

**FERNUR SÖZEN ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

**VELİ BÜLTENİ**

 Fernur Sözen Anaokulu Rehberlik Servisi Birimi olarak sizlerle yoğun geçen okula uyum sürecinde her çocuğun biricik olduğuna, kendine özgü davranışlar sergilediğine şahit olduk.

 Fernur Sözen Anaokulu Rehberlik Servisi Birimi tarafından sizlere dağıtılacak olan aylık bültenlerde her ay farklı bir konu ele alacağız. Bu ay uyku problemi ve temizlik alışkanlığı konusunu ele almak istiyorum.

Çocuklarımız artık büyüyor. Kendi odalarında, kendi yataklarında kendi başlarına uyuma zamanları geldi bile! Anne baba olarak kendimizi şu soruları soralım:

“Çocuğumun uyku alışkanlığı nasıl?”

“Uyku saati düzenli mi?”

“Kendi odasında yatağında tek başına uyuyor mu?”

“Gece korkuları yaşıyor mu?”

 Bebeklik döneminde kendini annesinin bir parçası olarak gören, sizden ayrılmayan çocuğunuz artık büyüdü. Kendi başına bir birey olmaya çalışıyor. Bu dönemde çocuğunuz kendi odasında, kendi yatağında uyuması onun için büyük bir önem taşıyor. Bizler de ebeveynler olarak çocuğumuzun büyüdüğünü kabullenmeli ve ona uyku alışkanlığını edinmesi konusunda yardımcı olmalıyız. Unutmayın! Ayrılma süreci ne kadar geç olursa süreç o kadar sancılı olur.

**Peki neler yapabiliriz?**

 Öncelikle onunla bu konuda açıkça konuşmalıyız. Artık büyüdüğünü, herkesin kendi odasında uyuması gerektiğini net bir şekilde ifade etmeliyiz. Bu konudaki kararlılığınız çok büyük önem taşıyor ve tabiki anne baba arasında ortak dil! **En büyük anahtar** ortak dili konuşuyor olmak ve sabırlı davranmak! Çocuğunuza ihtiyacı olduğu zaman yanında olacağınızı söylemeyi ihmal etmeyin. Çocuğunuzla gerekli konuşmayı yaptıktan sonra onunla alışverişe çıkabilir ona yatak örtüsü, gece lambası gibi bu süreci kolaylaştıracak şeyler alabilirsiniz.

 Uyku saatlerini ve uykuya geçmeden önceki aşamaları rutine bağlamak önemlidir. Çocuklar bu rutinlere ihtiyaç duyar. Bir uyku saati belirlemelisiniz. Uyku saatine yaklaşırken çocuğunuzun daha sakin aktivitelerde bulunmasını sağlayın. Diş fırçalama, pijama giyme tuvaletini yapma gibi rutinlerle çocuğunuzu uykuya hazırlayın. Ona uyumasına yardımcı olmak için hikaye okuyabilirsiniz. Eğer sevdiği bir oyuncak varsa yanına almasına izin verin. Eğer çocuğunuz gece uyanıp yanınıza geliyorsa onu yatağına geri götürün. Bu süreçte gece defalarca uyanmanız gerekebilir ama sabırlı olalım, çocuğumuzun bu alışkanlığı kazanması zaman alacaktır.

 ***Peki çocuğumuz ısrarla uyumak istemiyorsa ne yapacağız*?** Empati kuralım. Siz olsaydınız neden uyumak istemezdiniz?

“Çok eğlenceli bir oyun oynuyorum neden yarıda bırakıp yatağa gideyim?”

“ Anne babamla biraz daha vakit geçirmek istiyorum neden uyumalıyım? ”

“Anne babam uyumuyor ki ben niye uyuyayım? Onların yanında kalmak istiyorum.”

“Korkuyorum! Canavarlar var!”

Mutlaka bir sebebi vardır. Sebebini bulduğunuzda çözüm de kolaydır. Bu yaştaki çocuklarda gece korkuları görülebilir. Ona neden korktuğunu sorun ve bu konuda sohbet edin. Bunun için ne yapabiliriz? Çocuğunuza hadi gel evi gezip kontrol edelim mi diyerek birlikte kapıları pencereleri kontrol edebilirsiniz. Yatağın altına, dolabın arkasına bakabilirsiniz. Ona evinizin güvenli olduğu mesajını verin. Bir süre sonra korkuları sönecektir.

Ayrıca davranış tabloları oluşturulabilir. Çok büyük ödüller olmaması koşuluyla onu ödüllendirebilirsiniz. Örneğin; kendi başına uyuduğun her gece için bir yıldız boyayacağız. Bu tablodaki yıldızların hepsini boyadığımızda sana şu istediğin oyuncağı alacağız gibi..

*Neleri* ***YAPMAMALIYIZ****?*

“Bizimle yatıyor ama uyuyunca yatağına geçiriyoruz.”

“Televizyon karşısında uyuyor. Uyunca odasına yatırıyoruz.”

“Gece ağlayarak uyanıp yanımıza geliyor, kıyamıyoruz bizimle uyuyor.”

Bu vb. davranışlarda bulunduğunuzda kararlılığınızdan ödün vermiş olursunuz. Çocuklar açığınızı hemen yakalarlar. Bu da uyku alışkanlığı sürecinin sancılı geçmesine sebep olur.

Artık kendini tek başına bir birey olarak ifade etmeye çalışan çocuğumuza yardımcı olacağımız bir diğer konu da kişisel bakım ve temizliğiyle ilgili becerilerdir. Öncelikle verilmesi gerekenleri hatırlayacak olursak:

“Yemeklerden önce ve sonra elleri yıkamak”

“Okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak”

“Günde en az iki defa diş fırçalamak”

“Her gün saçları taramak”

“En az haftada bir defa banyo yapmak, giysilerini sık değiştirmek”

“Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesmek”

Bunlar taklit yoluyla da öğrenebilen davranış biçimleridir. Bu konuda uygulanabilecek en kolay yöntem çocuğumuza örnek olmaktır. Tuvaletten çıkarken anne-babasının ellerini yıkadığını gören çocuk da aynı davranışta bulunacaktır.

Bu arada tuvalet eğitimi konusunda da belirtmek istediğim bir dipnot var. Çocuğunuz tuvalet eğitimini almış olmasına rağmen altına kaçırabilir. Lütfen, onu suçlayıcı cümleler kullanmayın. Sakinliğinizi koruyarak böyle kazaların zaman zaman olabileceğini söyleyin ve temizliğine yardım edin. Bu davranışın ilgi çekmek, kardeş kıskançlığı gibi birçok sebebi olabilir. Gelin hep birlikte bu sorunu çözelim.

Temiz olmayı öğrenen çocuğunuz düzenli olmaya da gayret edecektir. Artık çocuğunuz sizin yardımınızla birlikte yatağını toplayabilir. Oyuncaklarını toplayıp yerlerine koyabilir. Ayakkabılarını kendi giyebilir. Bunun için ona fırsat verin! Onun yapması gerekenleri siz yaparsanız onun kendine güven duygusu geliştirmesini engellemiş olursunuz. Her şeyi anne babasından bekleyen tek başına bir şey başaramayacağına inanan bir çocuk yetiştirmiş olursunuz. Önce büyükleriyle birlikte bu işleri yapabilen bir çocuk daha sonra bağımsızlaşacak ve tek başına bu işleri başardığında kendine özgüveni artacaktır.

**UNUTMAYIN ÇOCUKLARINIZ SÖZLERİNİZDEN ÇOK AYAK İZLERİNİZİ TAKİP EDER!**



***Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen***

***Pınar Böyükmedar***

***Fernur Sözen Anaokulu Rehberlik Servisi***

*Tel : 0286 752 61 92*