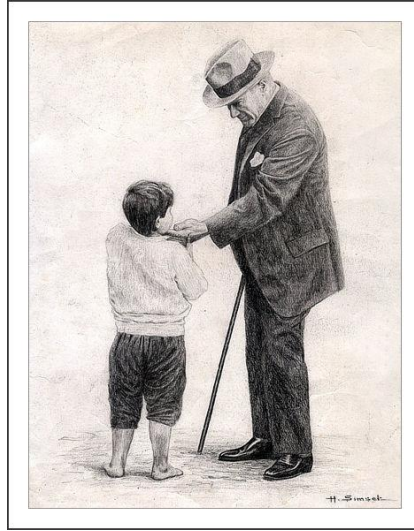


SEVİNÇ-MEHMET EKİZOĞLU ANAOKULU
2010-2011 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
ŞUBAT AYI BÜLTENİ



AYIN KONUSU: ÇOCUKLARDA KİTAP OKUMA
ALİŞKANLIĞI- ÇOCUK BESLENMESİ - OYUN



ATATÜRK DİYOR Kİ;

Türk çocuğu ecdadını tanıdıkça daha büyük işler yapmak için kendinde kuvvet bulacaktır.

AKSU MAH. MEHMET İZMEN CAD. NO:14 MERKEZ/GİRESUN

0454 225 54 50 – www.smekizoglu.k12.tr – 970649@meb.k12.tr

ÇOCUKLARDA KİTAP OKUMA ALIŞKANLIĞI

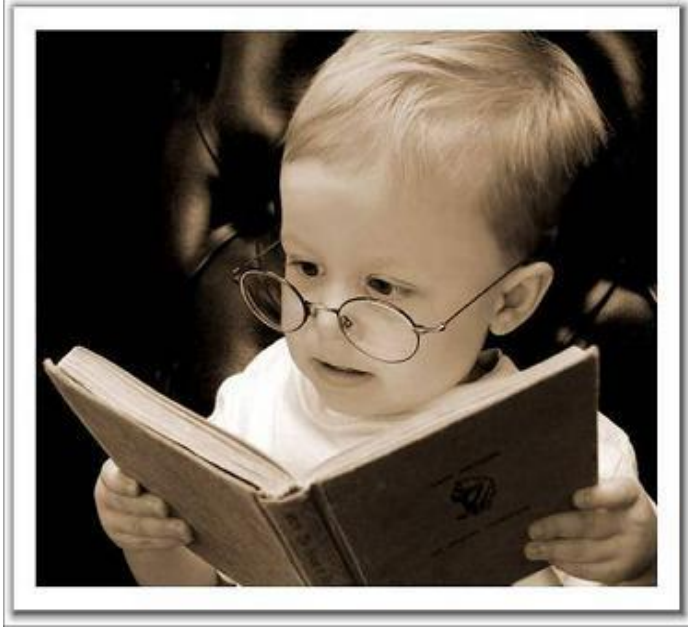
ÇOCUKLAR VE KİTAPLAR NASIL BULUŞUR?

Çocuklarınıza kitap okumanız için gereken herhangi bir yaş, belirli bir zaman dilimi yok. Belki de kitap okumak, her yaşta, her zaman, her yerde yapılabilen en kolay ve eğlenceli bir aktivite olabilir. Bebeğiniz bile kitaptaki resimlere bakabilir, okuduğunuz kelimelerin ritmini ve kafiyesini duyabilir. Teknoloji ile erken yaşta tanışan, binlerce uyarıcı ile karşılaşan çocuklara kitapların kendi renkli dünyalarıyla tanıştırmak pekte kolay olmasa da nihayetinde onlar yinede isabetli seçimler yapabiliyorlar. Kitaplarla dolu bir kütüphanede merakla dokunup, inceliyorlar. Şayet evde de kitap okunuyor ve çocuklara iyi örnek oluyor, kitabın ona ayırdığınız zamana engel olmamasına dikkat ediyorsanız, çocukta da okuma isteği gelişecektir. Ayrıca kitapevlerine birlikte gitmek, sabırla kitapları



incelemesine ve seçmesine izin vermek onları heveslendirecektir. Böylece okumanın bir işkence olmadığını, istediği zaman farklı dünyalara gidebileceği bir yolculuk olduğunu keşfedecektir. Televizyon ve/veya bilgisayar, oyun, spor aktiviteleri dışında “okuma zamanları” yaratarak birlikte özel vakitler geçirip aranızdaki bağı güçlendirebilirsiniz. Bu ona değer verdiğinizi göstermenin en güzel yoludur. En nitelikli kitabı seçebilmek ve okumaya teşvik edecek bazı kriterler bulunmaktadır. Bir kitapta öykünün iyi yazılmış olması kadar iyi resmedilmiş olması da önemlidir. Yazıda ifade

edilen duygunun canlandırılabilmesi için bazen renkli bazen de siyah beyaz olması gerekir. Anlatılan hikâye ile resimleri bütünleşiyorsa, daha etkili olacaktır. Ayrıca bir kitap ne kadar iyi yazılmış ve ne kadar iyi resmedilmiş olursa olsun grafik tasarımı ve kullanılan malzemenin kalitesiz olması okumayı olumsuz yönde etkileyecektir. Aynı zamanda kitabın yazarının ve eserlerinin biliniyor olması ve saygın bir yayınevi tarafından yayınlanması güvenilirliği arttıracaktır. Diğer bir kriter ise, başka kültürlerden alınan eserlerin, çocuğa evrensel bir bakış açısı kazandırması, farklı kültürleri, değerleri tanıması için okunması ve okutulması yerinde olacaktır. Ayrıca çocukların anlayabilmeleri için iyi çevrilmiş olmaları ve Türk dilinin iyi kullanılmış olması şarttır. Çocuğun yaratıcılığını geliştirecek sıra dışı hikâyeler bakış açılarını geliştirecektir. Son olarak ta “iyi” karakterler kadar “kötü” karakterlerinde vurgulandığı, dozunu aşmadan öğretici ve ders verici olan kitaplarda çocuğun kendi doğrularına sahip olmasına yardımcı olacaktır. Kısaca katı kuralları olmayan, ilgi çeken, farklı bakış açıları kazandıran ve keyif veren kitaplar değerlidir.



YAŞ GRUPLARINA GÖRE KİTAP OKUMA ALIŞKANLIKLARI VE SEÇİMLERİ

Bebekler (0–3 yaş):

- Kitaplarla bağ kurma dönemidir. Dokunarak ve dinleyerek öğrenirler. Bebeğinize kitap okurken, bebeğiniz sayfaları çevirmenizi, resimleri işaret edişinizi ve yazıları soldan sağa takip etmenizi idrak edebilir ve taklit edebilir.

- Konuşmayı öğrenmesine

yardımcı olmak ve dil becerilerini geliştirmesi için kitap okunmalıdır.

- Kitaplar uzun süre elinde olacağından dolayı, tutabileceği boyutlarda ve kendi başına keşfedebilmesi için kumaş, karton veya sert plastik gibi kaliteli malzemelerden yapılmalı, kolay yıpranmamalı ve yırtılmamalıdır.
- Bebeğinize basit ve onun dünyasında yer alan, içinde tanıdığı nesnelere bulunduğu kitaplar seçin. Parlak ve bol resimli olsun.
- Sayfalarında herhangi bir yazı bulunması gerekli değildir ama eğer varsa kısa ve ahenkli cümlelerden oluşmasına dikkat edilmelidir. Aynı zamanda az kelimeli ve bu kelimelere ait resimleri bulunmalıdır.
- Resimleri parmağınızla işaret ederek adını söyleyin. Bebekler bu şekilde öğrenir.
- Basınca ses çıkaran düğmeler ve içi boşaltılabilen aksesuarlı kitaplar da seçilebilir.
- Bebekler aynı kitabın tekrar okunmasından hoşlanır. Sabırla okuyun.
- Okurken tek düze ses tonu ve abartılı ifadeler çocuğunuzu rahatsız edebilir. Fakat ses tonunuzu gerektiği yerlerde alçaltıp yükseltmek ve gerektiğinde mimik kullanmak, onun hem ilgisini çekecek hem de eğlendirecektir.
- Bebekler tekerleme ve şarkılardan da hoşlanır. Biraz daha büyüdükten sonra basit tekerleme ya da kafiyeli cümlelerin yer aldığı kitaplar okuyabilirsiniz.
- Bebeğinize kitap okurken, kucağınızda tutun. Aranızdaki bağı güçlendirecektir.
- Çocuğun aile üyelerini tanıması içinde birlikte fotoğraf albümlerine bakabilirsiniz.

Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar (3–6 yaş):

Okumaya hazırlık dönemidir. Çocuğunuz okumaya başlamadan önce gördüğü harfleri anlamlandırmaya yönelik temel beceriler kazanacaktır. Yazılar ve kitaplara aşina olacak, kitapların

işleyişini öğrenecek ve harfleri tanımaya başlayacaktır. Ne kadar çok harfi tanırsa, bu harflere ait seslere o kadar yoğunlaşabilir. Bu dönemde ayrıca yaratıcılıkları gelişir, olayların nedenleri üzerinde dururlar. Günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları içeren, sorularına cevap veren kitaplar seçilmelidir. Kendi yaşamlarını anlamalarına yardımcı olacak fikirler ve konular içeren bildik masallar ve hikâyeler seçilebilir. Küçük çocuklar, yiyecekler, hayvanlar, vasıtalar ve çocuklarla ilgili kitaplardan hoşlanır. Kitapların belirgin bir konusu ve kahramanı olmalıdır. Bir ya da birkaç kahramanın karşılıklı ilişkilerini anlatan öyküler okunmalıdır. (Üç küçük domuzcuk) Onun yaşındayken sevdiğiniz masalları okumayı da tercih edebilirsiniz.

- İyi resmedilmiş, ayrıntılı resimleri olan kitaplar seçilmelidir.
- Çocuğun hayal gücü harekete geçirilmelidir. Kitabın bir bölümünde durup, “ Sence bundan sonra ne olmuştur?” gibi bir soru sorup hikâyenin kalanını tamamlamasını isteyebilirsiniz.
- Çocuğun sınıflandırabileceği nesnelere içermesi yerinde olacaktır.
- Küçük çocuklar uyumadan önce onlara kitap okunmasından çok hoşlanır.
- Küçük çocuklara okunacak kitabı seçmelerine ve tutmalarına izin vermek gerekir.
- Yazısı fazla olmayan kitaplar seçilmelidir. Dinlerken sıkılabilir.
- Resimlerin isimlerini belirtmek yeni kelimeler öğrenmesine yardımcı olur.
- Okul öncesi dönemde çocuklara aile, arkadaşlar, okul, alfabe ve rakamlarla ilgili kitaplar alınmalıdır.
- Öyküler hakkında sorduğu cevaplar dikkatlice cevaplanmalıdır.
- Okul öncesi dönemde çocuğunuzun öyküler anlatmasına izin verin.
- Çocuğunuzla birlikte daha çok kütüphaneye, kitapevlerine gidin ve kendisine kitaplar seçmesine izin verin.
- Küçük çocuklara kitap okurken yanınıza ya da kucağınıza oturmasına izin verin. Aranızdaki bağ güçlenecektir.
- Beklemeniz gerektiğinde birlikte kitapları karıştırın.
- Tabelaları ve levhaları okuyun.
- Televizyonu kapatın.



Okul Çağındaki Çocuklar (6–12) yaş:

Çocuklar için okumayı öğrenme ve okuduklarından keyif alma dönemidir. 6–8 yaş döneminde kitabı kendi başına okuyabilmesi için harfleri seslendirmeyi, sık kullanılan kelimeleri tanımayı ve daha sonra okuduklarının ne anlama geldiğini kavramayı ve anlamını kaybetmeden daha hızlı okumayı başaracaktır. Artık çocuk kendini tanımaktadır. Diğer insanların kendinden farklı olduğunu, aynı duygu ve düşüncelere sahip olmadıklarını anlayabilir. Yeniliklere açıktır. 8–12 yaş döneminde ise, esas amaç her alanda yeni bilgiler edinmeleri, istekli ve bağımsız okuyucular olmalarıdır. Çocuklar aktif olarak okumayı, sürekli düşünmeyi ve sorgulamayı öğrenirler. Okuyan çocuklar otomatik olarak kelimeleri tanırlar ve daha önceden sahip oldukları bilgiler arasında bağlantı kurabilirler. Artık okumak, bilgi edinmek ve karmaşık materyalleri anlamlandırabilmektir. Aynı zamanda çocuklar kendi ilgi alanlarını

belirleyebilir ve o alanla ilgili bilgi ve kahramanlarla ilgilenir. Maceralı hikâyeler bu yaş grubuna göredir.

6–8 yaş grubu:

- İlgili alanına giren kitaplar seçilmelidir.
- Kitabın ayrıntılı resimleri olmasına dikkat edilmelidir.
- Yeni bilgiler öğretmelidir.
- Okumayı yeni öğrenen çocuklar, fazla uzun olmayan ve yazıları küçük olmayan kitapları tercih etmelidir.
- İçinde yabancı ve bilmediği kelimeler olmamalıdır.
- Kitabın iyi karakterleri olduğu gibi kötü karakterleri de olmalıdır.
- Gerçek hikâyelerde okunabilir.
- Okula yeni başlayan çocuklar okuma becerisini geliştirmeye yönelik bol bol alıştırmalar yapmaya ve yüksek sesle okumaları için teşvik edilmelidir.
- Okumaya yeni başlayan çocukların çoğu tanıdıkları kelimelere göre, tahminde bulunarak okumaya çalışır. Bir hata yaptığında ya da yanlış okuduğunda nazikçe hatasını düzeltin ve çocuğunuz doğrusunu okumaya çalışırken sabırlı olun.
- Okurken başarılı olabilmesi için seviyesine uygun kitaplar seçilmelidir.
- Sevdiği kitap ve şiirleri tekrar tekrar okumasına izin verin. Aynı şeyleri tekrar okumak çocuğun daha hızlı ve daha doğru okumasına yardımcı olacaktır.
- Öyküleri derinlemesine inceleyin. “Küçük domuzcuk neden böyle davrandı?” gibi öykü ile ilgili sorular sorun.
- Televizyon izleme süresi kontrol altına alınmalıdır. Televizyona ve video oyunlarına ait süre kısıtlanmalı, belli zamanlarda kullanılmasına izin verilmelidir. Boş zamanlarında kitap okumaya teşvik edin.
- Kitapsız evden çıkmayın. Beklenilmesi gereken durumlarda ya da seyahatte yanına kitap-dergi alın. Sürekli kitap okuyacak zaman oluşturun.

8–12 yaş grubu:

- Çocuğun kendi karakterine ve zevkine uygun, kendi seçtiği bir kitap olmalıdır.
- Kitap mesaj kaygısı taşımamalıdır.
- Çocuğu düşündürmelidir.
- Kitapların özel ve değerli olduklarını hissettirmek gerekir. Çocuğunuzu kütüphaneye götürün ve birlikte okuyun. Hediye olarak kitabı tercih edin. Evin bir köşesinde kitaplar için bir köşe ayıracağınız gibi evin her yerinde de kitaplar bulundurabilirsiniz.
- Yeni kitaplar okumasını destekleyin. Beğendiği türde başka kitaplar okumasını sağlayın. Dizi halindeki kitaplar ya da sevdiği yazarların kitaplarını alabilirsiniz.
- Sözlüğü nasıl kullandığınızı görmesini sağlayın. Sözlük kullanmaya teşvik edin.
- Temel bilgileri kazanması, dinlediklerini ve okuduklarını kavrayabilmesi için günlük aktiviteler hakkında konuşun ve bunu alışkanlık haline getirin.
- Çocuğu yazılar yazması için yüreklendirin. Yazmanın çeşitli aşamaları olduğunu, sabırlı olunması gerektiğini, başta kimsenin mükemmel olamayacağını ifade etmek gerekir.
- Farklı türlerde kitaplar ve farklı yazım biçimleri tercih edilmelidir.
- Çocuğunuza bazı hafıza ipuçları öğretin. Bir hikâye’yi birkaç cümlede nasıl özetleyeceğini, ilerleyen bölümleri nasıl tahmin edebileceğini gösterin. Bu ipuçları kavramasına ve hatırlamasına yardımcı olacaktır.
- Zamanınızı kelime oyunları oynayarak değerlendirin. Eş anlamlı ve zıt anlamlı kelimeler bulun ve kelimelerin kullanımına ilişkin örnekler verin. Çocuklar kelimelerin çeşitli anlamlarını bilirse o kelimeyi okumakta daha az zorluk çekerler.

OKUL ÖNCESİ ÇAĞI ÇOCUKLARIN BESLENMESİ

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ İHTİYACININ KARŞILANMASI

Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Daha öncede belirtildiği gibi bir yaşına gelen bir çocuk her türlü besine alıştırmış olmakta ve aile ile birlikte sofraya oturmaktadır. Bu yaştaki çocukların günlük enerji ve besin öğeleri ihtiyacı çocuğun yaşına göre değişmekle birlikte aşağıdaki besin grupları ile karşılanmalıdır.

Bu dönemde en önemli nokta çocuğun iyi bir yemek yeme alışkanlığını kazanmış olmasıdır. Çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığını kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumunun çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu dönemde beslenmede en önemli sorunlar çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum öncelikle **Malnütrisyon** dediğimiz yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır. Anneler çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olanları vererek ihtiyacını karşılayamamasına neden

olmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun büyüme ve gelişmesi yavaşlamakta ve durmaktadır ve hatta kazandığı ağırlığı bile kaybedebilmektedir. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonraki yaşlarda çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildiği halde mental gelişimlerdeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine



erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında kendisini göstermektedir. Bilindiği gibi çocuklarda beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında olmakta, geriye kalan gelişim doğumdan sonra devam etmekte ve 5 yaşına kadar tamamlanmaktadır. Beyin hücreleri yapıldıktan sonra yenilenmediği için gelişme döneminde yeterli besin sağlanamazsa meydana gelen bozukluk hayat boyu devam etmektedir. Bu yaş grubu çocuklarda görülen diğer sorunlar da yemek yemeye bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. 0-1 yaş devresinde çocuğa ek besinlerin zamanında verilmemesi ondan sonraki yaşlarda süt kıvamında olmayan pütürlü besinleri almasını güçleştirmektedir.

- Ailenin kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırarak onlara ihtiyacından fazla besin vermesi ya şişmanlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocuğun besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır.

Ailelerin çocuk beslenmesi ve besinler konusundaki yanlış batıl inançları ve sosyal adetleri çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesinin ve bazı besinlere alışamamasının bir diğer nedeni olmaktadır.

0-1 yaş döneminde çocuğa sürekli aynı tattaki besinlerin verilmesi ileride hep aynı tür besinleri yemek istemesine ve yemek seçmesine neden olmaktadır. Genellikle yemek saatlerinde aile fertleri arasında yaratılan kötü ortam çocuğun bu saatleri korku ile beklemesi,



değer kazanmasına yol açmaktadır.

iştahının azalmasına neden olabilmektedir. Çocuğa yemek aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi çocuğun esas öğünlerdeki besinleri almasını engellemekte ayrıca bu besinler diş çürümelerine de neden olmaktadır.

Çocuğun iyi davranışlarda bulunduğu zamanlarda dondurma, şeker, çikolata ve benzerleri ile ödüllendirilmesi bazı besinlerin beslenme değerleriyle zıt

Bütün bu durumları göz önüne alarak çocuğa iyi bir yemek yeme alışkanlığının verilebilmesi için ailelere şu hususlara dikkat etmeleri önerilmektedir:

- Çocuk rahat ve dinlenmiş olarak sofraya oturtulmalı (böylece yemek yerken yorulmaz).
- Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağızına uygun büyüklükte olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalı.
- Yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yemek yerken yetişkinler kadar becerikli olması beklenmemeli, üstüne ve etrafına dökmesini önlemek için koruyucu önlük ve örtü kullanılmalı.
- Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratarak, bu saatlerin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalı.
- Yemeklerdeki porsiyon miktarları küçük olmalı ve çocuğun ihtiyacı olduğunda yardım edilmeli.
- Çocuğun yemek seçmesini önlemek için 0-1 yaş döneminde değişik tattaki ek besinlere alıştırmalı.
- Genelde alması gereken ek besinler üç öğünde verilmeli, gerekirse ikindi de meyve ve meyve suyu, yatarken de süt içirilmeli (yemek aralarında şekerlemeler, kola, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi yanlıştır).
- Eğer ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlamak gerekmemektedir. Yalnız çocuğun dişleri tamamlanmadığı için çiğnemesi güç yiyeceklerin yumuşak bir duruma getirilmesi gerekir. Ayrıca yemeklere ilaveten çocuğa biraz süt, muhallebi veya yoğurt verilmelidir.

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Çocukların beslenme alışkanlıkları; ailenin sosyal ve ekonomik durumu, eğitim düzeyi, alışkanlıkları, gelenek ve görenekleri, dinsel inançları, çevre koşulları gibi çok çeşitli etkenlerin etkileşimi ile oluşur. Yeterli ve dengeli beslenme düzeni, iyi alışkanlıkları olan ailede büyüyen ve zamanında ek besinler verilmeye başlanan çocuklara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak kolaydır. Bu çocukların beslenmesinde önemli sorun çıkmaz. Kazandırılması gereken davranışlar ancak sağlam bir eğitimle yerleştirilebilir.

Çocuğa iyi beslenme alışkanlığı kazandırmada; annenin ve öteki aile bireylerinin çocuğa ve birbirlerine

davranışlarının uyumlu, ölçülü, tutarlı ve sevecenlik içinde olması önemli rol oynar. Çocuğu eğitmek görevini ve sorumluluğunu paylaşan bireylerin, çocuğun beslenmesi konusunda hoşgörölü ve anlayışlı davranışlarında bir sınırlılık olması gerekir. Ancak sınırların da sınırları aşılmamalıdır. Katı yasaklar ve cezalandırma, sınırsız hoşgörölü, çocuğun her istediğini verme ve yapma gibi davranışlarla iyi alışkanlıklar kazandırılmaz.

Aile bireylerinin tutum ve davranışlarının ölçüsüz ve dengesiz olması, çocuğun ruhsal durumunun değerlendirilememesi, eğitim düzeyinin düşük olması, değer yargılarının gerçekçi olmaması, bireyler arasında uyumsuzluk gibi çok çeşitli etkenler çocuğun beslenmesini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını zorlaştırır. Çocuk, aile bireylerinin beslenme konusunda söylediklerinden çok yaptıklarından etkilenir ve onların yaptıklarını taklit eder.

Beslenme saatleri ve aile sofrası, çocuğun beklediği mutlu bir olay durumuna getirilmelidir. Aile sofrasında tartışma, sürtüşme, acı ve üzüntü verici konuşmalar yapılmamalı, çocukla da ilgilenilmelidir. Büyükler; belirli yiyecekleri sevmediklerinden; çocuğun az yediğinden, iştahsız olduğundan ve bazı besinleri sevmediğinden söz etmemeli, başka çocuklarla karşılaştırma yapmamalıdır. Kendi kendine yeme becerisi gelişinceye dek çocuğa yardım edilmeli, sonra çocuğun kendisinin yemesi sağlanmalı, çocuğa aşırı yardım edilmemelidir. Anlayabilecek yaşta ise, çocuğun hoşuna gidebilecek konuşmalar açmalı, ilgisi yönlendirilerek sorularından ve fırsatlardan yararlanılarak iyi alışkanlıklar kazanmasına yardım edilmelidir. Yine, kendi kendine yiyebilecek çocuğa başkasının yedirmesi de doğru değildir.

Çocuk beslenmesinde yapılan yanlışlardan biri de, çocuğun isteklerini ön plana alarak tek lezzetteki besinlere alıştırılması, bazılarında ise diyetle yeterli yer verilmemesidir. Örneğin çocuk, şeker, çikolata ve benzeri tatlılara aşırı düşkünlük gösterecek şekilde alıştırılır, bunlar ödüllendirme, avutma, sevindirme aracı olarak kullanılır; diyetle zamanında sebze ve meyve bulundurulmaz. Bu durumları önlemek için, çocuk küçükken yemeğinde her lezzetteki besinlere yeterince yer verilmelidir. Yemek ve kahvaltı sırasında ya da aralarında şekerleme, pasta, kurabiye, kolalı içecek ve benzerlerine alıştırılmamalı, yalnız bu tür besinlere yasak da konmamalıdır.

Çocuk, zevk aldığı bir oyun oynarken yemeğe çağrılmamalı, gerekirse yemeğe yakın, ilgisi başka yöne kaydırılmalıdır. Yorgun, huzursuz ve kuşkuğu olduğu anlarda yedirilmeyip biraz beklenmelidir. Bu anlarda yemeğe zorlanırsa, beslenmeye ilgisi azalacağı gibi sindirim güçlüğü de çekebilir. Ayrıca, yiyeceklerin çok sıcak ve soğuk da olmaması gerekir.

Okul öncesi çocuklarına kişisel temizlik alışkanlıklarının da kazandırılması gerekir. Yemekten önce ve sonra ellerinin yıkanması, dişlerinin temizliğı, yıkanmadan meyve yenilmemesi gibi konularda çocuklara iyi alışkanlıklar kazandırılmalıdır. Çocuğa, sağlıklı beslenme, kişisel bakım ve temizlik kurallarına uyma, günlük yaşantının olağan bir parçası olarak benimsetilmeli; bu konularda aile büyükleri öğüt vermekten çok örnek davranışlarda bulunmaya özen göstermelidirler.

Çocuklara dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmada sık yapılan ve yapılmaması gereken davranışlardan bazıları şunlardır:

- **Zorlama, tehdit, korkutma:** Zamanında ve yeterli miktarda yemediği, etrafı kirlettiği, çok yediği için ya da başka nedenlerle çocuğa maddi ve manevi baskı yapmak, bağırarak, korkutarak, zorla yedirmeye çalışmak, cezalandırmak gibi davranışlar çocuk üzerinde sonradan düzeltilemeyecek zararlı izler bırakır ve bu yollarla iyi sonuç alınmaz.
- **Cocuğun her istediğini yapmak ve yedirmek:** Çocuğa aşırı ilgi göstermek, sonsuz hoşgörü, onun isteklerine boyun eğmek, ne istiyorsa yapmak, vermek gibi davranışlar çocuğa iyilik değil kötülüktür. Sınırsız hoşgörü ile, ölçülü, dengeli bir kişilik yapısı gelişemez.
- **Eğlendirerek yedirmek:** Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde dolaşarak ya da benzeri hareketlerle ilgisini başka yönlere kaydırma yoluyla çocuğa yemek yedirmeğe çalışmak doğru değildir.
- **Acele ettirmek ya da oyalamak:** Çocuk yemek yerken çok acele ettirmek, gereksiz yere oyalanmasına göz yummak uygun bir tutum değildir.
- Yarıştırma, kıskandırma: Yeterli yemediği için başka çocuklardan cılız ve çelimsiz olduğunu, başka çocukların iyi yediğini söylemek, kıskançlık duyurarak yedirmeye çalışmak gibi davranışlar yanlıştır.
- **Pazarlık, yalvarma, ödüllendirme:** Yemeğini ya da belirli bir yiyeceği yediği takdirde çocuğa oyuncak, şekerleme, çiklet almaya söz vermek, istediği bir yere götürmeyi beslenmeyle "pazarlık" konusu yapmak ve yemesi için yalvarmak gibi davranışlar doğru değildir. Bir an için olumlu sonuç alınabilirse de, bu ve benzeri yollarla çocuk eğitilemez. Yemeği, istediğini elde etmek aracı ve pazarlık konusu yapmaya başlayan, dediğini ailesine yaptıran bir çocuk üzerinde bir disiplin kurmak bir yana, aile çocuğun tutsağı olmaya başlar. Bir an için sevinç kaynağı olabilen bu "kolay elde etmeler, kolay ödüller" yaşam boyu mutsuzlukların, başarısızlıkların, tutarsızlık ve uyumsuzlukların başlangıcı olur.

Çocuğun beslenmesi ve eğitim sorumluluğunu taşıyan bazı kişiler çocuğun ne pahasına olursa olsun yemesini isterler ve genellikle başka türlü yediremediklerinden, yukarıda belirtilen yollara başvurduklarından yakınır. Oysa, çocuk sağlıklı ise zorlamadan, üzerine aşırı düşülmeden de yemeğini yiyebilir. Aşırı çaba gösterme yerine, çocuğun birkaç öğün yeterince yememesini sorun haline getirmemeli, yiyecek istemesi beklenmelidir. Çünkü normal olan çocuk birkaç öğün az yemekle bir şey olmaz. Normal olan çocuk acıkacağından, onun yemek istemesinin beklenmesi daha doğru olur. İştahsız ve büyüme geriliği olan çocuklarda bir hastalık olabileceği düşünülmeli ve doktor kontrolünden geçirilmelidir.

İyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında çocuğa yalnız kısa süreli zevk verecek davranışlarda değil, daima çocuğun geleceği de düşünülerek sevecen, hoşgörülü olması, disipline dayanan eğitim yolu uygulanmalıdır. Bunun sınırları çocuğun yapısal, psikolojik ve sosyal çevresinin özelliklerine göre belirlenmelidir.

ÇOCUK GELİŞİMİNDE OYUNUN ÖNEMİ VE ANNE-BABA TUTUMU

Bir anne-babanın çocuğuna vereceği ilk ve en önemlişey sevgidir. Anne-babalar çocuklarını daha dünyaya getirmeden önce biraz olsun kendilerini eğitmeli. Dergi, kitap, ana-baba okulları, TV, internet vs. yayınları takip ederek çocuk yetiştirme sanatını öğrenmeleri gerekmektedir. Yeni dünyaya gelecek olan çocuğun her türlü sorumluluğuna hazır olmalıdırlar. Her anne-baba çocuğunu sever, doğumdan itibaren tüm imkânlarını kullanarak ona bir şeyler öğretmeye, en iyiyi vermeye çalışırlar.

Oyun; çocuğu yetişkin hayata hazırlayan en etkin yoldur.

Çocuğun en önemli eğitim araçları oyuncaklarıdır. Oyun ile insan ilişkileri, yardımlaşma, konuşma, bilgi edinme, deneyim kazanma, psiko-motor gelişimi, duygusal ve sosyal gelişimi etkilediği gibi, zihin ve dil gelişimini de etkiler. Yetişkinler gözüyle oyun, çocuğun eğlenmesi, oyalanması, başlarından savmak için bir uğraş olarak görürler, oysa oyun, çocuk için ciddi bir iştir. Çocuk oynadıkça becerileri artar, yetenekleri gelişir. Çevresini, bilinmeyenleri tanır, kendisi için anlaşılır duruma getirir. Çocuk oyun oynarken özgürdür, kuralları kendi koyar-bozar, yetişkinlerin kısıtlamaları yoktur.

3-6 yaş arası çocuğun en önemli dönemidir.

Bu dönemde:



- Durmadan soru sorar "bu neden, niçin, nasıl?" sorularına yanıt isterler.
- Öğrenme açlığı mevcuttur, her şeyi bilmek isterler.
- Enerjikler, yorulmak nedir, bilmezler. Onları anlayın, sabırla yanıtlayın, yanıtlarınız kısa, net ve anlaşılır olsun.
- Çocuklar oyuncaklarla oynamayı severler, ancak oyuncakların iyi davranışların karşılığında ödül, anne-baba sevgisinin kanıtı olarak kullanılması yanlış olup, kesinlikle kaçınılması gereken bir tutumdur. Oyuncaklar çocuk gelişiminde büyük bir yer tutarlar, ancak bize sarılmaz, sevmez ve öpmezler.

- Ne kadar meşgul olursanız olun, çocuğa ayıracak olduğunuz birkaç zaman diliminde onunla sohbet etmeniz, ona sarılmanız, yerlerde yuvarlanmanız, onun oyuncakları ile oyun

oynamanız onu mutlu edecektir. Okulda, ertesi günü keyifle arkadaşlarına, öğretmene veya diğer başka kişilere anlatacak olduğu bir an yaşatacaksınız.

- Çocuğunuza "lütfen" demeyi öğretin.
- Siz onun oyuncasının yerini değiştirirken veya alırken izin isteyin.
- Çocuklar kurdukları oyunlarda hep büyükleri taklit ederler. Yaptığınız her olumlu davranış, ona iyi ya da kötü yönde etki edecektir. Başkaları ile onu kıyaslayıp üzmayın, "o" kendine özgü bir bireydir.
- Yaptığı her doğru davranış için onu sözleriniz ve sevginizle ödüllendirin.
- 3-5 yaşında anaokuluna gidecek olan çocuklar sabırsız ve heyecanlıdır. Onlara karşılaşacakları olayları olabildiğince somut bir şekilde anlatın. Orada eğlenebileceğini, yeni arkadaşlar edineceğini açıklayın; çocuğunuza pembe tablo çizmeyin. Belki ağlayacağını, ağlayan çocuklar olabileceğini, karşılaşabileceği olumlu-olumsuz şeyleri anlatın.
- Okul bitiminde onu alacağınızı söylemeyi unutmayın, açık olun paniğe kapılmasın.
- Çoğumuza, çok iyi niyetlerle herkesten önce okuma-yazmayı öğretmek isteriz ve ona öğretme yoluna gideriz. Hiç bir anne-baba öğrenme konusunda zorlayıcı olmamalı, bu tür davranışlar öğrenme sürecini geliştirmekten uzak olup, anne-baba çocuk ilişkisini zedeleyecek niteliktedir. Anne-babalar bu tür davranışlarda bulunarak kendi gururlanma ihtiyaçlarını giderme amacındadırlar. (Çocuğumuzda bulunan bazı özel durumlar hariç olup yine de eğitimcilerin yönlendirmesi daha doğru olur).
- Her zaman gündeme gelen sorulan sorulardan bir diğeri de çocuğum okulda olan yaşantıları hakkında konuşmak istemiyor? Okul, onların özel hayatının bir parçasıdır. Onu anlayışla karşılayın, zorlayıcı olmayın ama yine de takipçi olup, sohbet anında bazı sorular sorarak onunla ilgilendiğinizi belli edin. Sabırlı ve açık olun. Zaman içerisinde sizinle paylaşacaktır.

Sonuç olarak, "3-6 yaş arası çocukluğun en önemli dönemidir" demiştik. Bu nedenle haklarına saygılı olun, onu anlamaya çalışın; konuşurken arkanızı dönmeyin, göz temasında bulunun, onun seviyesinde çömelin ya da oturun, aynı seviyeye gelmeye özen gösterin. İsteddiği herhangi bir şey size ters geliyorsa, bunu istiyorum - sebebi bu, veya istemiyorum-sebebi şu.... diye açıklama yaparak tercihi ona sunun. Hiç birimizin elinde sihirli değneği yok, ne eğitimcilerin ne anne-babanın... Her ne sorun ile karşılaşsak karşılaştığımız, sabır ve sevgi ile iyi insan ilişkilerinin temel harcını atmış olacaksınız.

BABAMI İSTİYORUM



Adam yorgun argın eve döndüğünde 5 yaşındaki çocuğunu kapının önünde beklerken buldu.

Çocuk babasına, - "Baba bir saatte ne kadar para kazanıyorsun" diye sordu... Zaten yorgun gelen adam, "Bu senin işin değil" diye cevap verdi.

Bunun üzerine çocuk "Babacım lütfen, bilmek istiyorum" diye üsteledi.

Adam : - "İllâ da bilmek istiyorsan 20 milyon" diye cevap verdi.

Bunun üzerine çocuk "Peki bana 10 milyon borç verir misin" diye sordu.

Adam iyice sinirlenip, "Benim senin saçma oyuncaklarına veya benzeri şeylerine ayıracak param yok. Hadi, derhal odana git ve kapını kapat" dedi. Çocuk sessizce odasına çıkıp kapıyı kapattı.

Adam sinirli sinirli: - "Bu çocuk nasıl böyle şeylere cesaret eder." diye düşündü.

Aradan bir saat geçtikten sonra adam biraz daha sakinleşti ve çocuğa parayı neden istediğini bile sormadığını

düşündü, "Belki de gerçekten lazımdı"...

Yukarı çocuğunun odasına çıktı ve kapıyı açtı...

Yatağında olan çocuğa, "Uyuyor musun" diye sordu. Çocuk "Hayır" diye cevap verdi...

- "Al bakalım, istediğin 10 milyon. Sana az önce sert davrandığım için üzgünüm. Ama uzun ve yorucu bir gün geçirdim" dedi...

Çocuk sevinçle haykırdı, "Teşekkürler babacığım"...

Hemen yastığının altından diğer buruşuk paraları çıkardı. Adamın suratına baktı ve yavaşça paraları saydı.

Bunu gören adam iyice sinirlenerek, "Param olduğu halde neden benden para istiyorsun?... Benim, senin saçma çocuk oyunlarına ayıracak vaktim yok" diye kızdı...

Çocuk : - "Param vardı ama yeterince yoktu " dedi ve yüzünde mahcup bir gülücükle paraları babasına uzattı;

- "İşte 20 milyon..."

- "Şimdi bir saatini alabilir miyim babacım?..."