

REŞİTPAŞA İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ
KONU: TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI



ÇOCUKTA TEMİZLİK VE HİJYEN EĞİTİMİ

Çocuklar temel alışkanlıklarını genel olarak anne-babalarını ya model alarak oluştururlar ya da onlara inat ederek. Bu nedenle el-yüz yıkama, dış fırçalama, banyo yapma gibi kişisel temizlik alışkanlıkları ile ilgili anne-babaların tutumları çok önemlidir. Anne-babası tarafından sürekli uyarılan ya da her konuda anne-babasından yardım almaya alışmış olan çocuklar öz bakım becerilerini kazanma ve geliştirme konusunda zorlanabilmektedirler. **Çocuklar doğru ve yanlış anne-babalarından öğrenirler. Çocuklar için en etkili öğrenme yöntemi ise izlemek ve yapmaktır.**

Küçük yaşlarda çocuklar için anne-babaların keyifle, isteyerek yaptığı küçük yardımlar yaş büyüdükçe çocukla anne-baba arasında çatışma konusu olmaya başlamaktadır. **Çünkü çocuk alıştığı, kolayına giden düzenin devam etmesini beklerken anne-baba ise büyüdüğü için kendi sorumluluğunu almasını beklemektedir.** İhtiyaçlar, beklentiler ve gelişmeyen beceriler birbirine karıştığında da çatışan bir aile ortaya çıkar.

"Ağaç yaşken eğilir". Çocukların temel alışkanlıkları zamanında kazanmasının önemini bu atasözü kadar iyi anlatan bir söz daha yoktur. Zamanında öğretilen beceriler kazanılan doğru alışkanlıklara dönüşür. Tam tersi durumda ise oturmuş olan uygun olmayan alışkanlıkları değiştirmek çok daha zordur. Çocuklar 10 yaşına geldiklerinde anne-babanın beklediği sorumlu bireyler olabilmesi yaşamın ilk yıllarında tanınan fırsatlar ile ilgilidir.



MODEL OLUN: Anne-baba olmak, bir birey yetiştirmek, ona hayat ile ilgili değerleri, becerileri öğretmektir. Çocuklar anne-babalarını izlerler, anne-baba farkında olmadıklarında bile izlemeye devam ederler ve daha önemlisi izlediklerini, duyduklarını kaydederler. Bu onların hayat repertuarlarını oluşturma yöntemleridir. Anne ile birlikte aynanın karşısında dişlerini fırçalayan, babası ile birlikte saçlarını tarayan çocuğun bu temel alışkanlıkları kazanma olasılığı artacaktır.

KEYİFLİ HALE GETİRİN: Genel olarak nedense el-yüz yıkamak, diş fırçalamak hep angarya işler gibi görünür. Bunları ailece keyifli bir paylaşım haline getirmenin yollarını arayın.

RESİMLİ NOTLAR ASIN: Çocuklara özellikle öz bakım becerileri ile ilgili hatırlatmalar yapmak, "hadi, hadiler" ile iş yaptırmak her anne-baba için yorucudur. Bunun yanı sıra sürekli uyarıldığını düşünen çocuğun tepkisel davranarak bunları aksatma olasılığı da oldukça yüksektir. Bunun yerine yapılmasını beklediğiniz davranışları resimli notlar haline getirip evin çeşitli yerlerine asmak işe yarayabilir. Örneğin banyo aynasındaki renkli ve şirin bir diş fırçası ile dişlerin resmi hatırlatıcı olarak anne-babanın uyarısından daha az tepkisel davranışa neden olacaktır.

OLUMLU DAVRANIŞI ÖDÜLLENDİRİN: Öğrenme psikolojisinin en etkili kuralı ödüllendirilen, ilgi gösterilen davranışın pekişmesi ve gelişmesidir. Çocuğunuzun geliştirmesini beklediğiniz davranışı gösterdiğinde bunu mutlaka fark edin ve fark ettiğinizi ona da gösterin. Ödüllendirmek sadece maddi ödül ile olmaz hatta tam tersi sizin bir aferin demeniz, misafirlerin yanında onun davranışını överek anlatmanız en etkili ödüllerdir.

MÜKEMMELİ BEKLEMİYİN: Her yeni beceri acemilik safhasından başlayarak öğrenilir. Çocuğunuz tabi ki sizin kadar hızlı, temiz ve düzenli yapamayacaktır. Ama siz fırsat verdikçe becerileri gelişecek, kendine olan güveni artacak ve uygun olan alışkanlıklar edinecektir.



TEMİZLİK VE TİTİZLİK: Çocuğun hayatında hijyeni öğrenmeyi ve gelişmeyi engelleyecek bir duvar olarak koymayın. Temizlik önemli bir değerdir ama sınırlarını iyi çizmek gerekir. *Kirlenmemek için yaşam tecrübelerini sınırlama noktasına getirmemek gerekir.* Öğrenilmesi gereken kirlendikten sonra nasıl temizlenmesi gerektiğidir.

Kişisel temizlik kadar evin düzeni ve temizliğinde de çocuğunuzun sorumlulukları olmasını sağlayın. Herkes yemekten sonra tabağını lavaboya götürmesi, evde bir hafta sonu temizlik partisi vermek (müzikle evi temizlemek) gibi küçük düzenlemeler çocuğun temizlik alışkanlığı kazanmasında yardımcı olabilir.

REŞİTPAŞA İLKOKULU
©REHBERLİK SERVİSİ©