Bülten Tarihi: 08.01.2024

 Sayı 5

“Eğitimde Feda Edilecek Tek Bir Fert Yoktur.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

Sevimli Anaokulu Ocak Ayı Bülteni



**HAYIR’A SAYGI DUY!**

 Kişilerin hayır demeyi küçük yaşlardan itibaren öğrendiğine dikkat çeken uzmanlar, "Çocuğunuz sınır koymayı, istemediği davranışlara itiraz etmeyi hayır diyerek öğrenir. Size hayır diyen çocuğunuza ısrar etmeyin” uyarısında bulunuyor.

Çocuklara Hayır demek nasıl öğretilir

 Uzman Psikolog Ahmet Yılmaz, kişiyi istemediği davranışlardan ve kimi zaman da tehlikelerden koruyan "hayır" kelimesinin küçük yaşlarda öğrenildiğini söyledi. Anne ve babanın hatalı tutumları nedeniyle çocuğun bu davranışı edinemediğini belirten Yılmaz, şu tavsiyelerde bulundu:

 "Çocuğunuzdan yapmasını istemediğiniz bir davranış yapmasını istiyorsunuz, çocuğunuz size hayır diye cevap veriyor. Zorla yemek yediriyorsunuz size hayır diyor, yemiyor. Kendisini sevdirmek, öptürmek istemiyor hayır diyor; siz ise zorla seviyorsunuz.

 Kaç tane anne-baba böyle bir durumda çocuklarının hayır kelimesine saygı gösterip onu zorlamaz? Kaç anne-baba Çocuğunun kendine çizdiği sınırı ihlal etmez ve istemiyorsa zorlamayayım, onun da bir kişiliği, tercihleri var ve saygı duymalıyım' der. Sanırım çok az bilinçli aile bunu yapar.

Hayır demek sınır koymaktır

 Peki hayır demek nedir? Hayır demek sınır koymaktır. Hayır demek 'Benim tercihime saygı duy' veya 'ben bunu yapmak İstemiyorum' demektir. Hayır demek, karşı tarafı durduran bir kelimedir. Kimi aileler, çocukları hayır dedikleri halde onlara zorla istediklerini yaptırırlar ve bir süre sonra çocuk için bu kelimenin bir anlamı olmaz. ‘Nasıl olsa hayır desem de istediğim olmuyor' diye düşünmeye başlar ve 'hayır' içi boş, anlamını yitiren bir kelime olur.

Hayır diyerek kendini korumayı öğrenir

 Kimi aileler ise çocukları 'hayır' dediklerinde çocuklarına küserler; sevmediklerini, kırıldıklarını, üzüldüklerini söylerler ve Çocukları duygusal ikilem içerisinde bırakırlar. Bu durumda ise çocuklar ilişkilerinde "hayır" demekten kaçınırlar; çünkü "hayır dersem sevilmem, kırarım, ilişkim biter diye düşünürler. Belki küçük yaşlarda önemsiz gibi görünen bu durum, çocuklar ergenlik dönemlerine geldiklerinde aslında yaşamları için çok ciddi problemlere neden oluyor. Özellikle ergenlik döneminde başlayan bu sorunlar yetişkinlikte de devam ediyor.

İçindekiler

* ‘HAYIR’a Saygı Duy
* Çocuklarda Utangaçlık

**UTANGAÇ ÇOCUKLAR İÇİN 6 ADIMLIK ÖZGÜVEN PLANI**

 Çocukluk anılarınız unutulduğunda ve artık kendine güvenen bir yetişkin olduğunuzda hatırlamasanız da utangaç olmak bir çocuğun başına gelebilecek en zorlu, en can yakıcı deneyimlerden biridir.

 Bununla birlikçe çocuğumuzun utangaçlık acısını dindirmek için yapabileceğiniz çok az şey vardır. Çünkü pek çok ebeveynin bildiği gibi çocuğunuzun utangaç olmasını engelleyemeyiz ancak onların özgüvenini geliştirmek ve cesaretini arttırmak için yapabileceğiniz bazı şeyler olabilir.

* DOĞRU ROL MODEL OLUN

 Öncelikle sizden başlayalım. Pek çok durumda olduğu gibi zorluklarla başa çıkmak konusunda da çocuklar önce ebeveynlerine bakar, onları örnek alırlar. Çocuğunuzun çekingenliğini yenmesini, kendisini doğru ifade etmesini istiyorsanız önce kendi tutumunuzu gözden geçirin. Tanımadığınız insanların arasına girdiğinizde nasıl davranıyorsunuz, çatışmalı durumlarda kendinizi nasıl ifade ediyorsunuz gibi soruları yanıtlamadan çocuğunuzun tutumunu eleştirmeyin.

 Eğer siz de içedönük biriyseniz çekingen olduğunuz durumlarla başa Çıkmak için neler yaptığınızı çocuğunuzla tartışın. Kendi çekingen davranışlarınızla ilgili espriler yapın. Kendinizi ifade etmek için attığınız adımları çocuğunuzun fark etmesini sağlayın.

 Ergenlik döneminde çocukların arkadaşları tarafından kabul görmeleri çok önemlidir. Arkadaşlarının sevgi ve kabullerini kazanmak için, toplum tarafından hoş görülmeyen davranışlar (suç, alkol, madde teklifi, sigara, şiddet vb) ona sunulduğunda, "hayır" demekten kaçınırlar ve bu tür davranışlara meylederler; yetişkinlik döneminde de bu durum aynı şekilde seyreder.

"Hayır'a saygı duyun

 Hayır diyemeyen kişiler, istemedikleri durumlarda karşısındakilere sınır koyamazlar çünkü geçmişte sınır çizmeye kalkıştıklarında anne ve babaları tarafından olumsuz tepkiyle karşılaşmışlardır. Bu nedenle çocuklarımız "hayır" dediklerinde saygı duyalım ve bırakalım bu kelimenin karşı tarafı durduran, istemediklerini karşı tarafa rahatça ifade edebilen, çok değerli ve güçlü bir kelime olduğunu keşfetsinler; bunun karşılığında da ergenliğe doğru arkadaşlarına sınır koyarak "hayır" diyebilsinler.

 Küçük yaşlarda onları tehlikeye karşı koruyabiliriz ancak ergenliğe doğru sürekli onların yanında olarak onları tehlikelerden korumamız mümkün değildir. Onlara, sınır koymalarını öğreterek, yanlarında olmadığımız zamanlarda kendilerini korumalarını sağlamış oluruz. Bırakalım da çocuklarımız kendi kendilerini korusunlar."

Ayı Sayfa 2

Okul Bülteni Ocak

* ÇOCUĞUNUZUN BAKIŞ AÇISINI DEĞİŞTİRİN

 Sınıfta öğretmenin sorusunu yanıtlarken ağzından yanlış bir söz çıkan çocuğunuz herkesin nasıl kahkahalarla güldüğünü anlatıp ağlıyor. Başına geleni kimsenin unutmayacağından ve herkesin kendisiyle alay edeceğinden emin gözüküyor.

 Çocuklar genel olarak herkesin kendileriyle ilgilendiğini düşünürler, bu merkezci düşünce onları kaygılandırır. Peki çocuğunuzun bakış açısını nasıl değiştirmek için ne yapılabilir?

*Olayın Açısını Değiştirin:* Çocuğunuza dışarıdan gözlemci olduğu benzer durumları hatırlatarak olaya uzaktan bakmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin sınıfta daha önce komik yanıtlar veren arkadaşların oldu mu? Başka arkadaşların komik cevaplar verdiğinde sen ne yapmıştın? Ertesi gün bu olayı hatırladınız mı ? gibi sorularla çocuğunuzun olaya bakış açısını değiştirebilirsiniz.

*Paylaşın:* Kendi yaşadığınız benzer olayları paylaşıp sonra da yaşadıklarınıza gülmeniz çocuğunuzun yaşadıklarını normalleştirmesini kolaylaştıracaktır.

*Konuşmayı Çocuğunuzun yönetmesine izin verin:* Çoğu zaman sorular sormak ve çocuğunuzun yanıtlarını dinlemek faydalıdır. Ancak bazı durumlarda çocuğunuz konuşmak istemeyebilir. Bu durumda Çocuğunuzun sınırlarına saygı duymak yapılabilecek en önemli uygulamadır.

* ÇOCUĞUNUZUN DUYGUSUNU CİDDİYE ALIN

 Beş yaşındaki Esra başka insanların ayaklarını görmesinden çok utandığı için açık ayakkabılar, sandaletler giyemiyor. 6 yaşındaki Rüya neredeyse her gün gördüğü dedesiyle hiç konuşamıyor. 3 yıldır anaokuluna giden İpek hala her sabah okula gitmemek için ağlıyor. Utangaçlığı, içedönüklüğü herkes farklı farklı yaşar. Bir yetişkin olarak size çok sıradan, basit gözüken bir ortam çocuğunuza büyük bir kaygı yaşatabilir. Eğer gerçekten çocuğunuzun utangaçlığını yenmesine yardımcı olmak istiyorsanız, çocuğunuzun duygusunu hiç eleştirmeden olduğu gibi kabul etmeniz bu işin ilk koşuludur. Size ne kadar küçük, önemsiz ya da saçma sapan görünürse görünsün çocuğunuzun yaşadığı kaygıyı kabul edin. Bu onlarla iletişiminizin devamını da sağlayacaktır. "Bundan utanacak ne var, bir küçük şey" dediğinizde çocuk o konuda utandığı için sizden de çekinecektir.

* ÇOCUĞUNUZ YERİNE SİZ TEPKİ VERMEYİN

 Deniz eve geldiğinde teneffüste bacağına vuran arkadaşına karşı kendisini savunamadığı için çok üzgündü. Akşam yemeğinde babası oğluna vuran çocuğa o kadar sinirlendi ki bütün akşam söylendi. Babasının öfkesi Denizi çok korkutmuştu. İçten içe babasının arkadaşına değil kendisine kızdığını düşünüyordu. Bir daha asla babasına olanları anlatmamaya karar verdi.

 Çocuğunuz sizden bir konuda yardım istediğinde aslında sadece anlaşılmak ister. Anne ya da babasının kendisi adına öfkelenmesi, üzülmesi ya da duygularını üstlenmesi çocuğun gerçek duygusunun anlaşılmasını engeller. Çocuk yaşadığı şeyin daha fazla abartılmasından korkar, başka olayları anlatmaktan çekinir. Çocuğunuzun bir yerine bir şey olursa elinizden geleni yapabilirsiniz. Ancak çocuğunuz utanıyorsa, içe kapanıyorsa bunu abartmak, fazla reaksiyon göstermek çocuğunuz açısından durumu çok zorlaştıracaktır.

Okul Bülteni **Ocak Ayı Sayfa 3**

* ÇOCUĞUNUZA GÜVENDİĞİNİZİ GÖSTERİN

 Çocuğunuz utangaçlığını yenmeyi ne kadar isterse istesin gerekli duygusal gelişimi göstermeden, özgüvenini geliştirmeden utangaçlığının üstesinden gelemeyecektir.

 Ancak çocuğun bu gelişimi göstermesi en olumlu bakışla bile aylar hatta yıllar sürecektir. Bütün bu dönem boyunca ebeveyninin gerekli sabır ve desteği sağlaması da bu gelişimin olmazsa olmaz koşuludur.

 Bununla birlikte bazı durumlarda çocuklar için utangaçlık giderek içinden çıkılmaz bir sorun haline gelebilir. Eğer çocuğunuz ortada ciddi nedenler olmadığı zamanlarda da okuldan mutsuz geliyor, giderek daha fazla içe kapanıyorsa durum utangaçlıktan sosyal fobiye dönüyor olabilir.

 Sosyal fobi genellikle ergenlik yaşına doğru ortaya çıkar. Bununla birlikte bunun temelleri erken yaşlardan itibaren atılır. Sosyal fobisi olan çocuğun rahatsız olması için özel bir olaya gerek duyulmaz; günlük hayat bile çocuğun utanmasına yol açar. Bu nedenle anne-babanın çocuklarından gelecek işaretlerin doğru anlaşılması konusunda dikkatli olması çok önemlidir.

#

* OLUMLU YÖNLERI ORTAYA ÇIKARIN

 Peki yaşadıklarını anlatan çocuğumuzu nasıl dinlemeliyiz? Hangi ilkeleri uygulamalıyız? Çocuğunuz olay sırasında neler hissettiğini anlatırsa temel iletişim kurallarını hatırlayın.

*Çocuğunuzu dinlerken:*

* Yaşadığı üzüntü konusunda onu avutmayın.
* Olayın üstünü ötmeyin, konuyu değiştirmeyin.
* Bununla birlikte çocuğunuzun yaptığı olumlu davranışların altını teker teker çizin.
* Sınıfa girdiğinde utandığını anlatan çocuğunuza geri dönmeden sırasına kadar yürüdüğünü hatırlatabilirsiniz. Sahnede şiir okurken şaşıran çocuğunuzu konsantrasyonunu bozmadan şiiri sonuna kadar ettirdiği ve sahneden inmediği için tebrik edebilirsiniz. Bir yetişkin ona soru sorduğunda soruya yanıt veremese de gülümsediğini hatırlatabilirsiniz. "Böyle bir şey yaşandığı için üzgünüm ama sen elinden gelenin en iyisini yaptın, gerçekten çok cesur davrandın." gibi bir cümleyle çocuğunuza neyin olumlu olduğunu gösterebilir böylece çocuğunuzun o beceriyi tekrar etmesini sağlayabilirsiniz.

**Ocak Ayı**

**Sayfa 4**

Okul Bülteni

**Sayfa 5**

**Ocak Ayı**

Okul Bülteni

Okul Bülteni

## Belirli Gün ve Haftalar

(Enerji Tasarrufu Haftası)


## Sınıftan Haber Var

**Aralık Ayında Okulda Öğrendiklerimiz:**

**Zıt kavramlar:** Hızlı-yavaş

Kolay-zor Kirli-temiz

Eski-yeni

**Miktar:** Para

**Renk:** yeşil

**Sayılar:** 7, 8, 9, 0

**Duyu:** Taze-bayat

**Zaman:** Sabah-öğle-akşam

Günler, haftalar, mevsimler, yıllar

**Şekiller:** Dikdörtgen, kenar-köşe

**Ses farkındalığı:** I

**Ocak Ayında Okulda Öğreneceklerimiz:**

**Zıt kavramlar:** Açık-kapalı Karanlık-aydınlık

**Miktar:** Eşit-denk

Az-çok, En az-en çok, Yarım-tam, parça -bütün

**Boyut:** Büyük-küçük

**Renk:** Kahverengi

**Sayılar:** 10

**Duyu:** Parlak-mat ıslak kuru

**Zaman:** Gece-gündüz

Sabah-öğle-akşam

**Yön mekanda konum:** İleri-geri

Önünde-arkasında, sağ-sol, sağında-solunda

**Ses farkındalığı:** İ

Lütfen Evde Bu Kavramlara Çalışınız.

**AYIN FİLMİ**

