size serviste ya da sofraya kurmada yardım etmesine izin vermelisiniz. Ayrıca tabaklarını toplamak da sorumluluk duygularını geliştirecektir.
- ❖ Yemek sırasında çocuklar rahat ve sakin olmalıdır. Sofrada televizyon, tablet, oyuncak vb. dikkat dağıtıcı olmamalıdır.



TUVALET VE TEMİZLİK



Tuvalet ve temizlik alışkanlıkları, olumlu bir biçimde kazanılması, çocuğun bu ilk temizlik gereksinimlerinin karşılanması sırasında aldığı izlenimlerle ilgilidir.

Annesi tarafından çok erken yaşta aşırı bir titizlikle ve çeşitli cezalarla temiz kalmaya zorlanan çocuklar, bunu güç de olsa başarsalar bile duygusal olarak daha sonraki dönemlere taşıyabilecek sıkıntılar yaşayabilirler.

Çocuğun başlangıçta olumlu bir biçimde kazandığı alışkanlıklarında birdenbire değişmelerin ortaya çıktığı gözlenebilir. Örneğin; 5 yaşındaki küçük bir kız, aileye yeni bir kardeşin gelmesinden sonra altını ıslatmaya başlayabilir. Çocuk kendisini savunma gereği duyduğunda, kızgın olduğu veya anne-babası ile ilişkilerinde hayal kırıklığına uğradığı zaman ya da yeni bir kardeşin doğumundan kaynaklanan kıskançlık duyguları nedeni ile ilgiyi kendisine çekmek isteyebilir. Bazen bu ilgi azarlama biçiminde de olsa, çocuk için önemli olan ilginizi çekebilmesidir. Bu tür değişikliklerin üzerinde fazla durmamak, bunları ceza ile karşılamamak, hatta mümkünse önemsizmiş gibi ele almak daha uygundur. Çünkü yetişkinin bu konudaki aşırı duyarlılığı çocukta suçluluk duygusunun oluşmasına neden olabilir.

Tuvaletini altına kaçırın çocuğa sakın bir şekilde yaklaştığımızda, yeniden temiz olabilmek için kendisi bize yardımcı olacaktır. Gerek alışkanlıkların kazanılma döneminde, gerekse zaman zaman ortaya çıkan durumlarda önemli olan şey, yetişkinin çocuğu gerilime sokmaksızın davranmayı başarabilmesidir.

Sağlıklı bir aile ortamında, zorlanmadan, temel ihtiyaçların karşılanması için gerekli olan uygun davranışları kazanabilmeyi başaran çocukların, gençlik döneminin sorunlarını da daha kolay çözümlayebildikleri gözlenmiştir.

