

DİŞ SAĞLIĞI VE FLORÜR VERNİK UYGULAMASI

0-6 YAŞ ARASINDA DİŞ GELİŞİMİ VE SAĞLIĞI

*BEBEKLİK DÖNEMİNİN YAKLAŞIK 6. AYINDAN İTİBAREN İLK SÜT DİŞLERİ ÇIKMAYA BAŞLAR.

BU DÖNEMDE 20 ADET SÜT DİŞİ ÇIKAR. 0-6 YAŞ ARASINDA ÇIKAN SÜT DİŞLERİN VARLIĞI ÖMÜR BOYU KULLANILACAK OLAN KALICI DİŞLER İÇİN ÖNCÜ VE REHBER NİTELİĞİNDEDİR.

*SÜT DİŞLERE YETERLİ BAKIM YAPILMAMASI ERKEN ÇÜRÜKLERE NEDEN OLUR. (AŞIRI ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİLMESİ BU DURUMU HIZLANDIRIR.)

ÇÜRÜKLERE NEDEN OLAN ENFEKSİYON KALICI DİŞLERİNDE ÇABUK ÇÜRÜMESİNE YOL AÇABİLİR.

*1,5 – 2 YAŞDAN SONRA DİŞLER SADECE GAZLI BEZ İLE TEMİZLENEBİLİR.

*ÇOCUKLARDA TÜKÜRME REFLEKSİNİN 6 YAŞDAN SONRA GELİŞTİĞİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMALIDIR.

BU SEBEPTEN 6 YAŞ ÖNCESİ DİŞ FIRÇALAMA YAPILIR İSE KESİNLİKLE MACUN KULLANILMAMALIDIR. MACUN KULLANILMASI DURUMUNDA ÇOCUKLAR AĞIZDA BİRİKEN MACUNU TÜKÜREMEDİĞİNDEN YUTMA DAVRANIŞI GÖSTERECEK VE BU DA FARKLI SAĞLIK SIKINTILARINI ORTAYA ÇIKARACAKTIR. MACUN KULLANIMINDA ISRARCI İSENİZ FLORÜRSÜZ MACUNLAR TERCİH EDİLMELİDİR. (6 YAŞ ÖNCESİ İÇİN)

*2 YAŞ SONRASI MACUNSUZ, YUMUŞAK FIRÇA TERCİH EDİLEREK GÜNDE 2 DEFA DİŞ FIRÇALAMA YAPILABİLİR.

2 DEFADAN FAZLA GÜN İÇERİNDE DİŞ FIRÇALANMASI DİŞ MİNESİNİ

YIPRATABİLİR.

*ISRARLA ÇOCUĞUNUZ ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİYORSA □ SONRASINDA(FIRÇALAMA YAPILMIYORSA) -1 BARDAK SU İÇİLEBİLİR - AĞIZ ÇALKANABİLİR BÖYLECE ARTIKLARIN DIŞLERDE KALARAK ÇÜRÜMEYE NEDEN OLMA SÜRECİ KISMEN ÖNLENECEKTİR.ANCAK HIÇ BİR ÖNLEM FIRÇALAMA VE DENGELİ BESLENME KADAR ETKİLİ OLAMAZ. AYRICA ÇOCUKLARIN ISIRARAK ELMA YEMELERİDE İYİ BİR DIŞ TEMİZLİĞİ YÖNTEMİ OLABİLİR.

FLORÜR VERNİK UYGULAMASI NEDİR?

FLORÜR DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ ÖNLEYEREK, ERKEN EVRE DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ İYİLEŞTİRMEYE YARDIMCI OLUR. 6 YAŞA KADAR FLORÜRSÜZ DIŞ MACUNLARININ TERCİH EDİLMESİ YUTMA REFLEKSİ İLE İLGİLİDİR.

FLORÜR VERNİK İSE DIŞ YÜZEYİNE UYGULANIR. (TEK UYGULAMA YAPILIR.)

-DIŞ MİNESİNİ GÜÇLENDİRİR.

-ÇÜRÜKLER İÇİN ETKİLİ BİR ÖNLEYİCİDİR

-BU ANLAMDA BİR DIŞ AŞISI GÖREVİ GÖRÜR.

GELİŞMİŞ ÜLKELERE BU UYGULAMA 18.AYDAN İTİBAREN UYGULANMAKTADIR.

TÜRKİYE DE İSE 5 YAŞ İTİBARI İLE 6 AYDA BİR UYGULANMA SÜRECİ GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR.

ÖNERİLER

- SAĞLIKLI NESİLLERDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İÇİN YETİŞKİNLER OLARAK ÖNCELİKLE ÖRNEK OLUNUZ.
- ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE YAKLAŞIK 21 GÜN BOYUNCA BİRLİKTE DİŞ FIRÇALAMA YAPARAK HEM İYİ BİR MODEL HEM DE ETKİLİ BİR REHBER OLABİLİRSİNİZ.
- 21 GÜN SONUNDA DİŞ FIRÇALAMASI KONUSUNDA HATIRLATMALARA İHTİYAÇ DUYABİLİR. HATIRLATMALAR YAPARAK DESTEKLEYİNİZ.
- DİŞ FIRÇALAMARI SONRASI TABLOLAR OLUŞTURARK SEMBOLLERLE İLERLEMESİNİ GÖRME FIRSATI YARATINIZ.
- BANYONUZA UYARICI VE HATIRLATICI RESİMLER ASINIZ.SÖZEL TAKDİR İLE DAVRANIŞIN DEVAMLILIĞINI SAĞLAMAYA ÇALIŞINIZ. UNUTMAYIN Kİ 0-7 YAŞ ARASINDA EDİNİLEN DAVRANIŞLAR ÇOCUKLARIMIZIN TÜM YAŞAMINI ETKİLEYECEKTİR.

İYİ BİR AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İLE

- * SAĞLIKLI BİR AĞIZ VE DİŞ YAPISININ SÜREKLİLİĞİNİ SAĞLARSINIZ. BÖYLECE VÜCUDUN EN YÜKSEK MİKROBİK YAPISINA SAHİP AĞIZIN NEDEN OLACAĞI BİRÇOK HASTALIĞIN ÖNÜNE GEÇEBİLİRSİNİZ.
- * ÖMÜR BOYU DAHA EKONOMİK BİR SAĞLIK YÖNTEMİ EDİNİRSİNİZ.
- * SOSYAL YAŞAM İÇİNDE KONUŞURKEN, GÜLERKEN KENDİNİZİ DAHA RAHAT HİSSEDERSİNİZ.(ÇÜRÜK DİŞLER,AĞIZ KOKUSU VB.)

□SAĞLIKLA GÜLÜMSEYİN□

OKUL ÖNCESİ ETKİNLİK ÖRNEKLERİ



Çocuklarda Özdenetim (Bülten)

3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME

Tablo 1. Üç-Ali Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

Enerji (kcal)	1486-2300	A vitamini (IU)	2000
Protein (gr)	26-35	D vitamini (IU)	400
Kalsiyum (mg)	500	Tiamin (B1) (mg)	0,7-0,9
Fosfor (mg)	500	Riboflavin (B2) (mg)	0,9-1,0
Dünya (mg)	10	Niasin (mg)	11,2
Çinko (mg)	10	C vitamini (mg)	50
İyot (mikrogr)	60	Folik asit (mikrogr)	200
Magnezyum (mg)	200	Vitamin B12 (mikrogr)	2,5

Tablo 2. Üç-Ali Yaş Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri Karşılıyacak Besin Miktarları

Besin Öğeleri	Besinler	3-5 yaş için miktarlar (g/g)
1. Grup : Süt ve beslen	Süt, yoğurt, Peynir	600
2. Grup : Et ve beslen	Et	120
	ya da Kara balıklar	80
	Yumurta	80 (bir adet)
3. Grup : Sebze ve meyveler	Yeşil ve sarı	100
	Diğer	200
4. Grup : Ekmek ve Tahıl	Ekmek	100
	Pirinç ya da mısır	50

Beslenme öğeleri için miktarlar sadece tavsiye edilmektedir.

ÇOCUKLARDA DİSİPLİN (BROŞÜR)

DİSİPLİN İLKELERİ

ERİŞKİLERİN Yetenekler, duygular ve davranışları çocukları etkiler. Çocukların davranışları çevreleriyle etkileşim ve öğrenim süreçleri aracılığıyla öğrenirler. Erişkinlerin davranışları çocukların öğrenim süreçlerinde önemli rol oynar. Çocukların öğrenim süreçlerinde etkili bir rol oynamaları için yetişkinlerin davranışları ve tutumları önemlidir.

ÇOCUKLARIN Çocukların öğrenim süreçlerinde etkili bir rol oynamaları için yetişkinlerin davranışları ve tutumları önemlidir. Çocukların öğrenim süreçlerinde etkili bir rol oynamaları için yetişkinlerin davranışları ve tutumları önemlidir.

ERİŞKİLERİN Yetenekler, duygular ve davranışları çocukları etkiler. Çocukların davranışları çevreleriyle etkileşim ve öğrenim süreçleri aracılığıyla öğrenirler. Erişkinlerin davranışları çocukların öğrenim süreçlerinde önemli rol oynar. Çocukların öğrenim süreçlerinde etkili bir rol oynamaları için yetişkinlerin davranışları ve tutumları önemlidir.



Dünya Kurumu
"Disiplin" kelimesinin kökeni Yunanca'dır. "Eğitim" anlamına gelir. Bu kavram, bireyin toplum içindeki davranışlarını düzenleyen ve onu topluma uyandıran bir süreçtir. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir.

DİSİPLİN NE İŞE YARAR:

Dünya Kurumu, disiplin kavramını tanımlar ve bu kavramın çocukların öğrenim süreçlerinde önemli bir rol oynadığını vurgular. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir.

Çocukların Davranışlarının Geliştirilmesinde Disiplin

Çocukların davranışlarının geliştirilmesinde disiplin önemli bir rol oynar. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir.

Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir. Disiplin, bireyin kendi kendini yönetebilmesini sağlar. Bu kavram, sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN - BROŞÜR

ÖZGÜVEN HEDİYİ

Özgüven, birini kendine güvenerek hareket etmesi, kendisiyle ilgili beklentilerini karşılayacağına inanmasıdır. Özgüven, birini kendine güvenerek hareket etmesi, kendisiyle ilgili beklentilerini karşılayacağına inanmasıdır.

ÖZGÜVENİN KAYBI

Özgüvenin kaybolması, birini kendine güvenerek hareket etmesini engeller. Özgüvenin kaybolması, birini kendine güvenerek hareket etmesini engeller.

ÖZGÜVENİN KAZANILMASI

Özgüvenin kazanılması, birini kendine güvenerek hareket etmesini sağlar. Özgüvenin kazanılması, birini kendine güvenerek hareket etmesini sağlar.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ANALİZİ

Çocuklarda özgüven, birini kendine güvenerek hareket etmesini sağlar. Özgüvenin kazanılması, birini kendine güvenerek hareket etmesini sağlar.

ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILACAKLARINIZ

1. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

2. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

3. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

4. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

5. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

6. Çocukların özgüvenlerini desteklemek için onları teşvik edin. Onların başarılarını takdir edin ve onları destekleyin.

ÇOCUKLARIMIZLA KONUŞMALIYIZ.

NASIL

BEN DİLİ

Karşılaşılan durum ve ya davranış karşısında, kişisel tepkinin duygu ve düşüncelerle açıklanmasıdır.

- **Duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kırgınlık hissidir.** “Yapma” derken bir nedeniniz yoksa o davranışı durdurmanız zordur.
- **Duygu ve düşünceler anında iletişimi için anne ve babayı rahatlatır.** Öfke, kırgınlık gibi duyguların birikimini önler.
- **Anne ve babanın olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünmeleri, çocuklarının davranışlarını kabullenmelerini arttırır.**
- **Çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.**
- **Ben-dili mesajları davranışa yönelik olduğundan çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyiz.**

•Suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.

SEN DİLİ → Köşeye sıkıştırma ve alt etme duygusu hakimdir.

BEN DİLİ→Seni anlamaya ve yardımcı olmaya çalışıyorum mesajı vardır.

Etkili bir “ben dilinin” üç ögesi vardır :

>Sorun yaratan davranışın tanımlanması

>Çocuğun kabul edilemeyen davranışının aile üzerindeki kesin, gerçek ve somut etkisinin ona söylenmesi

>Duyguların dile getirilmesidir:

Nerelerdesin sen bu saatlere kadar? →SEN DİLİ

Geç saate kadar gelmemen beni kaygılandırdı.→BEN DİLİ

BEN DİLİNİ NASIL KULLANABİLİRİM?

-Konuşmalarınız kişiliğe değil davranışa odaklı olmalıdır.

“Çöpü yine dökmemişsin. Seni sorumsuz. Ne zaman adam olacaksın sen?” (Sen dili)

“Çöp birikmiş Ali. Çöpü dökmemen, işlerimin aksamasına yol açıyor.” (Ben dili)

-Olumsuz cümle yapılarını değil olumlu cümle yapılarını tercih edin.

“Ödevini yapmazsan, dışarı çıkamazsın!” söz dizimi yerine **“Ödevini yaparsan, dışarı çıkabilirsin!”** cümlesinin kullanılması, olumlu iletişimi sağlar.

-Davranışın sizde oluşturduğu duyguyu anlamasını sağlayın.

“Bu davranışın beni çok üzüyor!”

“Evi dağınık görünce kendimi kötü hissediyorum!”

gibi cümlelerle direk olarak karşı tarafı suçlamadan, problemi ortaya koyarak, gerektiğinde bilgilendirerek çözüm için iş birliğine hazır olduğu izleniminin verilerek duyguların yansıtıldığı “ **Ben dili**” ni kullanmak daha uygun bir tarzdir.

“Gel bunu birlikte çözüme kavuşturalım” mesajını vererek; iletişimi germek ve koparmak yerine iletişimi devam ettirebilmek becerisidir.

Aynı zamanda “ben dili” mesajı veren kişi, kendi duygularını karşıdaki kişi ile paylaştığı için açık ve samimi bir iletişim kurmuş olur.

Bu durumda karşı taraftaki kişi ister eşimiz, ister çocuğumuz, ister arkadaşımız olsun, zıtlaşmak yerine bu davranışının farkına varacak ve bunu değiştirmeye çalışacaktır.

Araştırma bulguları;

Ben-dili mesajları gönderilen çocukların sorumluluk duygularının daha iyi geliştiğini, düşünme yeteneklerinin arttığını ve neden – sonuç ilişkilerini daha iyi kurduklarını

ortaya koymaktadır.

ÇOCUĞUNUZU EĞİTİYORSUNUZ?

NASIL

Çocuğunuzu Eğitiyorsunuz?...

Nasıl

Bu testin sonucunda, sizin “eğitime-eğitmek işine” karşı tutumunuz, ön yargılarınız ya da olumlu yaklaşımlarınız ortaya çıkacak.

1-Çocuğumun kendine özgü özel bir kişiliği olduğunu görebiliyor ve hissediyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

2-Çocuğumun yeteneklerini anlamak için çaba gösteriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

3-Bir çocuk anne-babasının sözünden hiç çıkmamalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

4-Çocukların kendilerine ait düşünceleri olduğunu düşünmüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

5-Kendi ailemden gördüğüm gibi çocuğumu yetiştiriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

6-Evde kuralları daima anne-baba koyar. Bu kuralları çocuğun kişiliğine göre ayarlamak yanlış olur.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

7-Çocuğumun söylediğim şeyin aksini düşünmesi mümkün değildir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

8-Çocuğa konulan disiplin kuralları, onun eğitimidir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

9-Çocuklar kendi kendilerine karar alamazlar. Anne babaların kararlarına uyarlar.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

10-Adı üstünde; "Çocuk" o sadece bir çocuk. Henüz kişiliği ortada değil.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

11-Bizde çocuktuk. Bize de hiçbir zaman karar hakkı tanınmamıştı. Kötü mü oldu? Çocuğa büyük insanmış gibi davranmak hatalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

12-Çocuk eğitiminde disiplinden önce, sevgi-saygı ve çocuğa anlayış gelmektedir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

13-Her çocuk aynıdır. Her çocuğun eğitimindeki kurallarda aynıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

14-Çocuğun eğitiminde kendi arzularımdan çok, onun gelişimini göz önünde tutarım.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

15-Çocuğumun eğitiminde, çağdaş olmaya çalışıyorum. Kendi çocukluğumla karşılaştırıyor ve o zamanki eğitim yöntemlerini kullanmıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

16-Çocuğum uyumak istemese de onu uyuturum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

17-Çocuğum uyumakta direndiği zaman onu rahatlatmak için çabalıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

18-Çocuğumun bazı sorunlarını cevaplayamadığım oluyor. Bu bilgiler için henüz küçük olduğunu düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

19-Çocuğumun tüm sorularını yanıtlamaya çalışıyorum. Onun yaşına göre ve anlayabileceği bir dilde açıklamalar yapıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

20-Çocuğumu eğitirken, bende onun tarafından eğitildiğimi düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

Testin Değerlendirmesi;

Eğer, 1-2-12-14-15-17-19-20 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz çocuğunuzun eğitiminde olumlu adımlar atıyorsunuz. Çocuğunuzu eğitim adına yönetmiyor, onu yönlendirmiyorsunuz. Eğer bu istikrarlı yaklaşımınızı korur ve devam ederseniz, mutlu, özgüveni gelişmiş, kendi kararlarını alabilen ve kendisiyle barışık bir insan yetiştirmiş olacaksınız. Başarı ise, bunlarla beraber zaten gelecektir.

Eğer, 3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-16-18 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz eğitim olayına önyargılı bakıyorsunuz. Çocuğunuzun eğitiminde de hatalı adımlar atıyorsunuz. Çocuk eğitimine bakış açınızı değiştirmeli ve çocuğunuzu da kendiniz gibi birey olarak görmelisiniz. Aksi halde, çocuğunuzun bir süre sonra davranış ve uyum bozukluklarına sahip olmasına neden olursunuz.

Eğer, bir soruya bile yanıtınız "Bunu hiç düşünmedim" ise, artık düşünmenin vakti gelmiş demektir. Çocuk eğitiminde düşüncesizce yapılan hatalar, bilerek yapılan hatalar kadar tehlikelidir

(alıntı)

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, bireyin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır.

Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

İÇ ÖZGÜVEN

- *Kendilerini severler
- *Kendilerini tanırlar
- *Kendilerine açık hedefler koyarlar
- *Pozitif düşünürler

DIŞ ÖZGÜVEN

- *İletişim
- *Kendini İfade Edebilme
- *Duygularını Kontrol Edebilme

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal

yaşamda da önemlidir.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

NE OLMAZSA ÖZGÜVEN OLMAZ!

Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz.

Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ SAĞLAMAK İÇİN

YAPABİLECEKLERİNİZ

1.Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi

söyleyin.

2.Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.

Çocuklar birbirinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

5.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen

çocuklar özgüvenli

olurlar. “Söylediğin kadar da kötü değilmiş” ya da “Geçer canım merak etme” şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8.Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9.Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12.Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13.Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.

“Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14.Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

ÖRÜMCEK

ÖRÜMCEK

Küçücük örümcek tırmandı çeşmeden

Yağmur yağınca örümcekte gitti

Güneş çıkınca herşey kuruyunca

O küçücük örümcek tırmandı çeşmeden

[audio:http://www.sinemogretmen.com/wp-content/uploads/2014/04/ORUMCEK.mp3]

Dinlemek için tıklayınız.