

TEMEL ALIŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMASI

Çocuklarımıza iyi ve doğru alışkanlıklar kazandırabilmemiz çok önemlidir; çünkü bir alışkanlık kazandırıldıktan sonra düzeltilmesi çok güç ya da olanaksızdır.

Alışkanlıkların kazanılmasındaki ilk temel etkiler, annenin çocuğunun beslenme, temizlik ve sevgi gereksinimlerini karşılarken gösterdiği kararlılık, düzen ve duyarlılıktır.

“Okul Öncesi Eğitim Kurumları”nda uygulanan eğitim programları ne denli kaliteli olursa olsun aile tarafından desteklenmedikçe çocuklarda kalıcı davranış değişiklikleri sağlamak ve okul öncesi eğitimin hedeflerine ulaşmak mümkün olamayacaktır.

Okul öncesi dönemde çocuğa kazandırılacak temel alışkanlıklar, özellikle uyku, yemek, tuvalet ve temizlik alışkanlıklarıdır.

Uyku



Çocuğu her akşam belirli bir saatte yatırmak için hazırlamalı, **bir süre yanında kalarak ona masal anlatmalı veya hikâyeye okumalı** ve daha sonra çocuğu uyumaya bırakmalıdır. Bu yapılacaklarla çocuğunuza iyi uyku alışkanlığı kazandırma konusunda önemli bir adım atmış olacaksınız.

Uyku saatlerine yakın zamanlarda **aşırı hareketli oyunlar oynamaktan, heyecanlanabileceği olaylardan** uzak tutulmalıdır.(Örneğin, babanın getirdiği yeni oyuncacı, tam uyumaya giderken çocuğuna göstermesi vb.)

Tüm alışkanlıkların kazanılmasında **esas olan tutarlılıktır**. Her gece çocuğun ısrarlarına dayanamayarak “Hadi bu seferlik...” diyerek onun uykuya gitmesini geciktiren bir tutum izleyen anne-babanın düzenli uyku alışkanlığını çocuğa kazandırabilmesi oldukça zordur. Çünkü çocuk **bir kere bozulan kuralı, istediği zaman bozabileceğini** öğrenmiş olmaktadır.

Yemek yeme



Çocuğun kişiliği okul öncesinde şekillenir. Yetişkinlik çağının davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi de yine bu yıllarda olur. Bu çağda edinilen **düzensiz yemek yeme alışkanlığı, çocuğun hayatının diğer dönemlerinde fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini** etkilemektedir.

. Üç - dört yaşındaki çocuk **anne ile çatışma artınca**, yemek yemek istemeyebilir, ağzında tutabilir ve zorlayınca kusabilir.

Beslenme konusunda önemli olan, çocuğun **her yiyeceği** yemeye zorlanmasından çok, **ihtiyacı olan** her tür besini yemesinin sağlanmasıdır.

Çocukları beslenme saatlerinde sinirli ve tepkili yapan durumlar şunlardır:

a)**Zorlama ve Korkutma:** Yeterli miktarda ve zamanında yemediği, etrafı kirlettiği ve çok sık yediği için ya da değişik nedenlerle çocuğa baskı yapmak, korkutmak ve cezalandırmak çocuk üzerinde kötü izler bırakır.

b)**Çocuğun her istediğini yapmak:** Çocuğa aşırı ilgi göstermek, isteklerine boyun eğmek, ne istiyorsa yapmak çocukta olumsuz etkiler yaratır.

c)**Acele ettirmek ya da oyalamak:** Çocuğu yemeğini yemesi için acele ettirmemeli ya da gereksiz yere oyalanmasına engel olunmalıdır.

Uyku zamanı, genelde tüm çocuklar, özellikle de sinirli, aşırı hassas ve duygusal çocuklar için oldukça güç bir zamandır. **Sorunları ile tek başına kalmayı istemediği için** uyumaya gitmekte direnç gösterebilir.

Çocuk uyursa **annesinin kendisini terk edeceğini veya okulda unutulacağını düşünerek** uyumamak için direnç gösterir.

d)Kıyaslama ve kıskandırma: Başka çocuklarla kıyaslanması, örneğin, az yediği için zayıf olduğu, arkadaşlarının ondan iyi yediğini söylemek, kıskandırmak yanlıştır.

e)Ödüllendirme: Yemek yemek pazarlık konusu olmamalıdır. Yemeğini yediğinde ona bir şeyler almak üzere söz vermek, istediği her şeyi yapmak önce olumlu sonuç verse de sonuçta çocuk istediği gibi davranacak, her yemeğin sonunda ödül bekleyecektir.

ÇOCUĞA YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARINI KAZANDIRABİLMEK İÇİN ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

- ✓ **Yemek zamanı oyun haline getirilmemelidir.** "Daha çok yemek yesin." diye annenin kendisine masallar anlattığı, çeşitli oyunlar oynattığı çocuklar, bu eğlenceli saatlerin uzamasını isteyebilir.
- ✓ **Çocuğa istemediği yiyecekler vermekte ısrar edilmemelidir.**
- ✓ **Yemek aralarında çocuğun iştahını kapatacak yiyecekler verilmemelidir.** Örneğin: Çikolatalar, tatlılar, hamur işi yiyecekler gibi.

- ✓ Çocuklar yemekte hizmet etmekten ve birbirine servis yapmaktan hoşlanırlar bu nedenle size serviste ya da sofrta kurmada yardım etmesine izin vermelisiniz.
- ✓ Yemek sırasında çocuklar rahat ve sakin olmalıdır.

Bu alışkanlıkların olumlu bir biçimde kazanılması da, çocuğun bu ilk temizlik gereksinimlerinin karşılanması sırasında aldığı izlenimlerle ilgilidir.

İki yaşlarında çocuk, annenin yardımıyla tuvalete gitmeyi, elini yüzünü yıkamayı öğrenir.

Annesi tarafından çok erken yaşta aşırı bir titizlikle ve çok kerede çeşitli cezalarla temiz kalmaya zorlanan çocuklar, bunu güç de olsa başarsalar bile duygusal olarak daha sonraki dönemlere birden bire değişmelerin ortaya çıktığı gözlenebilir. Örneğin: Beş yaşındaki küçük bir kız, aileye yeni bir kardeşin gelmesinden sonra altını ıslatmaya başlayabilir.

Çocuk kendisini savunma gereği duyduğunda, kızgın olduğu veya anne-babası ile ilişkilerinde hayal kırıklığına uğradığı zaman ya da yeni bir kardeşin doğumundan kaynaklanan kıskançlık duyguları nedeni ile ilgiyi kendisine çekmek isteyebilir.

Bu tür değişikliklerin üzerinde fazla durmamak, bunları ceza ile karşılamamak, hatta mümkünse önemsizmiş gibi ele almak daha uygundur.

Tuvalet ve Temizlik

