**ÇOCUKLARA**

**NE DÜŞÜNECEKLERİ**

**DEĞİL,**

**NASIL DÜŞÜNECEKLERİ ÖĞRETİLMELİDİR**

**SAMSUN**

**ATATÜRK ANAOKULU**

**ARALIK AYI**

**REHBERLİK BÜLTENİ**



***ÇOCUĞUMUZA***

***Sürekli meşguldüm o kadar sene***

***Seninle doya doya oynayamadım***

***Sen beni çağırdın gel oyna diye***

***Ben bir türlü zaman ayıramadım.***

***Giydirdim, doyurdum, seni kolladım***

***Sadece bunları yeterli sandım***

***Bana oyuncağını getirdiğinde***

***Ben seni çoğu kez başımdan savdım***

***Yatağa yatırır seni okşardım***

***Sen uyur uyumaz hemen çıkardım***

***Şimdi o günleri çok özlüyorum***

***Keşke bir dakika fazla kalsaydım.***

***Hayat ne kadar kısa, yıllar ne çabuk geçiyor***

***Ne zaman büyüdü bu küçük çocuk***

***Ona dokunmak için uzandığımda***

***Ellerim boş kalır, yüreğim buruk***

***Artık ne resimler, ne oyunlar***

***Ne iyi geceler, ne sarılmalar***

***Hepsi çok geride ulaşmak çok zor***

***Yaşanmadı sanki o güzel yıllar***

***Artık hiç işim yok yapayalnızım***

***Günlerim çok uzun üstelik bomboş***

***Keşke isteklerini bir bir yapsaydım***

 ***Küçük arzuların şimdi çok şirin çok hoş.***

|  |
| --- |
|  |
| **Hiçbir şey söylemedin. Yanıma geldin, boynuma sarıldın ve beni öpüp, "İyi geceler, anneciğim. Seni seviyorum!" dedin. Sonra da aceleyle odana gittin.****Daha sonra, duyduğum vicdan azabı nedeniyle, boş-boş masama bakarak uzun bir süre oturdum. Acaba neden böyle davrandım, diye düşündüm. Beni kızdıracak hiçbir şey yapmamıştın. Sadece büyümeye ve öğrenmeye çalışan bir çocuk gibi davranmıştın. Bugün yetişkinlerin sorumluluklarla dolu dünyasında kendimi kaybettim ve sana harcayacak enerjim kalmadı. Bugün sen benim öğretmenim oldun, beni öpmeyi, bana iyi geceler dilemeyi unutmadın ve üstelik ruh halimin iyi olmadığını fark edip, parmaklarının ucunda gezindin.****Şimdi seni uyurken seyrediyorum ve bugünü yeni baştan yaşamak istiyorum.** **Yarın, ben de sana, bugün senin bana gösterdiğin anlayışı göstereceğim, böylelikle belki gerçek bir anne olabilirim - uyandığında sana sıcacık gülümseyip, okuldan geldiğinde sana moral vereceğim ve yatmadan sana kitap okuyacağım. Sen gülünce gülüp, sen ağlayınca ağlayacağım. Kendime daha büyümediğini, bir çocuk olduğunu ve senin annen olmaktan mutluluk duyduğumu anımsatacağım.** **Bugün senin anlayışlı davranışın bana çok dokundu ve bu yüzden gecenin bu saatinde san teşekkür etmeye geldim.Çocuğum , öğretmenim ve arkadaşım olduğun ve bana gösterdiğin sevgi için** ***İLETİŞİM KURMAK*** İki insan birbirlerini fark ettikleri anda iletişim başlar.İnsanlarla iki tür iletişim kurarız.Sözlü ve sözsüz iletişim.**Sözlü İletişim:**Dil ve konuşma becerilerinin kullanıldığı iletişimdir.**Sözsüz İletişim:**Beden hareketlerini(el, kol, vücut duruşu vb.) kullanıldığı iletişimdir.Kişinin duruşu, giydiği kıyafet, takısı, saç modeli, vb. de sözsüz iletişimin kapsamı içindedir.  Çocuğumuzla iletişim kurarken sadece sözlerimizle değil, vücudumuzun aldığı pozisyon, el kol hareketlerimiz ve göz temasımızın bütünlük içinde olması, birbirinden kopuk ya da tutarsız olmaması iletişimin etkililiğini ve kalitesini arttıracaktır.Bu şekilde vermek istediğimiz mesajı istediğimiz şekilde verebiliriz.  Etkili bir eğitimin yolu da etkili bir iletişimden geçmektedir.***İLETİŞİM ENGELLERİ***  Emir vermek, yönetmek, tehdit etmek, gözdağı vermek, ahlak dersi vermek, öğüt vermek, nutuk çekmek,yargılamak, eleştirmek, alay etmek, yorumlamak, utandırmak, konuyu saptırmak, dinlerken başka şeylerle uğraşmak vb. iletişim engellerini oluşturur.***ETKİN DİNLEME*** İletişimde dinlemek en önemli beceridir.Beden dili ile dinlediğimizi belirtmemiz konuşulanların içeriğinin yeniden söylenmesi ve yaşanılan duygunun ifade edilmesi kişiye kendini iyi hissettirir.

|  |
| --- |
| ***İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ*** Konuşma sırası geldiğinde konuyu değiştirmemek, aynı konuda devam etmek.Konuşulan konu dışında farklı bir konu varsa bunu konuşulan konuya ilişkin tepkileri verdikten sonra yeni bir konu olarak dile getirmek.Anlaşılmayan bir şey varsa bunu anlatan kişi durakladığında ya da sözünü bitirdiğinde sormak.Anlatan kişiye sizin onu dinlediğinizi belirtmek için zaman zaman onun söylediklerini özetleyerek ona iletmek. **Ailede her bireyin konuşmaya, dinlemeye ve düşüncelerini açıklamaya ihtiyacı vardır.*****KENDİNİ İFADE ETME*** Kendimizi ifade ederken dikkat edeceğimiz en önemli nokta: karşımızdakini yargılayıcı , kişiliğini hedef alan suçlayıcı ifadeler kullanmamaktır.Örneğin;”Sen yaramazın birisin!”. “Sen dağınıksın!” ifadeleri yargılayıcı ve suçlayıcı ifadelerdir.Bu gibi suçlayıcı ifadeler ne bizim işimize yarar, ne de karşımızdakinin. Eşler veya çocuğa bakım veren kişiler arasındaki iletişim çocukları birebir etkiler.Çocuklar bu davranışları örnek alır, kiminle nasıl iletişim kurulacağı bu yolla öğrenilmiş olur. **Dinlenilmek, değer görmek, duyguları paylaşmak, örnek olmak çocukları olumlu yönde etkiler.****SENİ UYURKEN SEYRETTİM****Sevgili çocuğum, seni uyurken seyretmek, nefes alışını duymak için sessizce odana girdim. Gözlerin kapalı, huzur içindesin. Sarı buklelerin melek yüzünü çerçeveliyor.**  **Bir kaç dakika önce çalışma odamda çalışırken birdenbire içimin sıkıldığını fark ettim. Dikkatimi işime veremedim ve bu yüzden sessizce seninle konuşmak üzere odana geldim.Bu sabah, yavaş giyindiğin için sabırsızlanıp, sana söylendim. Yemek fişini kaybettiğin için seni azarladım ve kahvaltı ederken gömleğine süt döktüğün için sana sert sert baktım. "Yine mi?" dedim, içimi çekerek ve başımı kızgınlıkla iki yana salladım. Sense bana bakıp, tatlı tatlı gülümsedim ve bana "Hoşça kal, anneciğim!" dedin.****Öğleden sonra, sen odanda oynayıp, yatağına dizdiğin oyuncaklarına bağıra çağıra şarkı söylerken, ben telefon konuşmalarımı yapıyordum. Sana sessiz olmanı işaret ettim, sonra yine bir saat kadar telefonda konuştum. Daha sonra bir asker gibi sana emir verdim, "Oyalanıp durma, çabuk ödevini yap!" Bana "Peki, anneciğim." dedin ve hemen çalışmaya koyuldun. Sonra da odandan hiçbir ses gelmedi.****Akşam ben masamın başında çalışırken, korkarak yanıma geldin ve bana umutla, "Anneciğim, bu gece kitap okuyacak mıyız?" diye sordun. Sana kesin bir dille, "Bu gece olmaz." dedim, "Odan hâlâ karmakarışık! Sana kaç kez anımsatacağım odanı toplamanı!" Başın önünde, odana gittin. Çok geçmeden geri geldin ve kapının yanından bana bakınca, "Şimdi ne istiyorsun?" diye sordum aksi bir ses tonuyla.** |

**SAĞLIK*****ÇOCUKLARDA BESLENME*** **\* Yemek porsiyonları yetişkinleri kendi ölçülerine göre değil, çocuğun gereksinimine göre ayarlanmalıdır. Toplam mide kapasitesi 300 ml. olan bir çocuk, 200 ml. Çorba içtikten sonra ancak 100 ml. daha başka bir besini alabilecektir.** **\*Çocuğun besin seçimindeki öncelikleri dikkate alınarak farklı şekilde besinler sunulmalıdır. Örneğin; kırmızı et yemesi için köfte, yemeğin içinde kıyma, parça etli yemek, sulu köfte vb. Şekilde kırmızı et içeren farklı menülerden kendi tercihine yönlendirilebilir.** **\*Ara öğünler küçük porsiyonlar şeklinde olmalıdır. Bu da sonraki ana öğüne acıkmasını sağlayacak kadar olmalıdır. Her hangi bir nedenle ödül olarak şeker ve tatlı türünden besinler verilmemelidir. Genel olarak ödül-ceza yemek konusunda uygulanmamalıdır. Uygulandığında yemek yemenin stratejik bir olay olduğu mesajı çocuğa verilecektir.****\* Çocuklar, anlatılanı değil, gördüklerini taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle ebeveynler, tutarlı yeme davranışı içinde olmalıdır. Çocuğa yemeye çalıştırdığı yemeği öncelikle kenisi yemelidir.****\* Reddetme durumunda çocuğu yemek konusunda zorlamak doğru değildir. Reddedilen besin, daha sonra tekrar denenmelidir. Bir öğün, bir gün, hatta biraz daha uzunca bir süre yemek yememesi, çocuğun genel durumu konusunda zarar vermeyecektir. Yaşayan bir canlı olarak kısa bir süre sonra acıkacak ve yemek isteyecektir.** **\* Yemekten bir saat önce ve yemek sırasında sıvı alımları azaltılmalıdır. Çünkü bu durum midenin dolarak gerilmesine ve yalancı tokluk hissine yol açabilir.**  |