**ÇOCUKLARIN**

**NASİHATTEN ÇOK**

**İYİ ÖRNEĞE**

**İHTİYAÇLARI VARDIR**

|  |
| --- |
| **http://samsunataturkanaokulu.meb.k12.tr** |

**SAMSUN**

**ATATÜRK ANAOKULU**

**KASIM AYI**

**REHBERLİK** **BÜLTENİ**

****

|  |
| --- |
| **http://samsunataturkanaokulu.meb.k12.tr** |

**Çocuğunuz Sizden Ne İster**

**Onu olduğu gibi kabul etmenizi,**

**Kişiliğine önem vermenizi,**

**Duygularını anlamanızı,**

**Ona sevginizi koşulsuz vermenizi,**

**Korkmadan sevmenizi ister.**

*Ranga Guru ise;”Sevgili Raciçi, sen birinci konumda insanlara fırsat verildiğinde ne kadar acımasız bir eleştiri sağanağı ile karşılaşabileceğini gördün. Hayatında resim yapmamış insanlar dahi gelip senin resmini karaladı.*

 *Oysa ikinci konumda onlardan yapıcı olmalarını istedin. Yapıcı olmak eğitim gerektirir.Hiç kimse bilmediği bir konuyu düzeltmeye kalkmadı, cesaret edemedi.*

 *Sevgili Raciçi, mesleğinde usta olman yetmez, bilge de olmalısın. Emeğinin karşılığını ne yaptığını haberi olmayan insanlardan alamazsın. Onlara göre senin emeğinin hiçbir değeri yoktur… Sakın emeğini bilmeyenlere sunma ve asla bilmeyenlerle tartışma.” demiş…*

***OLUMLU DAVRANIŞ KAZANDIRMA***

 Çocuk yetiştirmek sorumluluk, sabır, emek ve beceri isteyen fakat aynı zamanda çok keyifli bir iştir. Aileler çocuklarını hayata hazırlarken, onların davranışlarını da zaman zaman takdir eder ya da eleştirir. Yetkin ebeveynlik takdirin ve eleştirinin doğru bir şekilde kullanılmasını gerektirir.

 Çocuklarımıza rehber olurken yapıcı olumlu bir yaklaşım sergilememiz, onların ilişkilerinde başkalarının da ihtiyaç ve isteklerini gözeten bir kişilik oluşturmaklarını sağlar.

 ***Kişilik***; bireyin kendine özgü duygu, düşünce, değer ve davranışlarının bütünüdür. Kişilik doğar doğmaz edinilmez. Çocuklar çevreleri ile kurdukları iletişim sonucunda kişiliklerini geliştirmeye başlarlar.

 Çocuklar dış çevreyi ailenin bakış açısı ile anlamaya çalışır. Bazen farkında olarak ya da olmayarak ailedeki kişiler gibi olaylara tepki verirler. Onlar gibi yürür, onlar gibi konuşur ve hareket ederler. Aileler davranışları ile çocuklara model olurlar. **Aileler tarafından en sık ve doğal yapılan hatalı davranış, cinsiyete özgü toplumsal rol ve sorumluluk kalıplarının pekiştirilmesidir.** Örneğin; yemek yapmak, temizlik yapmak, bebek bakmak kızların işidir. babalarda dışarıda para kazanıp aileyi geçindirmekle yükümlüdür, evi geçindirmek ve para kazanmak erkek işidir. Bu gibi benimsediğimiz yanlış kalıpları fark etmeli ve değiştirmek için çaba sarf etmeliyiz. Anne babalar çocuklarının istenmeyen davranışları karşısında olumlu disiplin yöntemlerini kullandıklarında sağlıklı bir iletişim kurmayı başarırlar**.**

**Bu yöntemler**; olumlu örnek olmak, iyi alışkanlıklar kazandırmak, önleyici açıklamalar yapmak ve önlemler almak, güven vermek, teşvik etmek, takdir etmek, “hayır” diyebilmek ve sınır koymak, nedenini düşünmek, dikkatini başka yöne çekmek, istenmeyen davranışın nedenini ve sonucunu açıklamak, istenmeyen davranış yerine başka davranış önermek, görmezlikten gelmek ve olumluyu takdir etmek, seçenekler sunmak, çocuğun yaptığı olumsuz davranışın sonucunu düzeltmek, birlikte kural koymak, davranışın sonucunu yaşatmak vb.Bu yöntemleri uygularken çocukların yaşlarını dikkate almak gerekir.

***ÇOCUĞU NASIL ELEŞTİRELİM***

 Kişiliği değil davranışı eleştirmeliyiz(yaramaz çocuk yerine, bu şekilde davranman beni üzüyor ya da bu davranışı yapmasan sevinirim gibi) Bazen davranışın hemen ardından değil, biraz bekleyerek eleştirmeliyiz. Grup önünde değil, tek başınayken eleştirmeliyiz. Eleştirinin nedenini açıklamalıyız.

***ÇOCUĞU NASIL TAKDİR EDELİM***

 Standart takdir ifadeleri yerine “kişiye özel” takdir ifadeleri kullanmak daha etkilidir. Örneğin;”Aferin” yerine “ders çalışman hoşuma gidiyor” demeliyiz. Hem kişiliği hem de davranışı takdir etmeliyiz. Örneğin;”Senin gibi sportmen bir çocuğum olmasından mutluyum. Ayrıca arkadaşının canını yakmamak için özen göstermen de beni çok mutlu ediyor.” Hem grup önünde, hem tek başına iken takdir etmeliyiz. Takdirin nedenini açıklayarak olumlu davranışın bize olan etkisini, hissettiklerimizi söylemeliyiz. Örneğin;”Odanı topladığında ben toplamak zorunda kalmıyorum, kendi işlerimi yapmaya zamanım kalıyor bu da beni mutlu ediyor.”

***YAPICI ELEŞTİRİ***

 *Hindistan’da çok ünlü bir ressam varmış. Ona “Renklerin Ustası” anlamına gelen Ranga Guru derlermiş. Onun yetiştirdiği bir ressam olan Raciçi ise eğitimini tamamlamış ve son resmini yaparak Ranga Guru’ya götürmüş ve ondan resmini değerlendirmesini istemiş.*

 *Ranga Guru “Sen artık ressam sayılırsın Raciçi. Artık senin resmini halk değerlendirecek” diyerek resmi şehrin en kalabalık meydanı9na götürmesini ve en görünen yerine koymasını istemiş. Yanına da kırmızı bir kalem koyarak beğenmedikleri yerlere çarpı koymalarını rica eden bir yazı yazmalarını istemiş.*

 *Raciçi denileni yapmış. Birkaç gün sonra resme bakmaya gittiğinde görmüş ki, tüm resim çarpılar içinde ve neredeyse görünmüyor.*

 *Çok üzülmüş tabi. Emeğini ve yüreğini koyarak yaptığı tablo kırmızıdan bir duvarmış sanki. Alıp resmi götürmüş Ranga Guru’ya ve ne kadar üzgün olduğunu belirtmiş. Ranga Guru üzülmemesini ve yeniden resme devam etmesini önermiş. Raciçi tekrar resim yaparak Ranga Guru’ya götürmüş. Tekrar şehrin en kalabalık yerine götürmesini istemiş Ranga Guru.*

*Ama bu defa yanına bir palet ve çeşitli renklerde yağlı boya ile birkaç fırça bırakmasını istemiş.*

 *Raciçi denileni yapmış. Birkaç gün sonra gittiği meydanda görmüş ki resmine hiç dokunulmamış. Çok sevinmiş ve koşarak Ranga Guru’ya gitmiş ve resme dokunulmadığını anlatmış.*

***SAĞLIK***

**ÇOCUKLARDA SOĞUK ALGINLIĞI**

Özellikle sonbahar ve kış aylarında ortaya çıkan, çocukluk döneminin en sık rastlanan hastalığı olan soğuk algınlığı, çoğunlukla önce hafif bir boğaz şikâyeti ve kaşınma, gıdıklanma, ağrı, tıkanan ya da akan bir burun ile başlar. Kimi zaman bunlara öksürük, baş ağrısı, hafif ateş, halsizlik, eklem ağrıları ve iştahsızlık eklenir.

Burun akıntısı renksiz, su gibi bir kıvamdan, sarı-yeşil koyu renkli bir akıntıya dönüşebilir. Solunum yollarının bulaşıcı bir hastalığı olan soğuk algınlığı,, burunu, boğazı, sinüsleri, kulakları, östaki borusunu, nefes borusunu ve bronşları etkileyebilir.Bir çocuğun yılda 6-12 kez soğuk algınlığına yakalanması normaldir ve anne babaların bunun olmaması için çaba göstermeleri gerekmez.Ateşin çok yükselmesi ve genel durumun bozulması , şiddetli öksürük , kusma , ishal gibi ek bulguların varlığı daha çok gribi düşündürmelidir.Virüs enfeksiyonları çocukların direncini düşürür.direnç düşüklüğü de , soğuk algınlığı olarak başlayan hastalığın orta kulak iltihabı , zatürre , sinüzit , bademcik iltihabı ve bronşiolit gibi başka hastalıklara dönüşmesinin önünü açabilir.

Bu dönemde çocuğun yeterli sıvı almasını sağlamalı, bulunduğu ortamın iyi havalanmasını ve nemlenmesini sağlamak, burun temizliğine dikkat etmek yeterlidir. Ağızdan ateş düşürücü, soğuk algınlığı ve öksürük ilaçları rahatlatıcı olarak verilebilir. Ancak hemen antibiyotik kullanmaya başlamak ülkemizde ailelerin çok sık yaptığı yanlışlardan biridir. Antibiyotiklerin virüsler üzerine hiçbir etkisi bulunmadığını unutmamak gerekir. Komplikasyon gelişirse doktor kontrolü altında uygun antibiyotik uygun doz ve sürede kullanılmalıdır