

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 112

2017



İÇİNDEKİLER

ÇOCUK EĞİTİMİNDE İLETİŞİM VE TUTUMLARIN ÖNEMİ	2
ŞİRİNLETİLMİŞ ŞİDDETE DUR DİYELİM	6
ÇOCUĞUNUZA KURAL KOYMANIN KURALLARI	9
OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ	11
ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE SPORUN ÖNEMİ	14
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ BAKIM BECERİLERİ	18



AREL Koleji

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx)-630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr

Okulumu Seviyorum Dergisi-2017 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



ÇOCUK EĞİTİMİNDE İLETİŞİM VE TUTUMLARIN ÖNEMİ



Her çocuk ayrı bir dünyadır. Çocuk yetiştirmek ise en kutsal, en büyük, en zor ve hayat boyu devam ettirilmesi gereken en önemli görevlerden biridir. Gelecek açısından ele alındığında bu konunun önemi her geçen gün daha da ön plana çıkmaktadır. Daha çocuk dünyaya gelmeden anne babaların kafasında birçok soru işareti oluşmaktadır. Kız mı erkek mi olacak? Sağlıklı doğup büyüyecek mi? Ailemizde ve günlük hayatımızda nasıl bir değişiklik olacak? İleride nasıl bir insan olacak? Okul başarısı iyi olacak mı? Nasıl bir meslek sahibi olacak? Hayatta başarılı olacak mı? Ve buna benzer yüzlerce soru ile doğacak çocuklarını beklemeye koyulurlar.

Çocuk dünyaya geldikten sonra oluşan çocuk yetiştirme sürecini sağlıklı yaşamak adına yapılması gereken; çocuğun özerk olma ihtiyacını dikkate almak ve desteklemek, diğer taraftan da yakın bir ilişki kurmak. Destekleyici tutumu benimseyen aile çocuklarına iyi model olan ailedir.

Çocuğa Ayrılan Vakit

Her anne baba çocuklarının gelişimi ve onların ruhsal yönleri ile çok ilgilendiklerini söyler ancak kendi kendilerine oturup “çocuğuma bugün ne kadar vakit ayırdım?” diye sorduklarında, kendilerini tatmin eden cevabı çok azı alır. Amerikalı bir profesörün araştırması kapsamında yapılan istatistiklerde bir babanın çocuğunu günlük görme süresi 7 saniye olarak bulunmuş! Peki bu durum hangi sonuçları doğurmaktadır sorularının yanıtını ararken anne babaların çocuklarının ruhsal yönü ve gelişimini de dikkate alması gerekmektedir. Bu süreçte iletişim biçimi ve tutumların da önemi yadsınamaz.

İletişim Modelleri:

Sen Dili:

Köşeye sıkıştırma ve alt etme duygusu hakimdir.

Ben Dili:

Seni anlamaya ve yardımcı olmaya çalışıyorum mesajı vardır.

Ben Dili İle Kendimizi İfade Ettiğimizde Çocuklarımızın Gelişimine Ne Şekilde Destek Vermiş Olacağız?

Ben dili davranışı değiştirmeye yöneltir; davranış değiştirme sorumluluğu yüklediği için sorumluluk almasını

öğrenmesine yardımcı olur, ilişkileri güçlendirir. Yakınlık sevgi saygı birliktelik yaşanmasını sağlar. Ben iletileri dürüsttür. Rahatlatır, kızgınlık ve öfke birikimini önler. Duyguların açıklanmasını, ifade edilmesini ve empati kurulmasını sağlamaktadır.

Ben Dilini Kullanırken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Çocuk davranışın neden kabul edilmediğini ve yarattığı duyguyu anlayamaz. Ben dili mesajları çocuğa tam iletilmelidir. Anne-babalar ben dili mesajlarında çocuklarına, o an hissettikleri birincil duyguyu dile getirmelidirler. Örneğin, kalabalık bir yerde çocuğun kaybeden annenin birincil duygusu endişedir. Ancak çocuğunu bulunca ikincil duygu olan kızgınlık ortaya çıkar. Bu nedenle annenin ben dili mesajı “Seni göremeyince korktum” gibi duygu içerikli olmalıdır. Ben dili mesajlarında duygular çocuğun anlayabileceği şekilde açık ve net olmalıdır ve anne-babanın gerçek duygularını yansıtmalıdır. Duygular eksik ya da abartılı ifade edilmemelidir. Örneğin, çocuğun sabah kalktığında eşyalarını düzenlememesi anneyi sinirlendiriyor ise anne, “Sinirleniyorum” demeli aynı davranışı bir daha tekrarlamasın diye “Çok kızgıyım” dememelidir. Ben dili mesajları sadece olumsuz duyguları belirtmek için değil, olumlu duyguları belirtmek için de sıklıkla kullanılmalıdır.

İletişim Türleri

“Neredesin bakayım bu saatlere kadar” (yargılayıcı)
“Geç saate kadar gelmemen beni kaygılandırdı” (ben dili-duyguları dile getiren)

“Seni anlamak mümkün değil bunu nasıl yaparsın.” (yargılayıcı)

“Bunu yapmış olman beni kaygılandırdı.” (ben dili-duyguları dile getiren)

“Neden yine ceketin yerlerde?” “Daha önce ceket hakkında konuşmuştuk onu yine yerde görünce üzüldüm.” (ben dili duyguları dile getiren)

İletişim engellerinden uzak durduğunuzda, çocuğunuzla aranızda güvenli ve sağlıklı bir iletişim temeli atmış olursunuz.

Çocuğumuzu Dinlerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Bedenen dinler duruma geçmek, size doğru oturtmak, sizinle aynı hizaya gelmek, gözlerinin içine bakmak, tavımız, bakışlarımız, ses tonumuz, konuşma hızımız ve yüz ifademiz çok önemlidir.

İletişim Engelleri Nelerdir?

Emir vermek, yönetmek, yargılamak, eleştirmek, soru sormak, öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek, teselli etmek, sakinleştirmek, alay etmek, lakap takmak, konuyu değiştirmek iletişim engelleri olarak ifade edilen temel ilişki hatalarıdır.

İletişimde Basit Kapı Aralayıcılar Nelerdir?

Daha çok konuşmaya davettir. Çocuğu konuşmaya davet eder: Anlıyorum, oh, hım, öyle mi, konuşmaya davet ederken, 'Bu konuda konuşmak istermisin, bunu tartışalım, anlatacaklarını dinlemek istiyorum, bu konuda bir şeyler söyleyecek gibisin' gibi kapı aralayıcı mesajlar kullanılmalıdır. Bu çocuğu cesaretlendirecektir.

Ebeveyn Tutumları Kaç Tiptir?

Aşırı Koruyucu Tutum:

Bu ailelerde anne-babalar çocuğa gereğinden fazla özen gösterip onu denetim altında tutarlar.

Aşırı Baskıcı-Otoriter Tutum:

Otoriter tutumda çocukların kişilik özellikleri, ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmamaktadır. Çocuğun istekleri bastırmaya çalışılır. Katı bir disiplin anlayışı vardır. Çocuğa açıklama yaparak kurallar konulur ve bu kurallara kesinlikle uyulması istenir, bu konuda anne-baba asla tartışma kabul etmez.

Aşırı Hoşgörölü-Tavizkar tutum:

Denetimin düşük, tepkiselliğin yüksek olduğu bir tutumdur. Saldırgan tutumlar dahil çocuğun her tür davranışları hoşgörölü ile karşılanır. Davranışlara sınır çekilmez ve yaptırım uygulanmaz.

Olumlu Aile Tutumu, Destekleyici Tutum:

Bu tutuma sahip anne babalar, çocuklarını herhangi bir karşılık beklemeden içten ve derinden bir duyguyla severler. Çocuklarının davranışlarını ilgi ve anlayışla izleyip, kendi ayakları üzerinde durabilecek şekilde yetiştirirler. Sonuç olarak aşırı kural koymak da fazlasıyla kurlsız olmak da çocuğa zarar verir. Çocuk için evde düzenli ve belirli kuralların olduğu bir ortam yeterlidir. Mükemmel anne-baba mükemmel çocuk yetiştiremez, mutlu anne-baba mutlu çocuk yetiştirir.





ŞİRİNLEŞTİRİLMİŞ ŞİDDETE DUR DİYELİM

Erken çocukluk döneminde her fırsatta konuşulan ve dikkat çekilen, birçok çizgi filmde sıklıkla rastladığımız ama zaman zaman anne babaların da, eğitimcilerin de farkında olmadan gözden kaçırdıkları “sempatikleştirilmiş” cinsel içerikli yayınlara ve şiddete dikkat çekmek istiyorum. “Sempatikleştirilmiş” “Şirinleştirilmiş” diyorum, çünkü gerçekten çocuklarımızın hatta bazen ebeveynlerin bile hoşuna gidebilecek o kadar çok karakter ve gizli mesaj veren üstü örtülü çizgi film, dizi... gibi yayınlar var ki izleyicileri farkında olmadan bağımlı kılan, karakterlere sempati duyan bir nesil yetiştiriyoruz. Peki ya çocuklarımızı uzun vadede neler beklemekte? Bu tür üstü örtülü programlardan nasıl etkileniyorlar?

Okul öncesi dönemde, gerçek ve fanteziyi ayıracak yaşta olmayan, izlediğini derhal taklit ederek uygulayacak yaştaki çocukların sempatikleştirilmiş- şirinleştirilmiş karakterler tarafından sergilenen şiddete maruz kalması saldırganlığı doğurmakla birlikte çocuklarda başka türlü psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirmektedir. Öte yandan çocuklarımızın cinsellik ile ilgili merakın başladığı 2-3 yaşlarında televizyonun dayattığı cinsiyet ilgili yanlış yorumlamalar, erkeğin daha güçlü, para kazanan, çalışan bir rol üstlenmesi; kadının ise daha pasif ve daha zayıf bir rol üstlenmesi çocukların anne baba rolleri ile ilgili yanlış yorumlamalarına neden olmaktadır.

Saldırganlık bizim bir ilkel güdümüz olarak kabul edilmektedir. Cinsellik, saldırganlık gibi bu ilkel duygular oyunlar esnasında doğru bir şekilde öğretilir. Çünkü çocuk oyun esnasında aktif bir rol alacağı için bu gibi davranış ve duyguları da en doğru oyun esnasında ifade edebiliriz. O yüzden oyun oynamak çocuklar için bu kadar önemlidir, anne babaların özellikle öfke yönetimi konusunda sıkıntısı olan çocukları var ise bunun en doğru ifade edebileceği şekil de oyundur. Oyun terapileri de şu an okul öncesi çocuklarda fazlaca

önem arz etmektedir. Bunun eğitimini almış uzmanlar tarafından çocuklardaki saldırganlığı minimuma indirmek mümkündür.

Çocukların izlediği her program, oynadığı her oyun onların sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimini ciddi şekilde tetikler. Bu nedenle karşısına oturdukları program veya oyun, gelişimlerine katkıda bulunacak nitelikte olmalıdır. Olumlu şeyler öğrenebilmelidir. Örneğin birçok kaliteli program çocuklara alfabeyi, renkleri, etik kuralları, sosyal davranışları öğretir. Eğer çocuklarınız televizyon seyredirken veya bilgisayarda oyun oynarken olumlu bir şey öğrenmiyorsa, TV ve bilgisayar önünde geçirdiği zamanı kısıtlamalısınız.

2 Yaş Dönemi ;

Amerikan Pediatri Akademisi, 2 yaşından küçük çocukların TV izlememesi gerektiğini söylüyor. 2 yaş döneminin ne kadar önemli bir dönem olduğunu tekrar hatırlayalım. Böylesine hassas bir dönemde, çocuklarımıza yapabileceğimiz en büyük kötülük yine çocuklarımıza TV izletmek veya tablet, bilgisayar gibi şeyler vermek. Bunları çocuklarımıza ne kadar geç verirsek, ne kadar geç tanıştırsak o kadar iyi bir sonuç alırız.

4-5 Yaş Çocuklar için ;

Bu yaşlarda okula hazırlık niteliğinde, alfabeyi, sayı saymayı, renkleri öğreten programlar seyredebilir. Zamanı algılayamazlar ve saati kullanmayı henüz beceremezler, bu nedenle yetişkinlerin onların TV izleme saatlerini takip etmeleri gerekir.

TV kullanmayı, kanalları değiştirmeyi öğrenmiş olabilirler, onları çok fazla yalnız bırakmamalısınız, çünkü hiç ummadığınız bir anda hiç ummadığınız bir kanalı seyrediyor bulabilirsiniz. Dillerinin geliştikleri bir yaşta, bu nedenle her duyduklarını kaparlar. İzlediği programda kullanılan dili beğenmiyorsanız, hemen değiştirmelisiniz.



Dil gelişimin hızla geliştiği bu dönemde anında duyduklarını hafızaya alan bu yaş dönemindeki çocuklar anlık ihmaller sonucunda travmatize olabilirler. O yüzden anne babaların çok dikkatli olmaları, ne izledikleri ve ne kadar izlediklerini sürekli takip etmeleri gerekir. Çocuklarını sürekli takip edemeyeceğini düşünen anne babalar mümkünse eve TV, tablet gibi teknolojik eşyalar almamalıdır. Takip ve kontrolün önemli olduğu bu dönemde gözden kaçırılan en küçük şiddet içerikli veya olumsuz davranışlar okul öncesi yaş gruplarında farklı davranış sorunlarına neden olmaktadır.

Anne babalar olarak program seçimlerinde programın kalitesi ve yaş uygunluğu çok önemlidir. Birçok program, uygun yaşı afişlerinde belirtmek zorunda. Çocuklarınızın seyrettiği her program onun zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimine katkıda bulunabilmeli, bunun için de yaşına uygun olmalı. Diyelim harika bir belgesel izliyorsunuz ve çocuğunuzun da ilgisini çekeceğini umarak yanınıza çağırıyorsunuz. Ama anlatım dili, içeriği çocuğunuzun yaşına uygun değilse, çocuğunuz bir süre sonra sıkılır. Her çocuğun algı, dikkat, öğrenme kapasitesi ve ilgisi farklıdır, bununla beraber çocukların sosyal (arkadaşlık kurma, iletişime geçme), zihinsel (öğrenme, okuma, algılama), duygusal (duygularını ifade etme, kontrol etme) ve fiziksel (ellerini, parmaklarını kullanma, koşma

vs.) gelişim aşamalarını ve yaşlarına göre ihtiyaçlarının genel hatlarını bilmek size yol gösterici olabilir.

6-7 Yaş Çocuklar İçin ;

Bu yaş sosyalleşme yaşıdır ve arkadaşlık bu yaş döneminde çok önemlidir. Artık daha önceki yaşlardaki gibi duydukları, öğrendikleri şeyleri sadece hafızaya atmakla yetinmeyip, ne olduğunu anlamaya, araştırmaya, sorgulamaya başladıkları bir dönemdir. Eğer televizyondan aldığı mesajlar doğru ve sağlıklı mesajlar ise sosyalleşmelerine katkıda bulunabilir. Paylaşmak, adil olmak, hayal kırıklıkları, duyguların ifade edilmesi ve zor insanlarla baş etme becerileri doğru programlar seçilmek çocuklara kazandırılabilir. Bu düşüncelerin aksine problemleri şiddetle çözen karakterlerin olduğu, kadın-erkek ilişkisini, mahremiyeti ve çocuk cinselliğini farklı ele almış programlardan da yanlış mesajlar alabilirler. İşte tam da burada çocuklarımızın gülerken pür dikkatini verdikleri, severek izledikleri bu tür programlardan onları korumamız gerektiğini unutmamak gerekir. Bu yaş grubundaki çocukları daha eğlenceli olduğunu düşündükleri aktiviteleri birlikte yapmaya teşvik edebilirsiniz. Örneğin; bu yaşlarda denge, el-kol koordinasyonu, motor becerileri gelişmekte olduğu için, fiziksel aktiviteler çok önemlidir, daha çok gelişmelerini sağlar. Yani ne kadar çok fiziksel aktivite yaparsa o kadar iyi.

Çocuklar Pasif Konumdayken Daha Tehlikelidir!

Tüm gün televizyon karşısında renkli, çok sesli ve sürekli hareket halinde olan tv programlarını izleyen çocukların dikkat eşikleri düşüktür. Sürekli hareket halinde olan uyarılara alışan çocukların, hareketsiz uyarılara karşı dikkat vermeleri oldukça güçleşir ve bu yüzden okul döneminde sorumlulukların artmasıyla yazma- okuma gibi ödevlerde sıkıntılar yaşanır. Çocuklarımıza yapacağı- mız en büyük kötülük çocuklarımız pasif konumdayken onlara şiddet, cinsellik gibi olumsuz içerikler içeren ve en kötüsü zamanla onları kendisine bağımlı kılan bu tarz yayın ve programları izletmektir.

TV Karakterlerinde En Çok Neye Dikkat Etmeliyiz?

- Çizgi film karakterlerinde karakterlerin giyim kuşam veya genel olarak kılığı,
- Karakterlerin karşı cinsle olan diyalogları ve yaklaşımları,
- Karakterlerin kullandıkları cümleler, sloganlar ya da sürekli tekrar ettikleri kelimeler,
- Çizgi filmlerde çıplaklık var mı, mahremiyet kavramı,

- Karakterlerin sokak ağzı ile konuşulmaması; küfür, argo içeren sözler sarfetmemesi,
- Sihir yapan karakterlerin, yapılan sihirlerin, ya da var olan gizli güçlerin olumlu yönde kullanıp kullanılmadığı,
- Aile bağlarının nasıl işlendiği,
- Çizgi filmlerde ya da dizilerde hangi karakterler olursa olsun (hayvan, eşya, insan..) şiddet içeren davranışlar nasıl verildiği,

Kötülerin kazandığı , iyilerin kaybettiği bir dünya mı ele alınmakta?gibi birçok şey dikkate alınmaktadır. Tabiki her çocukta olumsuz davranışların ve mesajların yansımaları farklı farklı olmaktadır. Her çocuk farklıdır ve unutmamak gerekir ki çocuklarımızın ne izlediğini ne yaptığını, hangi karakterleri kendilerine örnek aldıklarını bilmediğimiz zaman onlara en büyük haksızlığı yapmış oluyoruz. Çocuklarımızla bol bol oyun oynamak; ilgi ve merak duydukları konuları gidermek adına birlikte yapacağımız aktiviteler koymak çocuklarımızı geliştirmektedir. Ayrıca; TV, internet, telefon kullanımında güvenlik, mahremiyet konuları sık sık konuşulmalıdır.



ÇOCUĞUNUZA KURAL KOYMANIN KURALLARI

- *Çoğu ailede çocuğun her istediği yapılıyor.*
- *Çocuğun davranışlarını belirleyecek kurallar ve sınırlar koyulmuyor.*
- *Kurallar olmayınca da aileler duruma göre karar veriyor.*
- *Çocuk, aynı isteğine farklı zamanlarda farklı tepkiler alabiliyor. Bazen evet olan şey, bazen hayır oluyor. Tabii çocuk da hayır'ı, evet'e dönüştürmeyi öğreniyor.*
- *Çoğu zaman da manipülasyonla bunu yapıyor.*
- *Böyle bir ailede yetişen çocuğun, hayatta başarılı olması da zorlaşıyor.*

Çocuklar için kurallar ne anlama gelir?

Kurallar dünyasında büyüyen çocuklar, kuralların arkasındaki düşünsel, duygusal ve kültürel değerleri ve birikimi de hafızasına kaydeder. Bu da kişilik gelişimi açısından oldukça kritik bir kazanımdır.

Kurallı dünyada yaşayan çocukların bundan öğrendiklerini şöyle özetleyebiliriz:

- Kimse kimseye rastgele davranamaz. Dolayısıyla, kimse sana rastgele davranamaz, sen de kimseye rastgele davranamazsın. Başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerin kendine has sınırları vardır.
- Özgürlük alanlarımız olduğu gibi, sınırlılık alanlarımız da vardır. Hayatımızda olup biten her şey tamamen bizim istediğimiz gibi olamaz. Bizim isteklerimiz olduğu gibi, başkalarının da istekleri vardır. Herkes birbirinin isteklerini dikkate almak durumundadır.
- Başkalarını düşünmek demek, aynı zamanda kendini düşünmek demektir. Başkalarının haklarına saygı gösterdiğimizde, kendi haklarımıza da saygı gösterilmesini bekleyebiliriz. O halde, başkasının zarar görmesine izin vermediğimiz ölçüde, kendimizi de korumuş oluruz.
- Kurallar, herkes içindir ve herkes kurallara uymak du-

mundadır. Bu da, herkesi eşit ve değerli kılar. Kuralların hakim olduğu ortamlarda, ayrıcalık diye bir şey olmaz. Bu da demokratik yaşam bilincinin yerleşmesi demektir.

Bunlara dikkat edin!

Kurallar, çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olmalı

Çocukların yaş ve gelişim dönemleri birbirinden farklı özellikler taşır. Örneğin, okul öncesi dönem çocuğunda kural bilinci çok açık ve net değildir. İlkokul çağlarındaki çocuklarda ise kural bilinci olmakla birlikte, somut kurallar (parmak kaldırarak konuşma, izin alarak tualete gitme, televizyonda sadece bir tane programı izleme gibi) daha iyi algılanabilir. Ergenlikle birlikte kural bilinci soyut düşünceyle birleşir. Dolayısıyla eşitlik, adalet, saygı duymak gibi soyut ve ilkesel kurallar anlaşılabilir olur. Ancak, bu dönemde, özellikle kural koyucu ile ergen sık sık tartışmalar yaşar.

Mümkün olduğunca az kural konulmalı

Bir sosyal ortamda ne kadar çok kural varsa o kadar çok risk var demektir. Bu nedenle, özellikle küçük yaşlarda kural sayısının az olması önemlidir. Bu konuda temel ölçülerden biri "yaşı kadar kural koymak" olabilir. O halde, 5-6 yaşındaki bir çocuk için 5-6 tane kuraldan daha fazlasına gerek yoktur.

Kural koyarken, çocuğun da görüşü alınmalı

Kuralların olması için en az iki kişinin ilişki halinde olması gerekir. O halde, kurallar her iki tarafı da ilgilendirir. Güçlü olan yetişkinin keyfine göre kural koyması çocuğun gelişimine katkı sağlamaz. Aksine, ilişkideki kuralları hep güçlü koyuyorsa, çocuğun değersizlik duygusu ve engellendiğinde de öfke duygusu beslenmiş olur. O halde, çocukla konuşarak kuralların konması ve onun da onayının alınması gerekir. Elbette ki, bu her konuda onay almayı zorunluluk haline getirmek demek değildir.

Kuralların nedeni açıklanmalı

Belirli bir düşünsel ve mantıksal nedene dayandırılmayan kurallara kimse uymak istemez. Çocuğun bir şeye uyması isteniyorsa, bunun arkasındaki gerekçenin açıkça ortaya konması gerekir. Bu gerekçenin inandırıcılık düzeyine bağlı olarak kurala uyma ya da uymama eğilimi artış gösterir.

Kuralları uygulamada tutarlı davranılmalı

Kurallara uyulduğu ya da uyulmadığında ne olacağı konusu da açıklığa kavuşturulmalı. Kurala uyulmadığı durumlarda, kimi zaman görmezden gelme, kimi zaman küçük hatırlatmalar yapma, kimi zaman da kurala neden uyulmadığı konusunda konuşmalar yapma gibi yöntemler öncelikle denenmeli. Eğer bunlar işe yaramıyorsa, o zaman küçük mahrum bırakmalar (oyunu kısıtlama, televizyonu izlemesini sınırlandırma) söz konusu olabilir.

Kurallar tabulaştırılmamalı

İhtiyacı karşılamayan ya da çocuğun gelişimini desteklemeyen kurallar değiştirilmelidir. Sonuçta bir kuraldan

beklenen, ilişkileri düzene sokarak yaşam kalitesini artırmasıdır. Eğer, konulan kural, sonuç vermeyen ya da işe yaramayan bir kurala yine çocukla konuşulup bu kuralın yerine başka bir kural konması ya da tamamen kaldırılması söz konusu olabilmelidir. Çocuk tarafından keyfi bir talebe dönüşmesine izin verilmemelidir.

Çocuk kurallara uyduğunda sürekli ödüllendirilmemeli

Çocuk bir kurala uydu diye ödüllendirmeye gerek yoktur. Çünkü, kurala uymak bir sorumluluktur ve doğal bir şeydir. Ancak, eğer yeni bir kural konmuş ve bu kurala alışılması için zamana ihtiyaç varsa belirli ölçülerde ödüllendirme yapılabilir. Elbette, bu ödüllendirmenin de mümkün olduğunca, maddi bir ödül olmamasına özen gösterilmelidir. Sosyal ve sözel ödüllendirmeler yeterlidir. Örneğin, "Dikkat ettim, dün birlikte koyduğumuz kurala uyuyorsun. Buna çok sevindim", "Kurallara uymaya çalıştığını fark ediyorum ve buna seviniyorum" gibi.



OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

- Yoleri, S. Okul Öncesi Çocukların Kişiler arası Problem Çözme Becerisi ve Kavram Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Anliak, Ş. ve Dinçer, Ç. Okul Öncesi Dönemde Kişiler Arası Bilişsel Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi.
- Kesicioğlu, O. Okul Öncesi Dönem Çocukların Kişiler arası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi

Kişiler arası problem çözme becerilerinin temelleri okul öncesi kurumlarda atılmaktadır. Okul öncesi eğitim kurumları çocuklar, kendi yaşlılarıyla bir araya getirerek, arkadaşlarıyla etkileşim ve iletişim içinde bulunmalarını sağlayarak, onlara sosyal bir ortam yaratmaktadır. Dolayısıyla çocuklara doğal yaşamın bir parçası olan kişiler arası problemlerin çözümü için gerekli olan sosyal becerileri geliştirmelerini sağlayacak çeşitli fırsatlar da sunmaktadır. Araştırmalarda, 4 yaş kadar erken bir dönemde çocukların uygun bir eğitimle problem çözücü düşünme biçimini kazanabileceği belirtilmektedir.

Okul öncesinde çocuklar, karşılaştıkları bazı durumların veya sorunların çözümü için uğraştığında, bunları çözmek için akıl yürütmeye başladığında, genellikle mevcut kavramsal potansiyellerini kullanarak düşünme süreci içine girerler. Kavram gelişimi, çocuğun yaşama gözlerini açtığı andan itibaren düşüncenin gelişimiyle başlayan ve zihinsel birtakım becerileri yerine getirmesinde çocuğa yardımcı olan deneyimleri içine alan bir gelişim sürecidir. Erken çocukluk döneminde kazanmış olduğu birçok kavram, çocuğun problem çözme becerisini kazanmasında, yaratıcılığını kullanmasında, neden-sonuç ilişkisi kurmasında ona yardımcı olmaktadır. Kavram, benzer nesne, insan, olay, fikir ve süreçleri gruplamada kullanılan kategori isimleridir. Kavramlar, bu gruplar arasında ayırım yapmayı sağladığı gibi, gruplar arası ilişkileri de ortaya çıkarır. Bireylerin düşünmesini, fiziksel ve sosyal dünyayı anlamalarını ve anlamlı iletişim kurmalarını sağlayan zihinsel araçlardır. Kavramlar, çocukların çevreyle aktif bir şekilde ilgilenmesiyle kazanılır. Çevreyi araştırdıkça, kendi bilgilerini oluştururlar. Bir şeyleri kategorilerine göre tasnif etmeyi öğrendikçe, onları birbirleriyle karşılaştırırlar ve sayarlar; çocuklar etraflarındaki dünyayı anlamlı kılan temel bilişsel bilgiler geliştirirler.

Okul öncesi dönemde çocuklar temel kavramları öğrenir ve kullanmaya başlarlar.

Kavramlar insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırır. İsteklerimizi ve mesajlarımızı kavramları kullanarak daha anlaşılır bir şekilde aktarabiliriz. Kavramlar bilginin sistematik olarak gruplanmasını ve örgütlenmesini sağlar. Kavramlar arasındaki ilişkiler ise ilkeleri oluşturur. İlkeleri anlamak da problem çözmeye yardımcı olur. Kavramlar göreceli olarak kalıcı bilgi sistemini sağlar. Birey bir kavramı öğrendiği zaman, o kavramın örneklerini tanıyabilir ve sahip olduğu bilgi sistemini genişletebilir. Kavramlar öğrenme becerilerini geliştirmek, problem çözmek ve düşünmeyi sağlamak için gereklidir. Sorunlar hissedilmezse problem çözme ihtiyacı da hissedilmemektedir.

Zihinsel gelişim ve dil gelişimini yakından ilgilendiren kavramlar ya da kavram öğrenme ile ilgili beceriler okul öncesi dönem çocukları için oldukça önemlidir. Çocukların kavramları zamanında kazanamamış olması eğitim yaşantılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Diğer bir önemli nokta da çocukların kendilerini ifade etmede kullandıkları kelimelerin ya da problem çözmek için gerekli olan kavramların çocuğun dağarcığı içinde yer alıp almadığıdır. Yapılan literatür incelemesinde, okul öncesi dönemde çocukların drama, bilgisayar destekli eğitim gibi yöntem ve tekniklerle ve yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlerin kavram gelişimi ile arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar olduğu görülmüştür. Fakat kavram gelişimi ile kişiler arası problem çözme becerilerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Oysa kişiler arası problem çözme ile ilgili kavramları kullanmayı öğrenen çocukların bu kavramları, matematikte, okula uyum sağlamada, fen bilgisinde, sosyal ilişkilerde ve diğer alanlarda da kullanabildiği belirtilmektedir.

Buradan yola çıkarak bu araştırmanın temel amacı okul öncesi dönemde kişiler arası problem çözme becerilerinin çocukların kavram gelişimleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Çocuklar ilk kişilerarası problemlerini toplumsallaşma süreci içine girdikleri okul öncesi kurumlarda yaşamaktadırlar. Çocuklar bu dönemde, çok iyi arkadaşlık ilişkileri kursalar da bazen birbirleri ile çatışma yaşayabilirler. Ancak, bu çatışmalar yıkıcı ya da zarar verici olabileceği gibi kendini geliştirici bir süreç olarak da değerlendirilebilir. Grup oyunlarının ve akran etkileşiminin sürekliliği için çocuklar çatışma ve problem yaşadıklarında etkili sosyal problem çözme becerisini kullanmaları gereklidir.

Okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklar kendi akranları ile bir araya gelerek arkadaşlarıyla etkileşim ve iletişim içinde olmaktadır. Bu sayede okul öncesi eğitim kurumları, kişiler arası problemlerin ortaya çıkması için de doğal bir ortam yaratmaktadır. Dolayısıyla okul öncesi eğitim programlarının temelinin, kişiler arası problem çözme becerisini kazandıracak çok boyutlu eğitim programlarına dayandırılması gerekmektedir. Okul öncesi eğitim ortamında drama, hikâye dinleme ve anlatma, oyun, müzik, bireysel ve grup etkinlikleri aracılığıyla çocukların kişiler arası problem çözme becerileri kazanmaktadırlar.

Kişiler arası ilişkilerin temel hedef olarak alındığı bu eğitim sürecinde, amaç, sosyalleşmeyi kolaylaştırmak, çocukların akranlarıyla ve yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurmaları, dinleme, anlama, sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Erken dönemde kazanılan kişiler arası problemlerini becerili bir şekilde çözme becerisi, daha sonraki yıllardaki ilişkilere yansiyarak tüm yaşam boyunca kullanabilecek beceriler olarak gelişmeye devam edecektir.

Çocukların problem çözme becerileri üzerindeki en önemli etkenlerden biri de ailedir. Bu nedenle çocuğun yetiştiği aile ortamı son derece önemlidir. Yetişkinlerden destek görmeyen, stresli bir ev ortamından gelen çocuklarda, çevrelerinden destek gören çocuklara göre problemlili davranışlar daha çok görülmektedir. Olumsuz ev koşulları içinde büyümüş olan çocuklarda

aşırı derecede çekingenlik, saldırgan hareketler, akranlarla uyumsuzluk gibi davranışlar problemleri görülmektedir. Çünkü çocuklar sosyal etkileşimi beraber oldukları yetişkinlerden öğrenmektedirler. Ailelerin çocuklarına karşı tutumları farklılık göstermektedir. Bazı aileler daha baskıcı, bazıları demokratik bazıları da daha hoşgörülü olabilmektedir. Bütün bu tutumlar, çocuğun hem kişiliğinin, hem de sosyal gelişimi dolayısıyla kişiler arası problem çözme becerileri üzerinde de etkili olmaktadır. Literatür incelendiğinde çocukların sorunlarla başa çıkma becerileriyle anne-baba tutumları ve aile ilişkileri arasında ilişki olduğu belirtilmektedir. Çocuklar, karşılaşılabilecekleri sorunlarla başa çıkma yollarını, ailede öğrenmektedirler. Olumlu aile ortamı bulunan çocukların sağlıklı ve olumlu kişilik geliştirmelerine büyük ölçüde katkı sağlayacaktır. Özellikle annenin sosyal beceri düzeyi çocuğun sosyal beceri gelişimi üzerinde etkili olmaktadır. Annenin sosyal beceri düzeyinin çocukların sosyal beceri, arkadaşlık, sosyal ilişki yürütme becerileri üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Çocuğun güven derecesini, anne-baba ve çevresindeki insanların davranışları ve hareketleri belirlemektedir. Bu da çocuğun sosyal bir birey olması için önemli bir etmendir. Çocuk, ebeveynleriyle geçirdiği zamanın kalitesine göre tepkilerini de uygun bir şekilde ortaya koymaya çalışmaktadır. Çocuğun sosyal ilişkilerini, okul öncesi dönemdeki öğrenmeleri yönlendirmektedir. Bu öğrenmelere en büyük etkenlerden birisi de ailedir. Aile, çocuğa karşı sergileyeceği tutum ve davranışlarla çocuğun edineceği olumlu ve olumsuz davranışları belirlemektedir. Olumlu ilişkiler kurarak büyüyen çocuklar kendilerini mutlu hissetmekte ve ileride çıkabilecek problemlere karşı hazırlıklı olmaktadır. Bu çocuklar, sağlıklı ilişkiler kurmakta, sıcak ve uyumlu arkadaşlıklar geliştirmektedir. Ancak sevgi ve şefkatten yoksun olarak büyüyen çocukların bu olumlu hayatı kazanmaları mümkün olmamaktadır. Günümüzde çocukların davranış problemlerinin üstesinden gelebilmek ya da bu tür davranış problemlerinin oluşmasını önleyebilmek için bazı yöntemlere başvurulmaktadır.

Genellikle çocuklar istenilen yönde davrandıklarında ödüllendirilmekte, istenilmeyen yönde davranışlar sergilediklerinde ise cezalandırılmaktadırlar. Ancak bazı durumlarda bu yöntemlerin işe yaramadığı, sorunu ortadan kaldıramadığı gözlenmektedir. Genellikle yetişkinler çocuklara, problemlerini çözmeleri için çeşitli önerilerde bulunmakta ya da iyi bir model olmaya çalışmaktadır. Diğer bir deyişle çocuklar adına çözümler bulmakta ve onların yerine düşünmektedirler. Yetişkinlere, çocuklarının davranış değişimleri üzerine odaklanmalarının yerine bilişsel işlevlerdeki gelişimleri gerçekleştirmeyi hedeflemeleri önerilmektedir. Araştırmalar, çocukların 4 yaş gibi erken bir dönemde problem çözmede bilişsel yaklaşımı kullanmayı öğrenebileceğini ve böylelikle her çocuğun tek başına kendisinin günlük problemlerini çözmek için uygun çözüm yollarını düşünebileceğini belirtmektedir.

Ebeveyn ve öğretmenler, çocukların karşılaştıkları problemlere çözüm yolları bulabilmeleri için onları desteklemelidir. Bunun için yapılacak en önemli şeylerden biri de ortak sorunların çözümüne çocukların da katılmalarını sağlamaktır. Çocuklar, bu sayede yaparak-yaşayarak öğrenme yöntemi ile problemlere çözüm yolları üretebileceklerdir. Böylelikle çocuklar, kendilerine güvenecek, öz saygıları artacak ve bağımsız olduklarını hissedebileceklerdir. Kişiler arası problem çözme becerisini kazanan çocuklar, daha mutlu, uyumlu ve pozitif düşünen ayrıca problemlerine alternatif çözümler üretebilen bireyler olabileceklerdir. Buna paralel olarak çocukların, akademik başarıları da artacaktır. Ayrıca yaşamlarının ileriki yıllarında doğru kararlar verebilen bireyler gibi hissetmelerine ve düşünmelerine yardımcı olacaktır.



ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE SPORUN ÖNEMİ

- Çağlak, S. (2005). Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi, Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar 1. (Yay. Haz.: M. Sevinç), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Duman, G. (2014). Hareket Eğitimine Giriş, Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi. (Ed.: Duman G), Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6, Ankara: Hedef Yayıncılık.
- Güven, N. M. (2005). Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi. (4. baskı), Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özer, D. S., Özer K. (2012). Çocuklarda Motor Gelişim. (7. baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırçan Yayınevi.
- Şahin, S. (2008). Çocuk ve Spor, Beni Tanıyor Musun? Trabzon: Trabzon Valiliği Kültür





Sporun vücuda sağladığı faydalar, bütün dünyada tartışmasız kabul edilmekte ve insan hayatında vazgeçilmez yeri olduğuna inanılmaktadır. Bir bilim dalı olan sporun günümüzde önemli bir meslek alanı haline geldiği de gözlenmektedir.

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor, bireyin hareket etme ihtiyacının karşılanması, eğlenme, oyun, neşelenme, sosyalleşme, statü elde etme ve daha birçok nedenle tercih edilen, meslek olarak seçilebilen bir alan; kişisel ya da toplu biçimde yapılan ve genellikle yarışmaya dayanan, kimi kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür. Çocuğun sportif aktivitelere katılımı gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çocukların televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik materyallerle geçirdikleri zamanın fazlalığı ve çocukların sürekli oturuyor olmaları sonucunda çeşitli vücut duruş bozuklukları, hareketsizlik ve kilo artışı, kas gücünde azalma ve kemik dokularında değişiklikler görülebilmektedir. Çocukların fiziksel performanslarını artırmak, daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini ve egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirmek amacıyla spor aktivitelerine katıldıkları görülmektedir. Diğer bazı alışkanlıklar gibi, spor alışkanlığının da temeli küçük yaşlarda atılmaktadır.

Çocukların beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımı, büyük ölçüde anne-babalarının konuya olan bakış açısıyla ilgilidir. Ailelerin bu konudaki yaklaşımı, çocuklarının bu aktivitelere katılıp katılmamaları noktasında neredeyse en belirleyici unsurdur. Bazı aileler, beden eğitimi ve sporun çocuk gelişimi ve sosyalleşme süreci üzerindeki olumlu etkisinin bilincinde olup çocuklarının bu aktivitelere katılımını desteklerken çoğu aile ise; çocuklarının bu faaliyetlere katılımına sıcak bakmamaktadır.

Çocuk açısından spor, fiziksel gelişimin yanında, sosyal açıdan da önemlidir. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artar, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir.

Bu anlamda beden eğitimi ve spor, insanı çok yönlü olarak hayata hazırlamayı amaçlayan modern eğitim sisteminin de önemli bir aracıdır. Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur. Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişken bir yapıya sahip olduğundan, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede, spor önemli bir rol oynar. Yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırıldığı takdirde, bunun ileriki yıllarda da devam edebildiğini göstermiştir. İleriki yaşlarda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmak zordur. Bu nedenle sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri, spora erken yaşlarda başlamaktır.

Okul Öncesi Döneminde Spor Etkinlikleri

Erken çocuklukta lokomotor hareketler (sürünme, emekleme) ve nesne kontrol becerilerini kapsayan motor beceriler, daha sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlar. Hareket etkinlikleri başta fiziksel gelişim olmak üzere, çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemektedir.

Çocuklar, altı yaşında gelişimsel olarak bütün temel hareketleri olgun aşamada yapmaya hazır olmalı ve bunları motor gelişiminin spor yönüne aktarmaya başlamalıdır. Çocuklar yetersiz öğretim, cesaret verilmemesi ve düzenli deneme fırsatı bulamaması nedeniyle hareketlerinde geri kalmaktadırlar. Erken yaşlarda harekete yönlendirilmiş çocuklar için spor, yemek içmek ve uyumak gibi zorunlu bir yaşam ihtiyacıdır. Temel hareket becerilerini geliştiren çocuklar, özelleşmiş becerileri geliştirmek ve bu becerileri yaşam boyu rekreasyonel, oyun, spor ve dans aktivitelerine transfer etmek için hazır olacaktırlar. Okul öncesi ve ilkokulun ilk yılları, temel hareket becerilerinde uzmanlaşmak için son derece önemli yıllardır. Çocukların erken yıllardan itibaren spora yönelmesinde anne babanın öğrenim ve gelir düzeyleri ile ailede sporcu olma durumunun etkili olduğu, özellikle ailenin spora ilgisinin çocuğun spor yapmasına karşı tutumunu olumlu etkilediği belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor, araştırmacı düşünmeyi geliştirir, problem çözme becerisi ve kavram gelişimini destekler, bilişsel fonksiyonlar aktive edilir. Temel hareketlerin gelişimi, küçük ve büyük kas motor gelişimi ve kas koordinasyonunu destekler, bedensel farkındalığı artırır, fiziksel adaptasyonu geliştirir, yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısını hazırlar. Sistematik ve amaçlı yapılan beden egzersizleri çocuklarda hızlılık, güç, ataklık, dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk

unsurlarını ve koşma, atlama, sıçrama, zıplama gibi bazı motor becerileri geliştirir. Sosyal yeterlik becerilerini geliştirir, olumlu benlik gelişimini destekler, empati duygusunu geliştirir. Çocuk diğer bireylerin haklarına ve özelliklerine saygı göstermeyi öğrenir, karşılaştığı sorunlarla başa çıkma konusunda güçlenir, işbirliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerileri gelişir. Tüm bunların yanında, egzersizlerin sağlıklı olmaya katkısı vardır. Çaba gerektiren egzersizler, çocuğun duygusal yönden rahatlamasını ve kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesini sağlar. Çocuğun bağımsızlık duygusu gelişir, kendini eğlendirecek uğraşı bulması kolaylaşır.

Ergenlik Döneminde Spor Etkinlikleri

Spor, bu dönem gençlerinin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır.

Kendisini tanıma yolunda büyük istek duyduğu dönemlerdir. Bu dönemdeki hızlı bedensel, ruhsal ve zihinsel değişimlere uyum sağlamakta güçlük çeker. Bir gruba ait olma duygusu çok güçlüdür. Özdeşimi anne ve babası dışındaki tüm popüler kişi ve gruplar olabilir. İlgisi karşı cinsten yoğunlaşır. Yoğun çelişki ve ikilemlerin yaşandığı bir dönemdir. Bunlar arasında, güven-güvensizlik, aşırı hareket-aşırı durgunluk, başarı-başarısızlık, bağımlılık-bağımsızlık, aşırı dikkat-aşırı dikkatsizlik, kırılganlık-aldırmazlık, özveri-acımasızlık gibi kavramlar sayılabilir.

Spor, bu dönem gençlerinin temel gereksinimlerine doyum sağlayacak önemli bir etkinlik alanıdır. Kendisini, gücünü, yeteneklerini tanıyacak, sinayacak ve geliştirecektir. Yarışma, kazanma, kaybetme gibi konularda baş etme yolları arayacaktır. Bir gruba ait olma ve paylaşma duygularını yaşayabileceği sağlıklı bir ortam bulacak, sağlıklı özdeşim nesneleri bulma olasılığı artacaktır.

Çocuk için spor oyun ve eğlencedir. Olağan yaşamın uyulması gereken kurallarından uzaklaşma biçimidir. Kendini ve çevresindeki dünyayı tanıma şeklidir.

Çocuğun Gelişimini Etkileyen Faktörler

Sağlıklı beslenme, gerekli uykunun alınması, düzenli egzersiz ve esneklik, koordinasyon, dayanıklılık artırıcı ve kuvveti arttıran faaliyetler.

Sporun Gelişime Etkileri

Fiziksel Etki

Esneklik kazandırır, dayanıklılığı artırır, büyüme ivmesini artırır ve nefesi düzenler.

Ruhsal Etki

Öz güveni geliştirir, dinginlik sağlar, denge oluşturur, huzurlu hissettirir ve stresi azaltır.

Sosyal Etki

Çevreyi tanımayı sağlar, iletişim kurma becerilerini artırır, paylaşmayı öğretir, arkadaş edinme imkânı sağlar ve takım ruhu oluşturur.

Zihinsel Etki

Odaklanmayı öğretir ve geliştirir, hızlı düşünme ve uygulamayı öğretir. Doğru karar vermeyi sağlar.

Çocuklar İçin Önerilebilecek Spor Aktiviteleri

7 Yaş ve Altı

Jimnastik, yüzme, tenis (küçük raket ve büyük yumuşak toplarla), Uzakdoğu sporları, sek sek, ip atlama, danslı oyunlar, körebe, elim sende, yumuşak topa oynanan oyunlar.

8 Yaş ve Üstü

Basketbol, hentbol, futbol, yüzme, uzak doğu sporları, hokey, buz pateni, dans, kayak, güreş, voleybol, tenis, bisiklet, binicilik.

Aileler Neler Yapabilir?

Spor, doğumla birlikte erken yaşlardan itibaren çocuğun hayatına girmekte ve çocukların eğitilip geliştirilmesinde en uygun ve önemli eğitim yöntemi olarak kabul edilmektedir. Çocuklar ilk sosyal becerilerini, ilişkide bulundukları anne baba ve yakın çevresinden edindiği için, çocukların yaşamında düzenli, sürekli ve bilimsel olarak yer alacak sportif etkinlikler konusunda tüm yetişkinlerin gerekli sorumluluğu ve özeni göstermesi gerekmektedir.

Bu çerçevede ev ve okul ortamında, kısacası çocuğu tüm sosyal yaşamında ve eğitim ortamında spora geniş ve etkin olarak yer verilmelidir. Spora ve özellikle çocuğa yapılan yatırımın, toplumun geleceğine yapılacak önemli bir katkı olduğu unutulmamalıdır.

Özellikle erken yaşlarda çocukların zihinsel ve duygusal gelişimlerinin yoğun olduğu, bu yoğunluk içerisinde sportif etkinliklerin çocuğa oyun olarak sunulması ve alışkanlık haline getirilmesi, çocuğun her yönden gelişiminin desteklenmesi açısından önemlidir. Çocukların spor yapmalarında, alışkanlık haline getirmelerinde ve spor tercihlerinde pek çok faktörün etkili olduğu bilinen bir gerçektir. Ebeveyn eğitimi, gelir durumu, ebeveynlerin spor yapma durumları, spor yapılan mekân, beslenme alışkanlıkları (obezite) ve kitle iletişim araçları bu faktörlere örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca ailelerin çocuklarının spor yapmaları konusunda olumlu düşüncelere ve maddi güce sahip olmaları, en önemli faktörler arasında yer almaktadır.

İster okulda, ister okul dışında, kapalı alanda, doğada, tek veya grup içinde yapılan her aktivite düzenli olmak şartıyla spor sayılır. Sporun beyine daha fazla oksijen sağlaması, endorfin hormonu salgılaması, çocuğun, gencin kendini daha iyi hissetmesini, hayatı daha az tehditkâr algılamasını sağlar. Bu katkı, özellikle ergenlik döneminde çocuklarımız, gençlerimiz ve aileler için tartışılmayacak kadar değerlidir. Aileler, çocuğun başarılı olduğu aktivitelere yoğunlaşmalı, ödüllendirip teşvik etmeli ve yeni aktiviteler keşfetmesi sağlanmalıdır. Ayrıca, ebeveyn çocuğun oyununa dâhil olmalı ve birlikte aktivite yapıp iyi model olmalıdır.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÖZ BAKIM BECERİLERİ



Bebekler dünyaya geldikleri ilk andan itibaren hayatta kalabilmek için başka birinin yardımına ihtiyaç duyarlar. Uzunca bir süre yetişkinlerin bakımına ihtiyaç duyan çocuklar bebeklik döneminin (0-12 ay) sona ermesinin ardından özerklik dönemine (12-36 ay) girerler. Bu dönemde çocuk yürüme, konuşma gibi yetenekler kazanarak bağımlılıktan kurtulur. Kas ve kemikleri güçlenir ve hareketlerde bir artış gözlenir. Çocuklar bu dönemde yoğun bir özgürlük ve keşfetme duygusu içerisinde. Özerklik döneminin (12-36 ay) sona ermesi ve oyun döneminin başlamasıyla (36- 72 ay) çocuğun öz bakım becerilerini edinim süreci başlar.

Çocuğun gelişim dönemine uygun olarak yapabildiği beklenen, kendi bakımı ve yaşamını başka kişilerin yardımına ve varlığına ihtiyaç duymadan sürdürebilmesini sağlayan kişisel bakım becerilerinin tamamına öz bakım becerisi denir.

Öz bakım becerileri (tuvalet eğitimi, temizlik ve yeme alışkanlığı v.b) doğuştan getirilmeyen ve öğrenilerek sonradan kazanılan davranışlardır. Çocuklar, öz bakım ve günlük yaşam becerilerini zihinsel gelişim düzeylerine ve bedensel olgunluklarına paralel olarak edinirler. Yetişkinler bu süreçte çocuklara doğru model olmalı ve onları gözlemleyerek gerekli durumlarda yardımcı olmalıdırlar.

Okul öncesi dönemde gelişim oldukça hızlıdır. Çocuğun öz bakımla ilgili edineceği temel bilgi ve beceriler onun okul öncesi dönemini ve sonrasını takip eden süreçlerde bağımsız, yeterli, sosyal çevresiyle uyumlu ve olumlu davranışlara sahip bir kişi olmasına zemin sağlayacaktır. Bu sebeple çocuğun bu dönemde olumlu ve doğru davranışlar kazanması oldukça önemlidir.

Oyun döneminin başlamasıyla (36. ay) sosyal gelişimde hızlı bir ilerleme gözlenir. Bu süreçte çocuğun akranları tarafından kabul görmesi çocuk için büyük

önem taşımaktadır. Çocuğun akranlarının karşısında öz bakımını yapabiliyor olması sosyal ortamdaki kabulünü arttıracaktır.

Tuvalet Alışkanlığı

Çocuklar genelde 18. aydan itibaren tuvalet eğitimi almaya hazır hale gelirler. 36. aya gelindiğinde çocukların bir çoğunun tuvalet alışkanlığını kazanmış oldukları gözlenir. Tuvalet alışkanlığını kazanmış çocukların zaman zaman gece veya gündüz altlarını ıslatmaları normal olarak kabul edilebilir. 48 aylık bir çocuğun tuvalet ihtiyacını genel olarak tek başına karşılamasını bekleriz eğer karşılamıyorsa bu durum bir problemin habercisi olabilir. Bu tarz durumlarda bir uzmana danışmak konuyla ilgili fikir almak faydalı olacaktır.

Oyun çağındaki (3-6 yaş) bazı çocukların kendilerini oyuna fazla kaptırdıkları ya da oyuna ara vermemek adına tuvalet ihtiyaçlarını öteledikleri zamanlar olabilir. Son dakikaya kadar tuvalet ihtiyacını öteleyen bu çocukların zaman zaman tuvalete yetişemeyip altlarına kaçırdıklarını gözlemlemeniz mümkündür. Bu durum belirtilen yaş gurubu için normal kabul edilir.

Yeme- İçme Becerileri

Yeme içme becerileri en temel beceriler arasında yer alır. Bu becerilerin ortalama edinimi 36-48 ay civarındır. Bu becerilerin kazanılmasında mümkün olduğunca doğal ortamlar seçilmeli ve çocuğun özerklik isteğine saygı gösterilmelidir. Kullanılan araç ve gereçlerin çocuğun yemek yerken ki ihtiyaçlarına uygun olup olmadığına dikkat edilmelidir.

Çocuğunuza yeme içme becerilerini kazandırırken tüketilecek besinlerin tatları ve isimleriyle ilgili bilgi verin (elma, muz, erik, turşu, yumuşak, acı, tatlı, sert, ekşi, tuzlu gibi). Servisleri (kaşık, çatal vb.) kullanırken zorlandığını ve yardıma ihtiyaç duyduğunu gözlemleseniz yardım etmekten kaçınmayın.

***Çocukların yeme içme becerilerini edinirken et-
rafı kirletmeleri, üzerlerine yemek ya da içecek
dökmeleri bakım veren kişi tarafından olağan
karşılanmalıdır.***

Çocuğun okul öncesi çağlarda kazandığı yemek yeme alışkanlığı ve o süreçte gördüğü muamele hayatının daha sonraki dönemlerini etkileyecektir. Bu nedenle süreçte yaşanan olumsuzluklar ileride ortaya çıkabilecek beslenme sorunlarının temelini oluşturabilir. Beslenme çocuğun fiziksel, zihinsel, duygusal gelişimini tüm bunların yanı sıra sosyal davranışlarını doğrudan etkilediği için oldukça hassasiyet gösterilmesi gereken bir konudur.

Kendi Başına Giyinme ve Soyunma Becerileri

Bu becerinin kazanılabilmesi için çocuğun belli bir olgunluğa (İnce ve kaba motor becerilerin oturması) ulaşması beklenmelidir. Diğer becerilerin kazanımında olduğu gibi bu becerilerinde ediniminde çocuğa karşı sabırlı olunmalı ve çocuk kendini özgür hissetmelidir. Çocuğu sürekli yönlendirmeye çalışmak ve aşırı kontrol-cülük becerinin sağlıklı bir şekilde edinimini zorlaştırabilir. Giyinme ve soyunma becerileri ardı ardına devam eden eylemlerden oluşur. Ebeveynler çocuklarına bu becerileri kazandırırken kısa ve net cümleler kurmalı yönergeleri çok uzatmamalıdır.

Annelerin bu konuda çocuklarına fırsat vermeleri ve sabır göstermeleri giyinme soyunma becerilerinin gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Temizlik Becerileri

Temizlik çocukların sağlıklı büyümesi için oldukça önemlidir. Okul öncesi dönemde çocuklara temizlikle ilgili basit beceriler mutlaka öğretilmelidir. Özellikle el

yıkama alışkanlığı okul öncesi dönemde ilk öğretilmesi gereken davranışlar arasında yer almaktadır. Bu becerileri kazandırırken oyun, hikâye, resim ve videolardan faydalanabilirsiniz. Bunların dışında anne ve babanın çocuğa model olması durumunda oldukça önemlidir ve kalıcı öğrenmenin sağlanmasına yardımcı olacaktır. Uzmanlar bu becerinin kazanımını kolaylaştırmak için çocuklara mikroplar ve hastalıklar arasındaki ilişkinin anlatılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Temizlik esnasında kullanılabilecek materyalleri kişileştirerek tanıtmak, nasıl ve ne için kullanıldığını hikayeleştirerek anlatmak okul öncesi dönemi çocuklarının bu davranışı içselleştirmesi konusunda yararlı olacaktır.

Bir diğer öz bakım becerisi ise diş fırçalamaktır. Bu becerinin edinimi için en uygun yaşı 2 yaş olduğu söylenmektedir. İlk deneyimlerin macunsuz, 3-4 yaş sürecindeki deneyimlerin ise macunla yapılabileceği ifade edilmiştir. Dişlere zarar verebilecek besinler hakkında çocuklar bilgilendirilmelidir. Diş fırçalama sorumluluğunun tamamen ona ait olduğunu hissettirmelisiniz. Küçük yaşta gerçekleştireceğiniz diş sağlığı kontrolleri ileride çocuğunuzun dişçi fobisi geliştirmesine engel olacaktır.

Son olarak ele alacağımız öz bakım becerisi ise tırnak bakımı ve temizliğidir. Tırnaklar özellikle çocuklarımızda vücudun en çabuk kirlenen yerleridir. Her el yıkamada tırnaklarımızı da özenle temizleyeceğimizi onlara anlatmalısınız. Çocuğun tırnaklarını haftada bir kez keserek, ona tırnak kesmenin bir temizlik kuralı olduğunu öğretmelisiniz. Makastan korkuyor ve tırnaklarını kestirmek istemiyorsa kendi tırnaklarınızı keserken ona göstermeli ve acımadığını anlatmalısınız. Zamanı geldiğinde de tırnak makasını eline vermelisiniz.

36-48 Aylık Çocukların Öz Bakım Becerileri

- Kendi kendine yemek yer.
- Düğmesiz ve bağısız giysileri yardımsız çıkarır.
- Yardımla giyinir.
- Giysinin önünü arkasını bilir.
- Dişlerini yardımla fırçalar.
- Saçlarını yardımla tarar.
- Tuvalet gereksinimini yardımla karşılar.
- Kendine ait eşyaları toplar.

48 - 60 Aylık Çocukların Öz Bakım Becerileri

- Saçlarını tarar.
- Giysilerini yardımsız giyer, çıkarır.
- Giysilerini asar.
- Ayakkabılarını yardımla bağlar.
- Elini yüzünü yardımsız yıkar.
- Dişlerini fırçalar.
- Sofra kurallarına uyar.
- Yemekle ilgili araç gereçleri uygun kullanır.



AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın.

Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!



Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokulumuzda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AREL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr

