



İTÜ GELİŞTİRME VAKFI

ÖZEL İZMİR ANAOKULU

REHBERLİK VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA TEMEL ALIŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMASI

Değerli Velimiz,

- Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamak,
- Her gün yatmadan önce saçlarımızı taramak,
- Yatağın her zaman solunda uyumak,
- Her hafta cuma günleri arkadaşlarla buluşmak,
- Pazar günleri aile ziyaretinde bulunmak,
- Çayı bardakta, kahveyi fincanda içmek...

Vazgeçemediğiniz alışkanlıklarınızı düşünün... Ne zaman tanıştınız alışkanlıklarınızla? Nasıl karar verdiniz bu şekilde davranmaya? Size sağladığı kolaylıklar neler? En önemlisi, onlar olmasaydı yaşantınız ne hale gelirdi?

Alışkanlık Nedir?

Hayatın güçlükleri ve belirsizlikleri karşısında programlı olmak isteriz, bu nedenle alışkanlıklarımız vardır. En genel anlamıyla alışkanlık, bir konu yada nesne ile sürekli ilgi ve bağlantı kurmaktır. Bu sürekli ilgi ve bağlantı, insanı dünyaya ve yaşama bağlar, insan yaşamına anlam katar. Bir an durup düşündüğümüzde, anlamsız gelen birçok davranışımızın altında yatan temel neden, kendi tarzımızla çevreyi denetim altına alma, bir konuda doğal bir güç elde etme isteğimizdir. Kısacası, alışkanlıklarımızla yaşamımıza anlam kattığımız gibi; zamandan tasarruf eder, kendimizi güvende hissederiz. Aynı zamanda alışkanlık, insanın karakterini de belirler. Karakteri oluşturan öğeler, tutarlılık, değişmezlik ve sürekliliktir. Bu öğelerin şekillenmesi ve yerleşmesi bebeklik çağında başlar ve ilk yetişkinlik dönemine kadar devam eder.

Yapılan araştırmalar, alışkanlıkların kazanılmasına temel oluşturan davranışların çocuğun doğumu ile başlayarak, okul öncesi ve ilkökul dönemlerinde şekillendiğini ve belirgin bir biçim aldığını göstermiştir. Alışkanlıkların kazanılmasındaki ilk temel etkiler, annenin çocuğunun beslenme, temizlik ve sevgi gereksinimlerini karşılarken gösterdiği kararlılık, düzen ve duyarlılıktır. Okul öncesi dönemde çocuğa kazandırılacak temel alışkanlıklar, özellikle uyku, yemek, tuvalet ve temizlik alışkanlıklarıdır.

Uyku Alışkanlığı



Pek çok anne çocuklarının belirli bir saatte yatmak istememelerinden şikayet eder. “Bizim oturduğumuz kadar oturuyor, sonra da sabahleyin kaldırmakta güçlük çekiyoruz.” Bu durumu nasıl önleyebileceklerini soran annelere en uygun öneri şudur: Çocuğu her akşam belirli bir saatte yatırmak için çocuk hazırlanmalı, bir süre yanında kalınarak ona masal anlatılmalı veya hikaye okunmalı ve daha sonra, çocuk uyuması için bırakılmalıdır. Bu yapılacaklarla çocuğunuza iyi uyku alışkanlığı kazandırma konusunda önemli bir adım atmış olursunuz. Ayrıca, uyku

saatlerine yakın zamanlarda aşırı hareketli oyunlar oynamaktan, heyecanlanabileceği olaylardan kaçınmak gerekir (Örneğin, babanın getirdiği yeni oyuncuğu, tam uyuma zamanı çocuğa göstermesi vb.).

Tüm alışkanlıkların kazanılmasında esas olan ve bireyin yaşamındaki disiplin kaynağını oluşturulan tutarlılık, uyku alışkanlığının kazanılmasında da en önemli rolü oynar. 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 olur. Bu sebepten dolayı, anne-babanın kararlı tutumunun iyi uyku alışkanlığı kazandırılmasındaki rolü oldukça büyüktür.

Yemek Yeme Alışkanlığı



Beslenme, çocuğun ilk temel gereksinimlerinden biridir. Çocuğun kişiliği okul öncesi dönemde şekillenir. Bu dönemde edinilen düzensiz yemek yeme alışkanlığı, çocuğun hayatının diğer dönemlerinde fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini etkileyebilir. Beslenme konusunda önemli olan, çocuğun her yiyeceği yemeye zorlanmasından çok, ihtiyacı olan her tür besini yemesinin sağlanmasıdır. Bu sorun, annenin aynı besin değerine sahip olan yiyecekler arasından çocuğun sevdiğini seçmesi ile çatışmalara neden olmadan kolayca çözümlenir. Örneğin: Çocuk süt içmek istemiyorsa, onun yerine ayran veya beyaz peynir ya da yoğurt verilebilir.

Çocuğa yemek yeme alışkanlıklarını kazandırabilmek için:

- Yemek zamanı oyun haline getirilmemelidir. “Daha çok yemek yesin.” diye annenin kendisine masallar anlattığı, çeşitli oyunlar oynattığı çocuk, 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.
- Yemek sırasında çocuk, rahat ve sakin olmalıdır.

Diş Fırçalama Alışkanlığı

Küçük çocukların dişlerini fırçalayabilmeleri için sizin yardımınıza ihtiyaçları vardır. Biraz daha büyüdükleri zaman diş fırçalama işini, okula gitmeden ve yatağa yatmadan önce yapılması gereken işlerin yazılı olduğu liste oluşturup o listeye ekleyebilirsiniz. “*Dişlerini fırçalamanı istiyorum.*” gibi hatırlatmalar da yapabilirsiniz. Eğer çocuğunuz diş fırçalamayı reddediyorsa, onu azarlamak yerine, diş hekimleri ve doktorlardan yardım alabilirsiniz. Bu kişiler, çocuğunuzu, diş sağlığı hakkında bilgilendirme konusunda size yardımcı olacaklardır. Bazen anne-babaların söylediklerini, çocukların o konuda bir uzmandan duymaları daha etkili olmaktadır.

Alışkanlıkları Kazandırmak İçin İzlenecek Adımlar

Amacımız ister çocuğunuza temel alışkanlıkları kazandırmak olsun, ister oturmuş olumsuz bir alışkanlığı değiştirmek olsun izleyeceğimiz adımlar şunlardır:

1. Adım: Beklentileri Ortaya Koyma

Beklentileri ortaya koymak için en uygun zaman seçilmelidir. En uygun zaman, çocuğun iletişime açık olduğu zamandır. Bu amaçla herkesin dinlenmiş olduğu zamanı seçmek, doğru olacaktır. Bununla birlikte, çatışmaların hemen ardından, siz ve çocuğunuz sinirliyken, uykulu ya da yorgunken, sıkışık bir zamanda, kısacası söylediklerinizin ikinci planda kalacağı ortamlarda beklentileri ortaya koymak uygun olmayacaktır. Çocuğunuzun söylediklerinizle ilgilenbilmesi için, tüm dikkatini size yöneltmiş olması gerekir. Sevdiği bir oyunu oynarken oyunu bırakmasını istemek, sevdiği TV programını kapatıp konuşmaya başlamak, arabada seyahat ederken konuşmak, çocuğunuzun size ve söylediklerinize konsantre olmasını engelleyebilir.

Beklentileri ortaya koyarken, *açık* ve *net* olmak, çocuğun anlayabileceği bir dil kullanmak önemlidir. Çok uzun konuşmalar yapmak, defalarca farklı kelimelerle aynı şeyi anlatmak, bilmediği kelimeleri kullanmak, yaş özelliğine uygun olmayan anlatım tarzını kullanmak (okul öncesi dönemde soyut ifadelerden kaçınılmalı), mesajın anlaşılmasını güçleştireceği için tercih edilmemelidir. Aksi takdirde, çocuğunuz bütün dikkatini size verse de; mesajı tam olarak anlamadığı için, uygun davranışı ortaya koymada zorluk çekecektir. Kısacası, iletmek istediğimiz mesajın, çocuk tarafından da aynı şekilde anlaşılması istenilen davranışın çocuk tarafından ortaya koyulabilmesi için önemlidir.

“*Beklentileriniz gerçekçi mi? Çocuğunuzdan, onun yapabileceğinden daha fazlasını mı bekliyorsunuz?*” Kazandırmayı hedeflediğiniz davranış ya da alışkanlık ne olursa olsun, önce çocuğunuzun bunu yapabilecek olgunlukta olduğundan emin olmanız gerekir.

Zamanı, sadece bir problemin üzerinde odaklanmak için kullanabilirsiniz. Herkesin tek tek fikrini sorabilirsiniz. Uygun olmayan bir fikir öne sürüldüğü zaman, sınırlı seçenekler ortaya koyabilirsiniz. Örneğin; eğer çocuğunuz, “*Bunu kesinlikle yapmak istemiyorum.*” derse; ona, “*Bu işi kahvaltıdan önce mi sonra mı yapmak istersin? Başka bir vakit için de karar verebilirsin. Yapmamak gibi bir şansın yok.*” gibi sınırlı bir seçenek sunabilirsiniz.

2. Adım: Takip Etme

Beklentiler ortaya konduktan sonra, çocuğunuzun istenilen davranışı sergileyip sergilemediğini takip etmeniz gerekir. İstenilen davranışı kazandırmada takip süreci, sizin bu konudaki kararlılığınızı ortaya komanız açısından önemlidir. Çocuğun davranışlarını takip etmekle, ona bu konuya verdiğiniz önemi ve gösterdiğiniz dikkati de sözsüz olarak iletmış olacaksınız. Eğer beklenen davranışın

sergilenmesinde sıkıntılar ve eksiklikler varsa, istenilen davranışı kendiniz ortaya koyarak model olmanız ve davranışı tekrar tanımlamanız büyük önem taşır.

Beklediğiniz davranışı hatırlatmada *tablo* veya *liste* gibi çocuğunuzun dikkatini çekecek birtakım görsel araçlar kullanmak faydalı olabilir.

Çocuğunuz istenilen davranışı sergilediğinde uygun pekiştiriciler kullanmak, “*Bunu yaptığını görmek beni mutlu etti.*” vb. davranışın sergilenme sıklığını arttırmada büyük önem taşır.

3. Adım: Geribildirim / Değerlendirme

Çocuğunuzun beklediğiniz davranışı ne ölçüde yapabildiğini, ne ölçüde sıkıntı yaşadığını sizden duymaya ihtiyacı vardır. Bu sebeple alışkanlık kazandırma sürecinde, belli aralıklarla “*değerlendirme molaları*”nın verilmesi gereklidir. Değerlendirme yaparken kullandığımız dil de çocuğun özgüveniyle yakından ilintili olduğundan, pozitif bir dil kullanmak önemlidir (Örneğin; “... *yapmakta başarılı olduğunu görüyorum, ancak ... konusunda biraz daha gayret göstermen başarını arttıracaktır.*” vb.).

Çocuklarda Özbakım Becerilerinin Desteklenmesinin Önemi

Okul öncesi eğitim kurumları çocukların yaşamsal bazı becerileri edinmelerini sağlayan ortamlardır. Bu beceriler yemek yeme, giyisilerini giyme ve düzenleme, tuvalet alışkanlığı ve becerisi geliştirme, tehlikelerden korunma gibi özbakım becerileridir. Özbakım becerisi, çocuğun temel ihtiyaçlarını (yemek yeme, giyinme, kişisel bakım, tuvalet alışkanlığı vb.) yetişkin desteği olmaksızın yapabilme becerisidir. Özbakım becerilerini kazanmış bir çocuk, bağımsızlığını da kazanmış olur. Dolayısıyla, bu beceriler çocuğun kendi başına karar vermesini kolaylaştırır. Aynı zamanda, çocuğun kişilik gelişimine de katkıda bulunur (Önder, 2003).

Yemek yeme, kendi başına giyinebilme, elini yüzünü yıkama gibi özbakım becerileri özellikle 3-6 yaş döneminde gerçekleştirilmesi beklenen gelişimsel davranışlardır. Erickson’un psikososyal gelişim kuramına göre, 12. aydan 3 yaşa kadar süren ve “bağımsızlığa karşı utanma ve şüphecilik” olarak adlandırılan ikinci evrede, çocukların kendi kendine yemek yeme, eşyaları toplama, giyinme ve soyunma, giyisini seçme çabaları desteklenmelidir. Yapılan araştırmalar, çocuklarda kendi kendini kontrol etme becerisinin ve kendine saygının temelini bu şekilde oluşabileceği gösterilmiştir.

Tuvalet ve temizlik alışkanlıkları, insan sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu alışkanlıkların olumlu bir biçimde kazanılması, çocukların bu konudaki ilk izlenimleriyle ilgilidir. Olgunlaşmanın da bu konuda önemli bir rolü vardır. Ebeveyn ve eğitimci tutumları bu becerilerin yerleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Çocuğa iyi bir model olmanın yanı sıra, onun bu alışkanlıkları ile ilgili davranışlarını gözlemek ve gerektiğinde istenilen davranışa yönlendirmek alışkanlıkların kazanılmasını çabuklaştırarak kalıcı olmasını sağlayacaktır. Temizlik alışkanlıklarının kazanılması, çocuğun bebeklik dönemine özgü alışkanlıklarından vazgeçip toplumun onayladığı yeni alışkanlıklar edinilmesine bağlıdır.

Unutulmamalıdır ki; çocuğun bazı temel alışkanlıkları kazanması, onun özerk olabilmesi ve kendi kendini yönetir duruma gelmesi için önemlidir. Çocuğun kendi kendisini yönetebilmesi, ailenin çocuğa tanıdığı fırsatlara bağlıdır.

Saygılarımızla.

İTÜ GVO Özel İzmir Anaokulu Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Yararlanılan Kaynaklar

- Yavuzer, H., **Ana-Baba ve Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul,1998.
- Oktay A., **Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem**, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 1999.
- Önder, A. (2003). Okul öncesi çocukları için eğitici drama uygulamaları. İstanbul: Morpa.
- Nelsen, J., Lynn Lott-Stephen Glenn, **Çocuk Eğitiminde A'dan Z'ye Pozitif Disiplin**, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2000.