

**KOÇ OKULU, İLKOKUL  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ  
VELİ BÜLTENİ**



## **Kendim Yapabilirim!**

### **Çocuğunuzun Yaşam Becerilerini Nasıl Geliştirebilirsiniz?**

Her ebeveyn, çocuklarının kendi ayakları üzerinde durabilecek şekilde büyümesini ister. Peki sizce çocuğunuz gerçekte ne kadar bağımsız? Bir süre yalnız kalırsa kendine bakabilecek durumda mı? Çocuğunuzun gerekli yaşam becerilerinin ne kadarına sahip olduğunu düşünüyorsunuz?

Çocuğunuza yaşam becerilerini öğretmek öz bakım ve yeterlilik için önemlidir ancak aynı zamanda onun kendisini güçlenmiş hissetmesini sağlar, muhakeme becerisini destekler ve sağlıklı bir özgüven geliştirmesine yardımcı olur.

Yaşadığımız süreç çocukların baş etme becerilerini, esnekliklerini, sabırlarını geliştirmelerine bir zemin hazırladı. Önümüzdeki üç haftalık tatil sürecini ise hem bu becerilerini pekiştirmek hem de yaşam becerilerini kazandırmak için iyi bir fırsat olarak düşünebilirsiniz.

## Nereden Başlamalı?

Bir araştırmada iki ila beş yaşları arasında çocukları olan annelere, çocuklarının bilgisayar ve geleneksel yaşam becerilerine ne kadar erken hakim oldukları soruldu. Anketin sonuçları, çoğu küçük çocuğun yüzemediği, ayakkabılarını bağlayamadığı veya yardım almadan kahvaltı yapamadığı halde, bilgisayarları nasıl açacaklarını, fare ile gezinmeyi, bilgisayar oyunu oynamayı ve giderek artan bir şekilde ebeveynlerinin akıllı telefonlarını kullanmayı bildiklerini gösterdi.

Maryland Loyola Üniversitesi'nden Marie Heath'e göre "Doğal olarak, her çocuğun iyi işleyen, bağımsız bir insan olmak için ihtiyaç duyduğu belirli yaşam becerileri vardır - yemek pişirme, temizlik ve organizasyon gibi."

Aşağıdaki başlıklar size bu konuda iyi bir başlangıç noktası sunabilir.

## Yemek Hazırlamak ve Planlamak



Daha küçük yaştaki çocuklar basit bir sandviç hazırlayabilirler. Büyüdükçe kesme, pişirme gibi becerileri de ebeveyn gözetiminde yapabilirler.

Bir tarifi uygulamaya çalışmak çocuklara hem bir dizi talimatı sırayla nasıl uygulayacaklarını, hem de bir sonraki aşamaya geçmeden önce her aşamayı bitirmeleri gerektiğinden sabır gibi becerileri öğretecektir.

İçinde ne olduğunu ve neye ihtiyacınız olduğunu görmek için buzdolabını ve dolapları kontrol ederek ve bütçenize uygun bir alışveriş listesi hazırlayarak çocuğunuzu her hafta aile yemeklerini planlamanıza yardımcı olmaya teşvik edin.

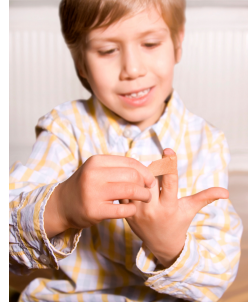
## Çamaşır Yıkamak

Erken yaştaki çocuklar çorapları eşleştirme ve kendi kıyafetlerini çamaşır sepetine koyma gibi işlerde yardımcı olabilirler. Daha büyük çocuklara çamaşır makinesini kullanmaları, doğru programı seçmeleri ve doğru miktarda deterjanı ölçmeleri öğretiler. Ayrıca çamaşır kurutmak için asmanıza da yardımcı olabilirler ve kendi kıyafetlerini katlayıp kaldırmanın sorumluluğunu almaya başlayabilirler.



## Basit İlk Yardım Becerileri

Çoğu çocuk düştüğünde, bir yerini kestiğinde, yaktığında ya da küçük ev kazalarıyla karşılaştığında ne yapılması gerektiğini bilemez. Çocuğunuza temel ilk yardım becerilerini, yanıklar, kesikler karşısında ne yapılacağını öğretmeniz, kendisini koruma konusunda da beceri kazandıracaktır.



## Nevresim Değiştirmek

Nevresim değiştirmek herkesin bilmesi gereken zor görevlerden biridir. Bu nedenle çocuğunuza nasıl yapılacağını öğretmeniz önemlidir. Çocuğunuzun yaşına ve kaba motor gelişimine bağlı olarak aşamalı bir yaklaşım kullanmanız gerekecektir: Erken yaşta bir çocuk, nevresim takımını yataktan kaldırmaya yardımcı olabilir, ancak yeni bir takımı koyamayabilir. Büyüdükçe çarşafını sıkıştırıp üzerine bir yastık kılıfı koymaya yardımcı olabilir ve motor becerileri daha da geliştikçe yardım olarak nevresimi yorgana geçirebilir.

## Acil Yardım Numaraları

Çocuğunuza 112, 110 ve 155 gibi acil yardım numaralarını nasıl arayacağını öğretmek hayat kurtarabilir, bu nedenle anasınıfından itibaren ne yapacakları anlatılmalı ve uygulamalı olarak gösterilmelidir. Adresinizi bildiklerinden emin olun ki telefon operatörüne söyleyebilsinler.



## Tasarruf ve Harcama



Cambridge Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, çocukların yedi yaşına kadar kalıcı para alışkanlıkları geliştirdiklerini, bu nedenle çocuğunuzun para biriktirmeyi ve harcamayı öğrenmesine yardımcı olmanın onları kendi paralarının sorumluluğunu almaya teşvik ettiğini buldu. Çocuğunuz dürtüyle bir şey satın almak istiyorsa, artılarını ve eksilerini tartmasına yardımcı olun: bu gerçekten istediği bir şey mi? Parayı biriktirip başka bir şey için saklamak daha iyi olabilir mi?

## Temel Dikiş Becerileri

Tatil sırasında çocuğunuza öğretebileceğiniz becerilerden biri de dikiş dikmek olabilir. Onu yaşına uygun bir set kullanarak dikişin temelleri ile tanıştırabilirsiniz; küçük çocuklar için yün ve plastik iğneli kitlerden daha büyük çocuklar için daha karmaşık oyuncak yapım kitlerine kadar pek çok şey mevcuttur. Dilerseniz çocuğunuza iğneye iplik geçirmeyi, kendi küçük söküklüklerini dikmeyi öğretebilirsiniz. Eğer bu iş ilgisini çektiyse oyuncakları için küçük tasarımlar yapmasını, kesip, biçip kalıplar çıkarmasını ve dikmesini de önerebilirsiniz.

## Eleştirel Düşünme

Eleştirel düşünceyi oluşturmanın en iyi yollarından biri zengin, açık uçlu, serbest oyun oynamaktır. Çocuğunuzun her gün tek başına veya arkadaşlarıyla oynayacak zamanı olduğundan emin olun. Bu oyun, rol almayı (itfaiyeciler veya süper kahramanlar gibi davranmak), yapılar inşa etmeyi, masa oyunları oynamayı veya saklambaç gibi fiziksel oyunlar dışında oynamayı içerebilir. Çocuklar oyun yoluyla hipotezler formüle eder, risk alır, fikirlerini dener, hatalar yapar ve çözümler bulur- tüm bunlar eleştirel düşünmeyi oluşturmanın temel unsurlarıdır.

## Saat Okuma ve Zaman Yönetimi

Çocuğunuza analog saat okumayı öğretebilirsiniz. Zaman yönetimini öğretmeyi, kendi zamanının sorumluluğunu üstlenmesini sağlayarak yapabilirsiniz. Bunun için, onları uyandırmak yerine, okula zamanında uyanmaları için kullanabilecekleri bir çalar saat kullanmalarını sağlayın. Okul çalışmalarını ve diğer müfredat dışı çalışmalarını takip etmeleri ve neyin ne zaman yapılması gerektiğini takip etmeleri için bir planlayıcı kullanmayı gösterin .

## Esneklik ve Dayanıklılık

Bir diğer önemli beceri de çocuğunuza dayanıklı olmayı öğretmektir. Bunu yapmanın en iyi yolu çocuğunuzun her zaman çözümlerle beslememenizdir. Çocuğunuzun kendi başına problem çözme konusunda güçlendirin, böylece zorluklarla karşılaştıklarında karşılaşmaya hazır olurlar. Çözüm önerisi sunmadan önce ona bu durumu çözebilmek için neler yapabilirsin sorusunu sormamız bu becerinin gelişimi açısından önemlidir.Farklı durumlara ve farklı ortamlara uyum sağlamak için dayanıklılığı öğrenmeleri gerekir. Dayanıklılık - zorluklara göğüs gerebilmek, başarısızlıktan geri dönebilmek ve denemeye devam edebilmek. Çocuklar, makul zorluklar içeren bir ortam yarattığımızda zorlukları üstlenmeyi öğrenirler. Çocuğunuzun yeni şeyler denemeye teşvik edin ve makul risklere izin verin .

Bu öneriler aşağıdaki kaynaklardan derlenmiştir. Daha ayrıntılı bilgi için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz.

Sağlıklı ve mutlu bir yarı yıl tatili dileklerimizle...

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynaklar:

[https://www.avgdigitaldiaries.com/tagged/stage\\_two](https://www.avgdigitaldiaries.com/tagged/stage_two)

<https://www.brighthorizons.com/family-resources/teaching-kids-life-skills-seven-essential-life-skills-to-succeed>

<https://www.businessinsider.com/11-life-skills-teach-your-kids-at-home-during-quarantine-2020-4#3-doing-laundry-3>

<https://egitimkolektifi.com/simdi-tam-zamani-evde-cocugunuza-ogretebileceginiz-yasam-becerileri/>

[https://presidentscircle.childcare.utah.edu/\\_resources/documents/children-learn-thru-play.pdf](https://presidentscircle.childcare.utah.edu/_resources/documents/children-learn-thru-play.pdf)

<https://www.theschoolrun.com/life-skills-for-kids-to-learn-at-home>