

# Anasınıfındaki Çocuğuma Nasıl Yardım Edebilirim?



Çocuğunuz okul deneyimine başlıyor, büyük bir heyecan duyuyorsunuz. Lütfen keyfini çıkarmaya çalışın. Ne göreceğiniz, nasıl baktığınıza bağlıdır.

Çocuğunuz büyüyor, gelişiyor ve öğreniyor. Uzun zamandır heyecanlı, belki biraz da kaygıyla beklediğiniz okul hayatı başlıyor.



## Kendiniz İçin

### Kendi Hedeflerinizi Unutmayın



Çocuğunuzu yetiştirirken kendiniz için yapabileceğiniz ve yapmak istediğiniz şeyleri yapmanız hem sizi daha rahatlatacak, hem de ilişkinizi geliştirecektir.

Çocuğunuzun gelişim yolunda attığı her adımla sizden ayrı biri olarak varolmayı istemesi son derece doğaldır. O yapabildikleri ve başardıklarıyla sizden farklı biri olarak varolacaktır.

Sizin yapabildiklerinizden ve başarı-bildiklerinizden tamamen koparak sadece onun için yaşayıp, kendinizi unutarak ve giderek sadece onun yaptıklarıyla varlığını sürdürmeniz, sizin için ve uzun vadede onun için kayıp olacaktır.



Bir anne babanın en çok gereksinim duyabileceği üç şeyi; Reinhold NIEBUHR'a ithaf edilen aşağıdaki şiir, çok güzel özetliyor:

“Değiştiremeyeceğim şeyleri

Kabul etmek için

**Sükûnet,**

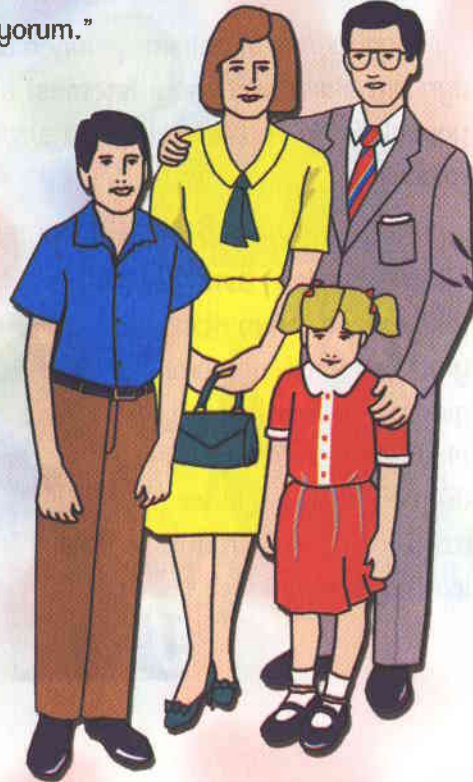
Değiştirebileceğimi

Değiştirmek için

**Cesaret,**

İkisini birbirinden ayırt edebilmek için de

**Akıl istiyorum.”**



## Kendinizi Zoraki Seçimler Yapmaya Zorlamayın



Özellikle çalışan anne ve babalar için önemli bir seçim:

Evim mi?

İşim mi?

Çocuğum mu?

“Bütün bunlara ne kadar zaman ayırmak zorundayım?”

“İşim için kullandığım her dakika çocuğumdan uzak kalıyorum. Acaba bundan nasıl etkileniyor?”

“Ben bütün bunları yaparken çocuğumun başka biriyle birlikte olması doğru mu?”

Başka pek çok konuyla ilgilenmeden çocuğunuzla ilgilenmeniz bir seçimdir.

Ancak bu seçiminizin size ve çocuğunuza maliyeti ne olacaktır. Örneğin: ev hanımı olduğunuzda bu konunun sorumluluğunu çocuğunuza yüklemeyen siz üstlenebilecek mısınız?





-Şimdi bu özelliklerinizden öncelik verdiğiniz birini seçin.

.....

-küçük adımlarla ilerleyerek, başarabileceğinizden başlayın.

Şimdi bu konuda değişiklik için yine küçük adımlarla çalışmalara başlayın. Nelere gereksiniminiz olduğunu saptayın.


.....


.....

.....

.....



 Harekete geçin ve uygulayın.

 Uygulamada eksiklik olursa geriye doğru nerede hata yapmış olabileceğinizi bulmaya çalışın ve yanlışlığı düzelttiğiniz aşamadan ilerlemeye devam edin.

“Varolmak Gelişmek Uzlaşmak” adlı kitabında Prof. Dr. Üstün Dökmen’in aktardığı bir öykü çocuklara bakış açısına yönelik anlamlı bir mesaj içeriyor.

Eski İstanbul’da aydınların, sanatçıların zaman zaman toplanıp sohbet ettikleri, münazara (fikir yarışması) yaptıkları kahveler varmış. Bir gün münazara konusu olarak şunu seçmişler: “Louvre Müzesi yanıyor; Leonardo’nun bir tablosu ve bir de küçük çocuk var; ikisini birden kucaklamanız mümkün değil, hangisini kapıp kaçmayı tercih edersiniz?” Bir grup aydın “Biz olsak tabloyu alırdık, çünkü onda tüm insanlığın ve gelecek nesillerin hakkı vardır” demiş, diğer grup ise “Biz olsaydık çocuğu alırdık, çünkü o çocuğun ilerde Leonardo’dan daha büyük bir sanatçı olmayacağı, bir aşığı bulup insanlığı kurtarmayacağı ne malum” diye savunmuş. Bir sanatçı ise (yanlış hatırlamıyorsam Abasıyanık) tartışmaya katılmamış. Bir ara birisi O’na dönüp, “Sen olsan hangisini alırdın?” diye sorduğunda bu sanatçı şöyle cevap vermiş: “Ben olsaydım çocuğu kapar kaçardım; fakat yalnızca insan olduğu için.”



-Şimdi bu özelliklerinizden öncelik verdiğiniz birini seçin.

.....

-küçük adımlarla ilerleyerek, başarabileceğinizden başlayın.

Şimdi bu konuda değişiklik için yine küçük adımlarla çalışmalara başlayın. Nelere gereksiniminiz olduğunu saptayın.


.....


.....

.....

.....



 Harekete geçin ve uygulayın.

 Uygulamada eksiklik olursa geriye doğru nerede hata yapmış olabileceğinizi bulmaya çalışın ve yanlışlığı düzelttiğiniz aşamadan ilerlemeye devam edin.

“Varolmak Gelişmek Uzlaşmak” adlı kitabında Prof. Dr. Üstün Dökmen’in aktardığı bir öykü çocuklara bakış açısına yönelik anlamlı bir mesaj içeriyor.

Eski İstanbul’da aydınların, sanatçıların zaman zaman toplanıp sohbet ettikleri, münazara (fikir yarışması) yaptıkları kahveler varmış. Bir gün münazara konusu olarak şunu seçmişler: “Louvre Müzesi yanıyor; Leonardo’nun bir tablosu ve bir de küçük çocuk var; ikisini birden kucaklamanız mümkün değil, hangisini kapıp kaçmayı tercih edersiniz?” Bir grup aydın “Biz olsak tabloyu alırdık, çünkü onda tüm insanlığın ve gelecek nesillerin hakkı vardır” demiş, diğer grup ise “Biz olsaydık çocuğu alırdık, çünkü o çocuğun ilerde Leonardo’dan daha büyük bir sanatçı olmayacağı, bir aşı bulup insanlığı kurtarmayacağı ne malum” diye savunmuş. Bir sanatçı ise (yanlış hatırlamıyorsam Abasıyanık) tartışmaya katılmamış. Bir ara birisi O’na dönüp, “Sen olsan hangisini alırdın?” diye sorduğunda bu sanatçı şöyle cevap vermiş: “Ben olsaydım çocuğu kapar kaçardım; fakat yalnızca insan olduğu için.”



## Çocuğunuz için

### Çocuğunuzun Nasıl Değerlendiriyorsunuz ?



Çocuğunuzun düşündüğünüzde aklınıza ilk gelen, çocuğunuzun dört özelliği neler olur?

1.....

2.....

3.....

4.....

Yazdıklarınızdan kaç tane olumluydular?

Eğer yazdıklarınızdan biri bile olumsuz ise, hemen yeni bir liste düzenleyin ancak bu kez sadece olumlu özelliklerine yer verin:

1.....

2.....

3.....

4.....

Çocuğunuzun hangi sıfatlarla bağdaştırırsınız?

- |                      |       |                  |
|----------------------|-------|------------------|
| ❖ Akıllı mı?         |       | ❖ dikkatsiz mi?  |
| ❖ düzenli mi?        |       | ❖ beceriksiz mi? |
| ❖ düşünceli mi?      | yoksa | ❖ düşüncesiz mi? |
| ❖ yaratıcı mı?       |       | ❖ savurgan mı?   |
| ❖ içten ve doğal mı? |       | ❖ tembel mi?     |



Ona nasıl seslendiğinize, arkadaşına, eşe, dostu nasıl tanıttığınıza bakın. Unutmayın ne göreceğinize ne aradığınıza bağlıdır. Çocuğunuzun görmek istediğini gibi niteleyin.



Ona yapamadıklarını ve sürekli olumsuz yanıtlarını gösterirken birgün ondan, "ben zaten tembel ve uyumsuzum, bunu yapamam ki" dediğini duyar veya öyleymiş gibi davrandığını görürseniz bunları nereden öğrendiğine şaşırmayın.





## Olumlu Düşünmek



Her şey ve durumda olumlu tarafı görebilmeniz, önemli ölçüde sizin olumlu gözle bakmayı isteyip, buna çaba göstermenize bağlıdır. Olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirebilirseniz aile ortamınızdaki iyimserlik hissedilecektir.

Örneğin: Çocuğunuz sık sık sizi bunaltacak ölçüde istemediğiniz davranışlarda bulunuyor. Şimdi onun çok yaramaz, kötü ve işe yaramaz bir çocuk olduğunu düşünün.

Böyle düşündüğünüzde çocuğunuza karşı ne hissediyorsunuz? Aşağıya belirtiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ardından çocuğunuzun bütün bu davranışlarının “aslında onun sorunlarla baş etme biçimi” olduğunu ve sadece bu yolla ilginizi çekmeye çalıştığını düşünün.

Böyle düşündüğünüzde çocuğunuza karşı ne hissediyorsunuz? Aşağıya belirtiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

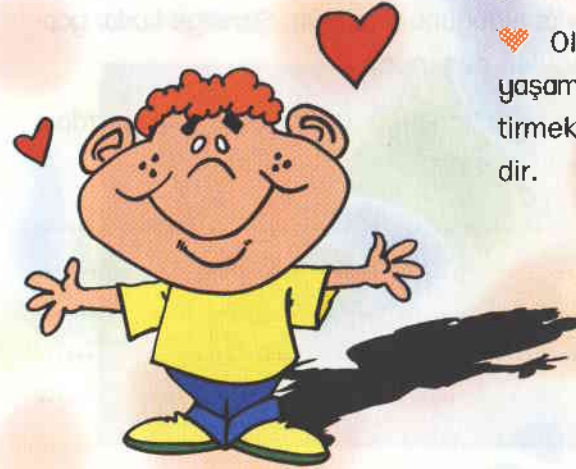
.....

♥ Bu iki değerlendirme biçimine göre çocuğunuzun değerlendirme biçiminiz büyük olasılıkla farklılık gösterecektir.

Kısaca;

♥ Olumsuz düşünme yaşamı bir an önce tüketmek isteyenler içindir.

♥ Olumlu düşünme yaşamını sürekli geliştirmek isteyenler içindir.







## Olumlu Düşünmek İçin Ortam Yaratmak



Çocuğunuzla kurmakta olduğunuz ilişkinizin mutlu, gelişen bir ilişki olmasını istiyor iseniz, mutluluk sizi bulsun diye beklemeyin. Var olan güzellikleri görün ve bunları büyütün, artırın. Çünkü mutluluk; peşinden yıllarca koşulan birşey değil, kendimizin yarattığı ve büyüttüğü bir varoluştur.

Her gün bir saatliğine sizin çocuğunuz için en iyi anne-baba olduğunuzu ve çocuğunuzun da sizin dünyaya getirebileceğiniz en iyi evlât olduğunu düşünün. Şimdiye kadar yaptığınız iyi ve güzel şeyleri düşünün.

Aşağıdaki boşluğa; çocuğunuzun sizin hakkınızdaki olumlu düşüncelerini yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki boşluğa; sizin çocuğunuz hakkındaki olumlu düşüncelerinizi yazınız.

.....

.....

.....

.....

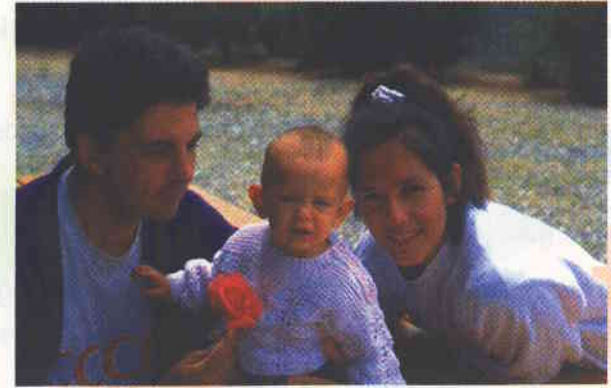
.....

.....

.....

Bu düşünme saatlerini arttırdıkça hemen olmasa da zamanla çocuğunuzun değerlendirmeye biçiminizin ve ilişkinizin değişmeye başlayacağını, olumlulukların arttığını göreceksiniz.

Ayrıca olumsuzlukların olabileceğini kabul edip olumlu düşünce ve olayları vurgulayarak da olumlulukları arttırabilirsiniz.



## Çocuğunuz ve Eşinizle İlişkinizi Birbirine Karıştırmamak



Bir çiftin çocuklarına verebilecekleri en iyi eğitim, özellikle de okul öncesi dönemde eşlerin birbirleriyle olan ilişkileri yoluyla olacaktır.

Eşlerin birbirleriyle kurdukları ilişkinin dengeli bir ilişki olması, hoşgörü, saygı ve sevginin olduğu bir ortamın olması çocuğunuzun gelişiminde son derece önemli olacaktır.

Çocuğunuzla ve eşinizle yaşadığınız ilişkileri birbirinden ayırın.

Biri eşiniz,

diğeri çocuğunuzdur.

♥ Eşinize kızdığınızda bunun acısını çocuğunuza çektiriyorsanız,

♥ Eşinizden göremediğiniz ilgiyi ve özeni çocuğunuzdan istiyorsanız

yanlış yapıyorsunuz.

♥ Eşinizle ilgili yaşadığınız sorunların çözümü, çocuğunuz aracılığıyla olamaz. Henüz eşinizle konuşmayı ve tartışmayı bilmiyor ve birlikte problemleri çözemiyorsanız

İki yetişkinin sorunlarını bir çocuğunuzun çözmesini beklemek haksızlık olacaktır.

♥ Çocuk için en uygun olan; anne ve babasının yaşadıkları sorunları çözebildiklerini görerek, hem aile içindeki bağlılığı yaşamaları, hem de sorunların çözülebildiğini görebilmesidir.

♥ Böylece ona, yaşamında karşılaşacağı sorunlarla başetme yolunu da göstermiş olursunuz.





## Keşke Dememek İçin



Çocuk yetiştirip büyüttükten sonra bir anne-babayı en çok yaralayabilecek kelime **KEŞKE** 'dir.

Keşkelerin öncesinde bütün süreç boyunca **ZATEN** kelimeleri vardır.

**Çocuğunuza zaman ayırın: Kaliteli zaman.**

**ZATEN** çalışıyorum ve işimden çok yorgun geliyorum.

**HEM ZATEN** babasıyla da /annesiyle de anlaşamıyoruz. Genellikle sinirli oluyorum.

**ZATEN** evin bütün yükü bende.

**ZATEN** bizim anne babamızdan gördüğümüz neydi ki, biz de çocukla ilgilenelim.

Birde bakmışsınız ki, çocuklarınız büyüyor ve yaşamınızda bazen açıklanması güç olan **KEŞKE** ler başlıyor.

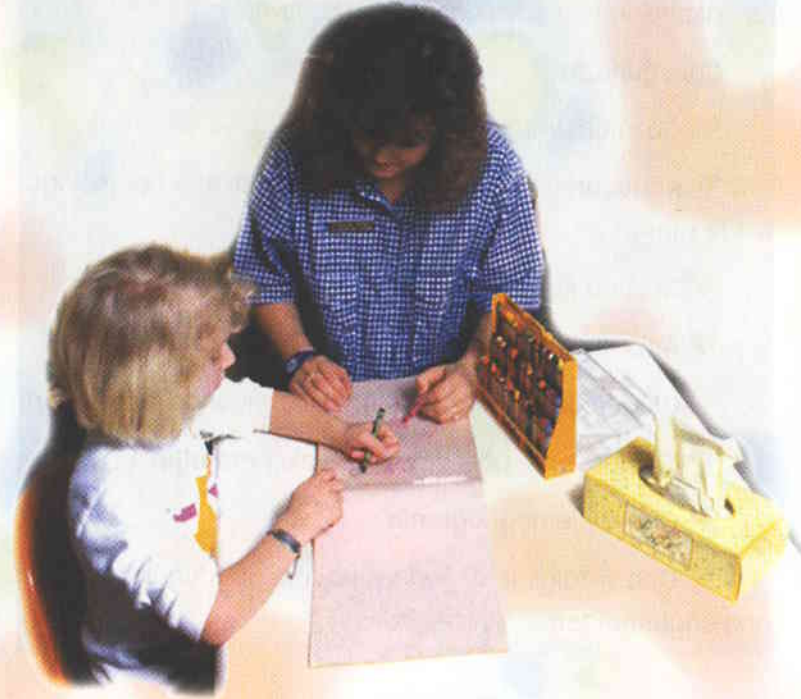
Her gün belli bir zamanınızı en azından haftada bir kaç gün belli zaman dilimlerinizi sadece çocuğunuzla birlikte olmak için ayırın. Ama bu zaman dilimlerini daha çok ona ve oyununa gerçekten katılarak, onu dinleyerek geçirin. Bu zamanlar onu gözlemeniz ve ilişkinizi geliştirmeniz için eşsiz zamanlara dönüşecektir.

♥ Bir akşam için hazırladığınız bir öğün yemeği düşünün, ne kadar zamanınızı alıyor?

♥ Her gün işinize gidip gelmek için tükettiğiniz zaman ne kadar?

♥ Televizyon başında geçirdiğiniz zamanınız yaşamınızın ne kadarını kaplıyor?

♥ Hergün oyunda veya iletişimde çocuğunuza gerçek anlamda katıldığınız ve onunla paylaştığınız kaç dakikanız var?





## Ona Değer Vermek



Dünyadaki en değerli varlığınız nedir? Sorusuna hemen tüm anne-babalar "çocuklarımız" cevabını verir. O halde bunu onlar da bilsin.

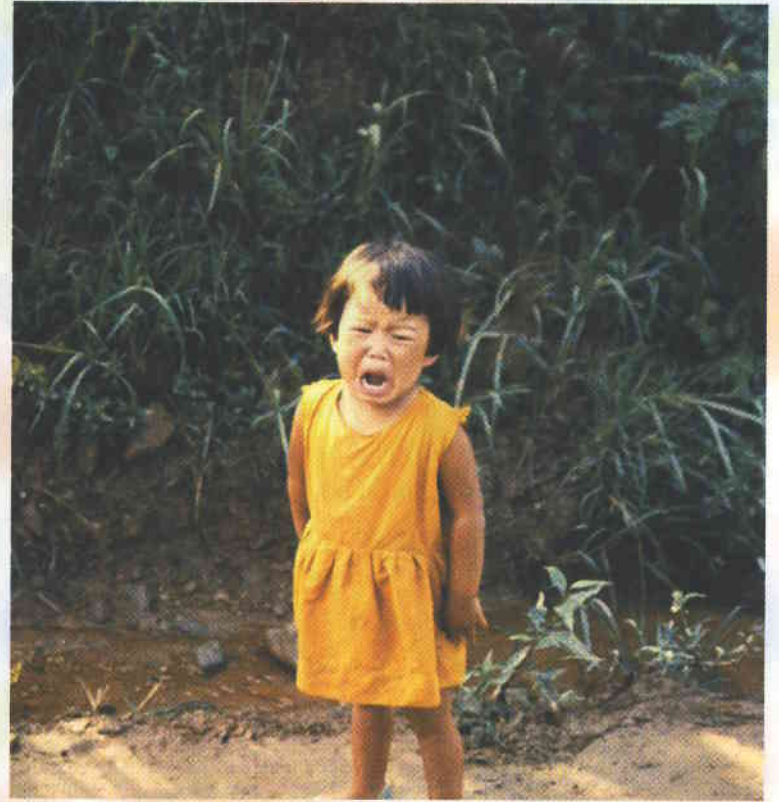
Birinin size değer verip vermediğini nasıl anlarsınız? Bunu anlamaları için çocuklarınıza öyle davranın.

Çocuğunuzla:

- ♥ Göz iletişimi kurun,
- ♥ Konuşurken veya oynarken, onunla aynı boy seviyesinde olun,
- ♥ Sözünü kesmeyin,
- ♥ Anlamaya çalışın,
- ♥ Olumlu değerler kazandırmak konusunda kararlı olun,
- ♥ Sorun olarak yaşadığı şeyle alay etmeyin,
- ♥ Onu dinlemeyi öğrenin,
- ♥ Ona verdiğiniz değeri ve onunla duyduğunuz gururu ona söylemekten çekinmeyin.

♥ Hayır demesine izin verin. Böylece sınırlarını belirleyebilmesine yardım etmiş olursunuz.

♥ Bedeninin kendisine ait olduğu bilincini kazandırın ki, kendisini yeri geldiğinde koruyabilsin.





## Onu Dinleyin



Arkadaşıyla yaşadığı bir sorununu size anlatan çocuğunuzu ele alalım ona :

### Sorunundan ilk sözetmeye başladığında:

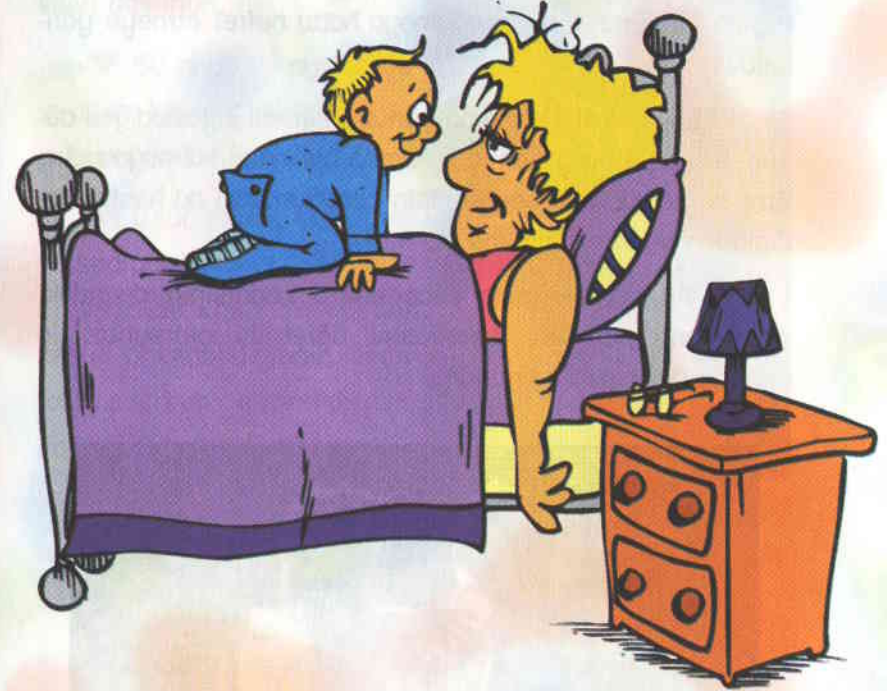
Sen zaten geçimsizin birisin, sen ..... yapmalıydın, "boşver geçer" veya "sen niçin ..... dedin" dediğinizde veya ona isim takıp alay eder bir tavıra girdiğinizde, sorunu anlatmasına engel olarak başka konularda daha sonra anlatacakları konusunda da onu kendinizden uzaklaştırmış olursunuz.

Bazen sadece sessiz kalarak, bazen söylediklerinin ardında gerçek söylemek istediklerini kavrayarak ancak taraf tutmadan sadece dinleyin. Onun paylaşmak istediği şeyi anlayın. Onu sizinle konuşmaya çabalarken yargılamayın, eleştirmeyin, alay etmeyin, hemen akıl vermeyin, sadece dinleyin. Çocuğunuz kendini anlatıp, sizin söylediklerinizi duyup anlayabilecek kadar olayın dışına çıkabildiğinde birlikte çözümler üretebilirsiniz.

Elbette çocuğunuza akıl da vereceksiniz, öneride de bulunacaksınız, şakalaşacaksınız, eleştireceksiniz ancak, size

sorununu anlatmaya çalışırken bunu yaparsanız, kendisini anlatmasına ve aranızdaki ilişkinin sağlamlaşmasına izin vermemiş olursunuz. Dinleyerek gerçek sorunun ne olduğunu birlikte bulmanız, onun başarma duygusunu, sizinle işbirliğini, saygıyı ve sevgiyi öğrenmesini sağlayacaktır. Bunu yapabilmek ancak gerçekten onu anlamaya çalışarak dinlemekle mümkündür.

Onu gerçekten dinleyebilmeniz için; zaman, sabır ve anlama çabanız dışında hiçbirşeye gereksiniminiz yok.



## Birbirleriyle Kıyaslamamak



Çocuklarınızı birbirleriyle veya arkadaşlarıyla karşılaştırmayın. Her biri bir diğerinden farklı. Her biri biricik, tek, aynı onun gibi yeryüzünde biri daha yok.

♥ Karşılaştırma yapmak sadece kardeşleri veya arkadaşları birbirinden hoşlanmamaya hatta nefret etmeye yönlendirir.

♥ Eşinizin sizi kapı komşunuzla sürekli kıyasladığını düşünün, böyle bir yaşantıdan kimse memnun kalmayacaktır. Size söylesin veya söylemesin çocuğunuzun da hoşlanmadığından emin olabilirsiniz.

♥ Ayrıca, bu yolla çocuğunuza kendisinin dışındaki uyarılarla harekete geçmesini öğretmiş olursunuz. İç denetimden uzaklaştırırsınız.



## Gelişmelerinin Her Adımı Anlamalıdır, Bunları Fark Etmek.



İlk kelimesini,

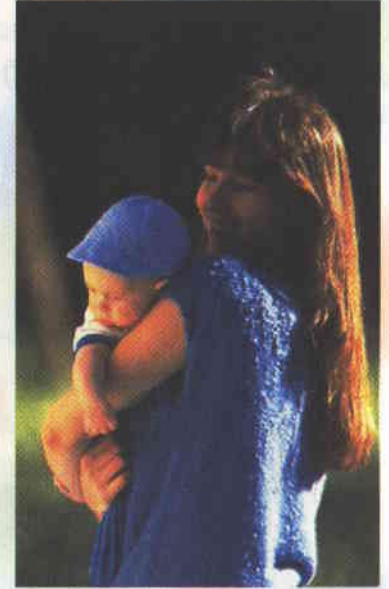
ilk adımını hatırlayın.

Onlara gösterdiğiniz tepkileri düşünün.

♥ Şu anda da aynı hızla ve aynı konularda değil ama gelişimi devam ediyor.

♥ Üşüdüğünü, acıktığını hissedip birşeyler istediğinde veya bir konudaki düşüncesini anlatabildiğinde, birini taklit ederken gelişimi devam ediyor. Sürekli öğreniyor.

♥ Onlar için neleri yapabiliyor olduklarını görmek, başarıyı tatmak ve özellikle de bunu başkalarının farkettiğini hissetmek son derece önemlidir.



## Çocuğunuz Gelişirken Aklınıza Takılanlar

Çocukların gelişimlerine yönelik temel ölçütler bulunmakla beraber her çocuk kendi içinde ayrı bir gelişim yolu da izleyebilir. Bazılarının dil gelişimi daha hızlı olurken, bazılarının motor gelişimi veya sosyal yönden gelişimi daha hızlı olabilir. Öncelikle her çocuğun birbirinden çok farklı olduğu gerçeğinden işe başlamak gerekmektedir.



## Çocuğum Çok İçine Kapanık Ne Yapabilirim ?

Kızınızın duygusal anlamda doyumlu olabilmesine yönelik pek çok öneri kitabın içeriğinde bulunmaktadır. Bunların dışında, çocuğunuz kişilik olarak daha az paylaşılan bir çocuk da olabilir. Bu durumda ise onu olduğu gibi kabul etmeniz ve bu yönde ilişkinizi geliştirmeniz daha doğru olacaktır.



## Çocuğum Depremden Korkuyor Ne Yapabilirim ?

Bu konuda karar vermeden önce, bu korkunun sizin mi; yoksa çocuğunuzun mu olduğunu ayırtedin. Çünkü çoğu zaman çocuklarımızın sorunu olarak anlatılan konular anne-babanın sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sizin korkunuzdan etkilenerek, benzer tepkiler verebilmektedir. Bu dönemde özellikle anne-baba kaybına yönelik korkular gündeminde olabilir. Yapılacak şeyin başında çocuğunuza güven vermek gelmektedir. Öncelikle çocuğunuzun hangi durumlarda kendisini güvende hissetmediğini anladıktan sonra, kendini güvende hissetmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca bu konuda konuşmasına izin verin. Onu ne olursa olsun dinleyin, anlayın ve destek olun.

## Çocuğum 4 Yaşında ve Kekeler Gibi Konuşuyor. Ne Yapmalıyım ?

Çocuğunuz 3-5 yaşlarında ve kekeler gibi tekrarlı konuşuyorsa, hemen bunun kekemelik olduğunu düşünmeyin. Bu yaş diliminde “yalancı kekemelik” denilen bir dönem söz konusudur. Bu dönemde sadece konuştuklarından daha hızlı düşünürler. Nasıl konuştuğuyla ilgilenmeyin ve sabırla ne diyeceğini dinleyin. Cümlelerini siz tamamlamayın, bitirmesini bekleyin. Düzeltmeye çalışmanız ve onu uyarmanız onun dikkatini kelimeleri nasıl söylediğine çekerek, konuşmasını olumsuz yönde etkileyecektir.

## Çocuğuma Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Nasıl Kazandırabilirim ?

Beslenme alışkanlığı küçük yaşlardan başlanarak düzenlenmesi gereken bir kùltürdür. Bu nedente çocuğunuzun beslenme alışkanlığını düzenlerken, ileriye yönelik olarak düşünmelisiniz. Çocuğunuzun yemek zamanlarını oyun saatlerine veya eziyet zamanlarına dönüştürmeyin. Onun acımasına bu konuda kendini anlatmasına izin verin. Yemek zamanı çocuğu kovalamaca veya ısrar zamanı değildir. Yemek zamanı yemek zamanıdır. Rastgele abur cubur yemesine izin vermeyin.

## Çocuğuma Kural Koyarken Zorlanıyorum? Yasaklardan Hoşlanmıyor. Ne Yapabilirim ?

Onun yasaklardan hoşlanmıyor olması son derece doğal. Ancak siz bir kural koyduğunuzda, kendinizin bu kurala uymanız ve kuralı koyma gerekçelerinizi kurala ilişkin bir sorun yaşanmadan önce onunla paylaşmanız son derece önemlidir. Böylece sınırları baştan belirlemiş olursunuz. Bunu yapmış olmanız, bu konuda artık kesin sorun yaşamaya çağınız anlamına gelmez. Ancak, önemli olan sorunu nasıl ele alacağınızı bilmenizdir. Öncelikle kararlı davranın. Kararlı davranıştan amaçlanan; yaşadığınız sorunun sizin için sorun olma nedenini ve oluşturduğu durumu net olarak bilin ki; kendinizi, ona net ve önemlisi anlayabileceği gibi anlatabilin. Böylece sorunla ilgili olarak sağlıklı bir şekilde konuşmaya başlayabilirsiniz. Ayrıca, kural koymanız yaşam değerleri kazanmasında son derece önemlidir. Bütün çocukların zamanla benimseyecekleri kurallara gereksinimi vardır. Kurallar aynı zamanda onun nasıl biri olacağına önemli ölçüde hizmet eder.





## Çocuğuma Ölümü Nasıl Anlatabilirim ?

Bu noktada nasıl davranacağınız çocuğunuzun yaşıyla yakından ilgilidir. Ancak değişmez bir kural, çocuğunuzun henüz ölümü anlamayacak bir yaşta bile olsa, onunla konuşabileceğinizdir. Daha küçük çocuklara göre, anasınınındaki bir çocuk ölmü daha iyi anlayabilecek bir yaştadır. Ancak yine de böyle bir kayıpla; güvensizlik, korku, kaygı, suçluluk duyguları yaşayabilir veya olmamış gibi davranabilir. Geri dönüşler yaşayarak, bebek davranışları sergileyebilir. Önemli olan tüm bu duyguların ve bu duyguların yol açtığı davranışların sürelerinin çok uzaması ve davranışların sıklığında artışın olmasıdır. Böyle durumlarda, profesyonel bir yardım ilişkisi gerekir ve bir okulun psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz. Dikkat edilmesi gereken nokta çocuğun kendisini yalnız, güvensiz, sevgisiz ve desteksiz hissetmemesidir.

## Eşimin İş Değişikliği Dolayısıyla Taşınmak Zorundayız. Bu Konuyu Onunla Nasıl Konuşabilirim ?

Bu konuşma için zaman ayırarak, çocuğunuza durumunuzu net bir şekilde anlatın. Ardından etkilendiği ve kendini kötü hissettiği çeşitli konular olursa, onu sonuna kadar dinleyin ve sorun olarak yaşadığı her bir konuda birlikte ve mutlaka ilk öneriyi ondan bekleyerek çözümler üretin.

## Çocuğumun Zihin Gelişimine Nasıl Katkıda Bulunabilirim ?

İnsan beyninin yapısı son derece karmaşıktır. Bu karmaşık yapı öylesine muhteşemdir ki; her türlü deneyim ve bu deneyimlere ilişkin yaşadığımız duyguların önemi vardır. Günümüzde, zekâya yönelik yenilikler söz konusudur. Bir yandan zekâ düzeyinden daha çok, varolan zekânın nasıl kullanıldığı önem kazanırken, diğer yandan çoklu zekâ teorisi dayanaklı programlar oluşturulmaktadır. Ayrıca, zekânın bu boyutlarının kalıtmıdan daha bağımsız olduğu ve her bir etkenin geliştirilebilir olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu etkenler: Sözel, Müzikal, İçsel, Mantıksal-Matematiksel, Uzamsal, Bedensel-Devinimsel, Sosyal ve Doğa Zekâsı olarak sınıflandırılmıştır. Sözü edilen zekâ kategorileri için sizin yapabileceğinizden bazıları: çocuğunuzun, bir konuda konuşma yapmasını; hikaye ya da metin tamamlamasını; duruma uygun sorular sormasını; karşılaşılan bir soruna uygun çözümler üretmesini; çeşitli materyallerle el becerisine de dayanan şekiller oluşturmasını; düşüncelerini ifade ederken beden dilini kullanmasını; halk oyunları, jimnastik, el becerisine dayalı etkinlikler yapmasını; etkinlikler sonucu kendini değerlendirmesini; bir müzik aletini dinlemesini; bir olay ya da fikir hakkında konuşmasını; doğada gezi yapmasını; doğadaki canlılarda ilgilenmesini onları taklit etmesini ve özellikle de takım oyunlarında veya sporlarında yer almasını sağlamak için ortam oluşturmanız ve bunları yapması konusunda özendirmeniz önemlidir.



**Ona göstereceğiniz:**

**Sürekli olumsuz eleştiri**

Dünyayı olumsuz görmesine

**Sürekli öfkeli tepkiler**

Kin tutmasına

**Aşağılanma**

Öfkeyi ve kendini değersiz hissetmesine neden olacaktır.

**Ona göstereceğiniz:**

**Hoşgörü**

Kendini önemli hissetmesini ve sabrı

**Dostluk**

Güven duymasını

**Övgü**

Kendini değerli hissetmesini ve sevmeyi

**Adaletli davranmanız**

Adil olmasını sağlayacaktır.

**\*Mutlu bir yetişkin olmasını istiyorsanız**

**Yaşama olumlu bakan bir örnek olun.**

**EREĞLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ / KONYA**

**[www.eregliram.com](http://www.eregliram.com)**