

Sevimli Anaokulu Ekim Ayı Bülteni

Bülten Tarihi: 15.10.2023

Sayı 2

“Eğitimde Feda Edilecek Tek Bir Fert Yoktur.”
Mustafa Kemal ATATÜRK



İçindekiler

- Çocuklarda parmak emme davranışının sebep, sonuçları ve alınacak önlemler
- Çocuklarda inatçılık davranışı ve baş etme yolları
- Çocukları ekranlardan nasıl uzak tutabiliriz.



Çocuklarda Parmak Emme

Parmak emmek, bebeklerde doğuştan gelen emme refleksine bağlı olarak ve psikolojik bir neden olmaksızın görülen bir davranıştır. Bebeklerin çoğu başparmaklarını ve diğer parmaklarını hatta ayak parmaklarını bile emerler. Bebeklerin bir kısmı emme davranışını genelleştirebilir ve oyuncaklarını ya da battaniyelerinin kenarlarını da emmeye başlayabilirler. Ayrıca emme alışkanlığına ek olarak saçın bir tutamıyla oynama ya da battaniyeyi okşama gibi davranışlara rastlanabilir. Bebeklerin neredeyse %75'i bir yaşını doldurana kadar parmak emme davranışına devam eder ancak bu davranışın yaşla birlikte azalması beklenir.

Parmak Emme Alışkanlığının Psikolojik Nedenleri Olabilir mi?

Parmak emmek, bebeklerin doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden biridir ama 4 yaş civarına kadar zararsız görünen bu davranış zamanla çocuğun psikolojik gerginlikler karşısında kendisini güvende hissetmek ya da sakinleştirebilmek istediğinde başvurduğu bir alışkanlık haline gelebilir. Çocuk; sevgi ve güven eksikliği hissettiğinde, kaygı uyandıran durumlar karşısında kendisini sakinleştirecek başka bir şey bulamadığında, ebeveynlerinden yeterince ilgi göremediğinde parmak emiyor olabilir. Aile içi çatışmalar, başka bir eve taşınmak ya da yeni bir kardeşin doğumu gibi büyük değişiklikler çocukta bu tür bir alışkanlığın başlamasını tetikleyebilen faktörlerden bazılarıdır.

Ne Zaman Müdahale Etmelisiniz?

Çocuğunuz 4 yaş civarında ya da 4 yaşından büyük olmasına rağmen parmak emmeye devam ediyorsa. Parmak emmeye devam etmek istemiyor ama bu davranışı nasıl bırakacağını bilmiyorsa, Diş, çene ya da konuşma problemleri yaşıyorsa, Parmak emme davranışı nedeniyle diğerlerinin sataşmalarına maruz kalıyorsa, Akranları tarafından “bebeksi” bulunup dışlanıyorsa. Bunlar çocuğunuzun parmak emme davranışıyla ilgili bir şeyler yapmanız gerektiğine işaret etmektedir.

Çocuğunuzun Parmak Emme Alışkanlığını Bırakması İçin Neler Yapabilirsiniz?

Parmak emme davranışı bir alışkanlık haline geldiyse telaşa kapılmayın ve bunun genelde 4 yaş civarında kaybolmasının beklendiğini bilin. Parmak emme davranışını neden bırakması gerektiğini çocuğunuza basit bir dille anlatın. Çocuğunuzun eleştirmeyin, gücendirmeyin; ona destek olun. Çocuğunuzun zorlamaktan ve onunla bir güç savaşı yapmaktan kaçının; onu ikna etmeye çalışın. Bu konuyu sürekli gündeme getirmeyin, dikkatleri çocuğunuzun üzerine çekmeyin. Sabırlı olun. Çocuğunuzun parmak emme alışkanlığını bırakmasının bir günden daha uzun zaman alacağını ve bunun birlikte aşabileceğiniz bir süreç olduğunu hatırlayın. Çocuğunuzun bu sürecin aktif bir katılımcısı yapın. Çocuğunuzun hislerini ve düşüncelerini paylaşabileceği bir alan açın. Ona nasıl yardımcı olabileceğinizi ve sizden ne yapmanızı istediğini sorun. Çocuğunuzun hangi durumlarda parmak emdiğini gözlemleyin ve parmak emme davranışının tetikleyicilerini fark ettiyseniz bunları azaltmaya çalışın. Geçmeyen ve tekrar eden davranışlar için bir uzmandan destek alabilirsiniz.

Çocuklarda İnatçılık Davranışı

Anne babaların çocuklarını yetiştirirlerken yaşadıkları sorunlardan kendilerini en çok zorlayanlarından biri; çocuklarının evdeki kuralları hiç önemsemeyen, laf-söz dinlemeyen, başına buyruk hareket eden inatçı davranışlarıdır. Anne babaların çocuklarını yetiştirirlerken yaşadıkları sorunlardan kendilerini en çok zorlayanlarından biri; çocuklarının evdeki kuralları hiç önemsemeyen, laf-söz dinlemeyen, başına buyruk hareket eden inatçı davranışlarıdır. Acaba bu inatçı davranışlar, normal gelişim dönemine mi ait, yoksa bir davranış problemi haline dönüşmüş hali midir? Öncelikle belirtmek gerekir ki; inatçılık, duygusal gelişimin bir sonucudur. Elbette normal gelişim dönemlerinde yaşanan inatçı davranışlar da, yanlış tutumlar nedeniyle, bir davranış problemi haline gelebilmektedir. Peki, normal inatçı davranışlarla, bir davranış bozukluğu olarak inatçılığı nasıl ayırt edebiliriz? Bunun için öncelikle gelişim dönemlerinin nasıl yaşandığına bakalım.

İlk kritik dönem “birinci yaş dönemi”dir. Çocuk bir yaşından sonra yani yürümeye başladıktan ve yavaş yavaş konuşmaya başladıktan sonra, inatçı davranışlar göstermeye başlar. Anne babanın dediğinin tersini yapmaktan ve kuralları çiğnemekten zevk alır gibidir. Anne “Yapma!” dedikçe, çocuk inadına istenmeyen davranışı tekrarlar.

Gözünün içine baka baka desteklenmeyen davranışları tekrarlayan bir çocuğun amacı, sizi kızdırmak ve çileden çıkarmak değildir. Niyeti, koyduğunuz kuralın veya istemediğiniz davranışın ne kadar önemli olduğunu test etmektir. Siz aynı olumsuz davranışa aynı UYGUN tepkiyi gösterdikçe, çocuğunuzun duygularını anlayarak ona şefkatle yaklaştıkça inatlaşmaya ihtiyacı kalmayacaktır.

Çocuğun ihtiyacı, şefkat ve sevgi dolu dokunuşlar, sevgi ve anlayış dolu bakışlardır. Anne-baba bu süreçte çocuğun üzerine çok fazla giderse, çocukla inatlaşırsa, cezalar verirse hem bu kritik dönem sağlıklı bir şekilde atlatılmamış olur, hem de davranış problemi haline dönüşebilir. **İkinci kritik dönem** “2,5 yaş dönemi”dir. Kas, kemik ve sinir sistemi yönünden yani fizyolojik olarak hızlı bir gelişme gösterdiğinden, uyum sağlamakta zorlanır.

Kararsız, olumsuz, her şeye ‘Hayır!’ diyen isyancı bir kişilik olumsuz, her şeye ‘Hayır!’ diyen isyancı bir kişilik sergiler. Psikolojik yönden de “bağımsızlık çabası” içindedir. Yardım istemez, her şeyi kendi başına yapmak ister. Bir yandan da her istediğini kendisi yapamadığının da farkındadır. Bu nedenle engellenmişliğin gerginliğini yaşar.. Aslında bu davranışlarıyla “ben de varım, benim düşüncelerim de değerli ve geçerli” demektedir.

Çocuk, yavaş yavaş kendi varlığını keşfeder ve kendini kabul ettirmek için çaba gösterir. Çok istediği bir şeyi, aniden “ben artık onu sevmiyorum” diyebilir. Bu dönemde anne ile çocuk arasında en sık çatışmalar tuvalet ve temizlik konusunda yaşanır. Anne babanın yapacağı en iyi şey, bir yıldan fazla sürmeyecek olan bu dönemde, çocuktan sevgisini esirgememek ve zor da olsa sabretmektir. Dönem sağlıklı bir şekilde atlatılırsa, çocuk kendiliğinden sakinleşir ve rahatlar.

Üçüncü kritik dönem “4 yaş dönemi”dir. Bu dönemde çocuk kendi başına buyruk, kafasına estiği gibi hareket eden, sağda solda dolaşan, çok konuşan, istekleri hiç bitmeyen, durmadan soru soran ancak cevabını dinleme sabrı göstermeyen, başladığı işi yarım bırakan sabırsız bir çocuktur. Ancak bununla beraber 2,5 yaş çocuğu kadar inatçı değildir. Sabırla soruları cevaplanmalı, istekleri kurallar ve imkânlar dâhilinde karşılanmalıdır. Kritik ayrımı yine çocuğun şefkatle karşılanmasıdır.

Dördüncü kritik dönem “6 yaş dönemi”dir. İnatçı ve olumsuz davranışlarıyla sanki 2,5 yaş çocuğu geri gelmiş gibidir. Anne babalar 5 yaşındaki o uyumlu ve uzlaşmacı çocuğun nasıl olup da böyle zıt bir kişilik sergilediğine anlam veremezler. “Bu çocuğa ne oldu, birden huyu çok değişti?” derler. Çocuğun kritik dönemde olduğu unutulmazsa, okula başlama sürecine sağlıklı ve başarılı bir şekilde geçilecektir.

Unutulmalıdır ki; bundan önceki kritik dönemleri sağlıklı bir şekilde atlatan, kurallar içinde özgür kalan, anne babanın hoşgörüsü ve sabırla büyüyen, sevildiğinden ve değer verildiğinden emin, özgüven duygusu gelişmiş çocuklar ergenliğe geçişi kolay atlatırlar.

İnatçı çocukla baş etmenin yolları

- Bu durumun çocuğun gelişiminde bireyselleşmesinin bir aşaması olduğunu bilmek ve çocuk ile inatlaşmadan süreci sakin, şefkatli, onu anlayarak, sabırlı bir şekilde çözümlenmek ilk adım olmalıdır.
- Çocuk ile inatlaşmak, bağırarak, ceza vermek, küsmek, tehdit etmek, öfkelenmek gibi tepkileriniz çocuğunuzun da öfkelenmesine neden olabilmektedir.
- İnatlaşarak, ağlayarak istediği şeyi yapmasına izin vermek bu durumu pekiştirmeye yol açar. Her ağladığında kuralların değiştiğini gören çocuk isteklerini ağlayarak ya da inatlaşarak seçme yoluna başvurur. Bu yüzden çocuğun ağlayarak ya da inatlaşarak verdiği mesaj iyi anlaşılmalıdır
- Ağlama ve öfke dönemlerinde çocuğu görmezden gelmek, "Odana git, ağla" demek, çocuğu yok saymak olacaktır, bu yüzden ağlayarak bir mesaj veriyorsa yanında olarak "Buradayım ve seni önemsiyorum" mesajını çocuğa hissettirmek önemlidir.
- İnatlaştığı konu ne ise buna uygun birlikte çözüm yolları aranmalı ve bireyselleşmesine destek olunmalıdır. Örneğin yemek yemek istemeyen çocuğa "Hayır bunu yiyeceksin" demek yerine evde olan 2-3 seçenek sunularak seçmesi istenilebilir.
- Kendi başına yapmak istediği şeyler konusunda desteklenmesi bireyselleşmesi açısından oldukça önemlidir. Örneğin istediği kıyafeti kendi seçmesi vb.
- "Hayır" demek yerine neden istediği şeyin yapılamayacağını yaşına uygun bir şekilde anlatmak çok önemlidir. Unutulmamalı ki "hayır" demek inatçılığı pekiştirmeye yol açar.
- Hiç kural olmadan her istediğini sınırsızca yapması da çocukta huzursuzluğa ve inatçılığa yol açabilir. Çocuklar sınıra kendilerini güvende hissetmek için ihtiyaç duyarlar.
- İnatlaştığı konu ne ise ona uygun birlikte çözüm yolları bulmak önemlidir. Geçmeyen ve tekrar eden inatlaşmalar için bir uzmandan destek almak bu sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için oldukça önemlidir.

Çocukları Ekranlardan Nasıl Uzak Tutabiliriz.

Çocuğunuzu ekranla olabildiğince geç tanıştırmınÇocukların tablet, telefon ya da televizyon gibi teknolojik cihazlarla ilk 3 yaşına kadar ilişki kurmaması çok önemlidir. Hayal güçlerini geliştirici, ince motor becerilerini destekleyen oyuncaklar ile vakit geçirmeleri gerekir. 3 yaşından önce bebeklerde beyin gelişimi devam ettiği için zarar verecek, hasarlar oluşturacak etkenlerden uzak durmaları gerekmektedir. Dil gelişimlerinin tamamlanması, fiziksel aktivitelerde bulunmaları, hayal güçlerini canlı tutmak için 3 yaşına kadar çocukları ekranlardan uzak tutmalısınız.

Ekran izleme sürelerini siz ayarlayın.Çocuklara aynı anda telefon, tablet ya da televizyon izleme izni vermeyin. Yaşına bağlı olarak günlük ekran süresi oluşturun. Örneğin, 3 yaşındaki bir çocuğun her yaşı için 10 dakika olacak şekilde 30 dakika ekran izleme izni verin. Belirlediğiniz saat diliminde istediği bir teknolojik cihazdan ister oyun oynasın isterse de çizgi film izlesin. Bu süre zarfında başlangıç ve bitiş sürelerini takip edin ve esneklik payının olmamasına özen gösterin.

Ekrandan uzak durmasını sağlamak için alternatif fikirler sunun.

Çocukları ekranlardan uzak tutmak için katı kurallar, ceza yöntemleri uygulamayın. Bu gibi durumlar çocuk ile ebeveyn arasında çatışmaya neden olabilir. Çocukların yaşına uygun olarak ekrandan uzak tutmak için farklı aktivite önerilerinde bulunabilirsiniz. Birlikte oyun oynamak, parka gitmek, mutfakta vakit geçirmek, bahçede oyun oynamak gibi sevebileceği aktiviteler ile ekrandan uzak olmasını sağlayabilirsiniz.

"Çocukların karınlarını ve zihinlerini doyurduğumuz kadar ruhlarını da beslemeliyiz."

Sınıftan Haber Var

Belirli Gün ve Haftalar

Eylül Ayında Okulda Öğrendiklerimiz:

Şekil: Daire

Renk: Kırmızı

Sayı: 1

Kavram: Uzun- Kısa, Kirli – Temiz,
Büyük - Küçük

Ekim Ayında Okulda Öğreneceklerimiz

Zıt Kavram: aynı-farklı, düz-eğri, aç-tok, eski-yeni taze bayat canlı cansız

Miktar kavramı: dolu boş tek çift ağır hafif

Şekil Kavramı: çember, daire

Duyu kavramı: acı, tatlı, ekşi, tuzlu, sert yumuşak, ıslak-kuru tüylü tüsüz

Renk Kavramı: Mavi, kırmızı, Sarı

Zaman kavramı: önce şimdi sonra

Boyut Kavramı: büyük-küçük

Sayı/sayma: 1, 2,3

Duygu: mutlu üzgün kızgın korkmuş şaşkın

[Lütfen Evde Bu Kavramlara Çalışınız.](#)

CUMHURİYET BAYRAMI

Bağımsızlık, hürriyet,
Sendedir Cumhuriyet.
Kutluyoruz tüm millet,
Varol sen Cumhuriyet.

Seninle mutlu vatan
Uğruna dökeriz kan,
Armağansın Ata'dan,
Varol sen Cumhuriyet.

**EY YÜKSELEN YENİ NESİL! İSTİKBAL
SİZSİNİZ. CUMHURİYETİ BİZ KURDUK ONU
YAŞATACAK OLAN SİZLERSİNİZ.**

AYIN SİNEMASI



Çocuğa verilebilecek en güzel şey zamandır.