3 YAŞ

"Özgürlüğe karşı birin­ci atılım",

"Birinci kaprisler çağı",

"Egosantrik dönem",

"3 yaş bunalım dönemi" gibi isimlerde verilmektedir.

Çocuk, ego'sunu, bu dönemde keşfeder.

Bu keşif iyi olamaz, başarılı atlatılamazsa, halkın egoist dediği, bencil bir tipin ortaya çıkması çok doğaldır.

Bu dönemde BEN MERKEZCİLİK VE İNATÇILIK ön plandadır.

Çocuğun en çok kullandığı ‘’ Hayır, Ben, Ben yapacağım’’kelimeleri ile gösterdikleri kararlı tutumları göze çarpar.

’’HAYIR’’ dendiğinde öfke ve ağlama nöbetleri hazırdır.

EGOSANTRİK ,kaprisli bir dönemdir.

Çocuk kendi egosunu bu dönemde keşfeder.

3 yaş döneminde onlar için varsa yoksa oyuncaklarıdır.Oyuncaklarını paylaşmak istemezler paylaşma anında ağlamalar,bağırma, ısırma vb. bencillikler baş gösterir.

Çok soru sorar, anlatılanları ilgiyle dinler.

Yetişkini gözlemler, yaptıklarını tekrarlamaya çalışır ve davranışları örnek alır.

Zamanla yetişkinlerin sık tekrarlanan davranışları çocuk için örnek olmaya başlar.

Yaşıtlarıyla birlikte oyun oynamaktan çok hoşlanır.

Oyun sırasında her çocuğun kendi isteklerinin yerine getirilmesi ile ilgili talepleri dikkat çeker.

Bu da zaman zaman çatışmalara neden olabilir. Böylelikle diğer çocukların da isteklerinin bulunduğunu, onlarla birlikte olmak istiyorsa bu isteklerin yerine getirilmesi gerektiğini, bunun için de kendi isteklerinden vazgeçmesi gerektiğini öğrenir.

Bazen küfür sayılabilecek kelimeleri kullandığı ve yetişkine karşı çıktığı gözlenebilir.

Bu davranışların çeşitli nedenleri olabilir. Çoğunlukla neden, çevresindekilerden duyduğu sözcükleri tekrarlayarak yetişkinin tepkisini çekmektir.

Ayrıca büyüdüğünü fark etmesi, kendisini güçlü ve her şeyi yapabilir hissetmesi, yetişkinin kendisine bebek muamelesi yapmasına karşı çıkmasıdır.

Gerçekle hayali karıştırır.Hayal ürünü hikayeler anlatmaktan hoşlanır.

Bazı aileler çocuğun yalan söylediğini düşünerek endişeye kapılır. Oysa bu durum yalan değil, çocuğun bilişsel gelişmesinin gereği, gerçekle gerçek olmayanı tam olarak ayıramamasından kaynaklanan geçici bir durumdur.

Çocuk, gerçekle gerçek olmayanı ayırt edebildiği zaman bu durum kendiliğinden kaybolur.

3 yaş çocuğu öz bakım becerilerini gerçekleştirebilir.Örn: kendisi giyinebilir, soyunabilir, fırsat verilirse yemek yiyebilir.

Kendilerine söylenenleri , yönergeleri dinleyebilecek ve anlayabilecek özelliktedirler.

İsteklerini belirtebilecek, arkadaşları ile ilişki kurabilecek dil gelişimine sahiptirler.

3 yaş ,çocuğun sosyal grubun bir parçası olmaya en hazır olduğu yaştır.Bu nedenle 3 yaş çocuğun yuvaya ve anaokuluna gidebileceği bir yaştır.

ANNEYE BAĞIMLILIĞIN YERİNİ KENDİNE GÜVEN DUYGUSU ALMAYA BAŞLAR.Anneden kopup başka bir sosyal ortamda uzunca kalabilir.

3 yaş çocuğu uyarısız olarak bir sorumluluğu sonuna kadar yerine getiremez.

Bu dönemde çocuğun istekleri bir parça geciktirilmeli ,paylaştığında ve kurala uyduğunda ödüllendirilerek onun ben merkezci yapısı kırılabilir.

3 yaş döneminde çocuk çevresindeki yetişkinlerin problem çözme becerilerini taklit eder.Yani bir problem çıktığında anne baba saldırgan davranıyorsa benzer durumlarda çocuk da saldırgan davranışlar gösterebilir.

Ayrıca zihinsel gelişimi açısından çocukların sorularına anne babanın uygun ve doğru yanıtlar vermesi önemlidir .

**3 YAŞ ÇOCUĞUNA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?**

3 yaşındaki çocuk elinden gelse dünyayı keşfetmeye çalışır. Kırılabilecek şeyleri kırmaya, kalemlerle bir yerleri çizmeye ihtiyacı vardır.

Buna göre bir oda veya köşe hazırlanması evde çocuk için faydalı olur. Çocuğu bütün bunlarda tecrübe sahibi olmasında kontrolümüz dâhilinde serbest bırakmalıyız.

Çocuk bu çağda (2,5– 4 yaş) çevreden ve aileden çözülerek daha özgürlükçü bir tavır benimser. Amaç ileride tek başına hayatını yaşayabilecek hale gelmesidir. Bunun ilk sınavı bu dönemde verilmektedir.

Bu dönemin bir diğer adı da "ilk karşı koyma dönemi"dir.

Bu nedenle çocuk kendisine vasilik edenlere karşı koymadan rahat edemez.

Bunun da sebebi şudur: O kendi kuvvetini tanıyacaktır. Kendi öz kuvvetini deneyecektir. Kendini kabul ettirmeye çalışacaktır.

Çocuğun normal gelişimi açısından gürültü etmesi bir gereksinimdir. Fazla sessiz çocuklar, çok hareketli çocuklardan daha çok endişe uyandırmalıdır.

Ebeveynlik; sevgi, tolerans, otorite, sabır ve inanma işidir. Çocuğa anne ve babasından istediği psiko-sosyal hakları, sevgi vd. verildiği zaman, ondan da bazı şeyler istemek ve almak daha kolaylaşır.

Örneğin otoritemize itaati gibi…Gerçek sevgi ve tolerans görmüş çocuklar anne ve ba­balarının otoritelerini daha rahatlıkla kabul ederler ve onlara itaat ederler.

Çocuk üzülüyor, ağlıyor diye ( ondan beklediğimiz işleri yapmıyorsa, söz dinlemiyorsa) bu istediklerimizden  vazgeçmek, çocuğun işlerini ağlayarak yaptırabileceğine dair onda bir kanı oluşmasına sebep olur.

Bu nedenle çocuktan birşeyler isterken bunların istenebilecek şeyler olup olmadığı konusunda önce iyi karar verip ondan sonra kararlı olarak onu uygulamamızda büyük yararlar vardır.

«Örneğin bu dönem bunalımı içerisinde olan çocuğun televizyon seyredip seyretmemesi konusunda ciddi ve tutarlı karar alınmalı ve istikrarlı bir şekilde uygulanmalıdır..»

Birbirini çelişkiye düşüren davranışlar çocuğu da, aileyi de mutsuzluğa götürür. Çocuğu eğitenlerin bir süre sonra çocuk karşısında etkisiz hale gelmeleri bundandır.

Yetişkinler, çocuğun akrabaları ve diğer sosyal çevre bireyleri, çocuğu yola getirmek veya ona karşı yeterince et­kili olabilmek için ne kadar araya girerlerse, çocuğun karşı koyma tepkileri de o nispette çok şiddetli olur. Çocuğun kaprisleri giderek artar.

Anne-baba burada esastır. Diğer sosyal çevre bireyleri anne-babanın otoritesini çocuk üzerin­de sarsacak davranışlardan sakınmalıdırlar.

Çocuğun kaprisleri karşısında yapılabilecek en iyi ha­reket tarzı, çocuğun tehlikesizce yapabileceği şeyleri yapmasına izin vermek, öte yandan da kaprislerini görmezden gelmektir.

Suçları karşısında veya yapması lazım ge­len işlerinde kararlı ve sakin bir şekilde onu eğitmek gerekir.

Oyun sırasında çocukla göz teması kurulmalıdır.

Anne-babanın oyununa katılması çocuğun gelişimine katkı sağladığı gibi, aile bağlarını da güçlendirir.

Anne-babasıyla oyun oynayan çocuk, yetişkinlik döneminde mutlu bir birey olur ve kendi çocuğu ile de oyun oynayabilme becerisi kazanır.

Oyun sırasında çocukla göz teması kurulmalı, oyundan keyif alındığı belli edilmeli ve çocuğun istekleri ön planda tutulmalıdır.

Bu yaştaki çocuğa, tamir aletleri, temizlik seti, dikiş seti gibi uygulamalı oyuncaklar alınmalıdır.

Bunun dışında çiftlik seti, kostümler, oyun hamuru, boyalar, farklı sayıda parçaları olan yap-bozlar, inşa oyuncakları, basit kutu oyunları (kart eşleme, renk-şekil-sayı kavramlarının öğretildiği oyunlar), değişik boyutlarda boncuklar ve abaküsler de 3 yaş çocuğunun gelişimine katkı sağlayacaktır.

SOSYAL ve DUYGUSAL GELİŞİMİ

Oyun sırasında kendi kendine konuşma giderek azalır ve yerini başkalarıyla konuşma alır.

Duygularını sözel ifadelerle açıklar ve duygularının nedenlerini söyler.

Gerekli durumlarda paylaşma davranışı gösterir.

Gerekli durumlarda yetişkinlerden yardım ister.

Yaptığı işlerde yetişkinlerden onay ister.

Hatırlatmalarla grup kurallarına uyar.

Başka çocuklarla uyum içinde oynayabilir

SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLEMEK İÇİN…

Çocuğunuzu, diğer insanlarla ve yaşıtlarıyla iletişim kurabilmesi için parklara, komşuya

ya da marketlere götürün.

Çocuklar müzik dinlerken rahatlarlar. Çocuğunuzu müzik türleri ve müzik aletleriyle tanıştırın

Çocuğunuzu başka çocuklarla oyun oynaması için sık sık dışarıya çıkarın.

Çocuğunuza masa toplama, yatağını düzeltme, ekmek alma gibi basit sorumluluklar verin.

CİNSEL GELİŞİMİ

Çocuğunuzun bu yaşlarda cinsel kimliğini kazanması önemlidir.

Aynı cins ebeveyn ile zaman geçireceği fırsatlar yaratın.

Cinsiyetine uygun olmayan davranış ve tutumlardan kaçının.

**4 YAŞ DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

BEN MERKEZCİLİK ve İNATÇILIK tutumlarının azalmaya başladığı bu dönemde oyun kurma, birlikte oyun oynama tutumları kendini gösterir. Uyumun ve paylaşımın olduğu bir döneme girilmiştir.

Bu yaş grubunun en önemli özelliği MERAKTIR.

NE, NEDİR, NİYE? Soruları ile detaycı ve araştırmacı bir ruh hakimdir.3 yaşa göre kelime hazineleri gelişmiştir ve hayal güçleri de çok iyi çalışır.Bunu oyunlarına da yansıtırlar.

Bu dönemde gece uyanmaları ve gece korkuları görülebilir.

Yaratıcılık gerektiren ritm çalışmaları, drama, resim vb etkinlikleri yapmaktan hoşlanırlar.

İsteklerinin anında yerine getirilmeyişini anlayışla karşılamayı öğrenirler.

Kendilerinden başkalarının istek ve hakları olduğunu öğrenmeye başlarlar.

4 yaş döneminde çocuk kendisi ile oynayacak bir yada iki arkadaş seçmeye başlar.Oyun arkadaşları her iki cinsten de olabilir.

Soru sorma sorgulama çağı olarak da nitelendirilebilecek 4 yaş döneminde çocuk hareketli ve enerjiktir.Tırmanma, atlama, zıplama, bisiklete binme gibi etkinlikleri gösterir.

**BESLENME:**

Ömür boyu devam edecek olan beslenme alışkanlıkları kazanmada ailece yenen yemekler önemlidir..

Sevdiği sevmediği gıdalar olabilir, bunlar sık sık değişebilir.

Yemeğini yemeyince aç kalmasın diye abur cubur vermeyin.

Bir gıdayı reddederse ısrar etmeyin bir süre sonra farklı şekilde tekrar deneyebilirsiniz.

**TUVALET EĞİTİMİ**

4 yaşta ise, bazıları halen gece beze gerek duyarlar. Bunun için onu suçlamayın veya utandırmayın, her çocuğun bezden kurtulma yaşı farklıdır. Her olumlu gelişmede memnuniyetinizi belirtmeyi unutmayın.

**GÜVENLİK**

Araba yolculuklarında uygun şekilde bağlandığından ve kapıların kilitli olduğundan emin olun.

Oyun parkında gözetim altında tutun.

Ateş ve kibritle oynamamayı öğretin, kibritleri ulaşamayacağı yerde tutun.

İlaçları ulaşamayacağı bir yerde ve kilit altında tutun.

Banyoda ve sudayken asla yalnız bırakmayın.

**DİSİPLİN:**

Ondan ne istediğinizi açıkça anlatın ve iyi davranışlarını övün.

İstenmeyen davranışların neden istenmediğini anlatıp açıklayın.

Kurallar ve yasaklar konusunda tutarlı olun.

**GELİŞİMİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?**Çocukların tüm sorularını sabırla cevaplandırın

Öyküler, masallar okuyun.

Televizyon izlemeyi kısıtlayın.

Parçaları bir araya getirip bir şeyler yapacağı oyuncaklar ( lego, küpler gibi) alın.

Kum, su, toprakla oynamasına izin verin.Oyun hamuru ile oynatın.

Masayı kurmaya yardım ettirin.

Cisimlerin adlarını, renklerini söyleyin.

Yeni kelimeler öğrenmesine yardım edin.

Başka çocuklarla bir araya getirin, yeni arkadaşlarla tanışmasını sağlayın.

Bu dönemde çocuklarla konuşurken tam ve düzgün cümleler kurmaya özen göstermek gerekir.

**SOSYAL – DUYGUSAL GELİŞİM**

Genelde çok daha bağımsız ve oldukça inatçıdır; kendi isteğiyle hareket eder,

İsteklerine karşı gelindiğinde, yetişkinlere uygunsuzca, kaba bir üslupla konuşabilir ve oyun arkadaşlarıyla kavga edebilir,,

Evin dışında işe yarar her türlü malzemeyle bir şeyler üretmeye, oluşturmaya çalışarak yaratıcılığını sergiler,

Dramatik oyunu ve çeşitli giysiler giyip kılıktan kılığa girmeyi çok sever; sıklıkla bu oyunları oynamayı tercih eder.

Paylaşma ve oyun sırasında sıra bekleme anlayışı gelişmiştir,

Küçük kardeşlerine ilgi gösterir sevgiyle yaklaşır,

Duygularının sonuçlarını söyleyebilir,

Yeni ve alışılmamış durumlara uyum sağlar,

Başkalarının konuşmalarını kesmeden dinler,

Grup kurallarına uyar,

Gerekli durumlarda arkadaşlarından yardım ister ve onlara yardım eder.

**ÖZBAKIM BECERİLERİ**

Yemek yerken çevresini temiz tutmaya dikkat eder,

Uygun giyeceği seçer,

Ayakkabısının bağcığını açar

Giyeceklerini doğru şekilde giyer,

Küçük tuvalet temizliğini yardımsız yapabilir.

**5 YAŞ DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ**

İlk çocukluk evresinin düğüm noktasını, aile ve çocuk için "altın yaş" olarak nitelendirilen 5 yaş oluşturur. Daha bilgili ve olgun bir birey görünümünde olan 5 yaş çocuğu, çevresine karşı dostça bir yaklaşım içindedir.

En belirgin özellikleri arasında, yeterli ve dengeli oluşu gelmektedir. 5 yaşındaki çocuk, yeteneklerinden en iyi biçimde yararlanmak ister; hak ettiği sorumluluk ve ödüllere biraz olsun sahip olmaktan hoşlanır.

Bu özellikleriyle 5 yaş çocuğu, yüksek derecede toplumsallaşmış bir birey görünümündedir.

4 yaş çocuğu, yarım bırakılan bir şeye duyarsızken 5 yaş çocuğu başladığını bitirmeyi sever. O, artık daha çabuk karar verir. Kas hâkimiyeti gelişmiştir, düzenli cümleleriyle insanlarla olan kişisel ve sosyal ilişkileri artmıştır.

Kısaca 5 yaşındaki çocukta, motor dengenin, düşüncenin, bireysel-toplumsal ilişkilerin, benlik kavramının; evde, okulda ve toplum içinde uyumun daha belirli olduğu görülür.

**BESLENME**

▪ Artık çocuğunuzun sevdiği ve sevmediği gıdalar belirlenmiştir.

▪ Sağlıklı, besleyici öğün ve ara öğünlerle gereksinimlerini karşılamasını sağlayın.

▪ Kahvaltı öğününü atlamasına izin vermeyin, kahvaltı alışkanlığı kazandırın.

▪ Yemek saatleri, ailenin bir araya geldiği huzurlu zamanlar olmalı, çocukta iyi anılar bırakmalıdır. Yemekleri TV karşısında yemeyin.

▪ Büyümesine katkısı olmayan, gereksiz kalori içeren gıdalardan çocuğunuzu uzak tutun.

▪ İyi beslenme alışkanlıklarıyla çocuğa örnek olun.

▪ Gıda seçiminde, yemek hazırlığında yardım etmeyi çoğu çocuk zevkle yapar, işin içine katıldığı zaman daha zevkle de yiyecektir.

**5 YAŞ ÇOCUĞUNA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?**

**Disiplin**

İyi davranışlarını övün, takdir edin.

Ona koyduğunuz sınırlar konusunda kararlı ve tutarlı olun.

Doğru ve yanlış davranışların neler olduğunu öğretin.

Onu başkalarının yanında eleştirmeyin.

Oyun sırasında kurallara uymasını isteyin.,

**Televizyon**

Aşırı televizyon izlemenin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi iyi bilinmektedir. Bunu engellemek ve TV kumandasına kumanda etmek anne babanın sorumluğundadır.

TV bağımlısı olan çocuklar, fiziksel aktivite ve arkadaşlarla oyuna, daha az zaman ayırmakta, daha kilolu olmaktadırlar. İzledikleri reklâmlarda gördükleri zararlı ürünleri tüketerek kötü beslenme alışkanlıkları kazanmaktadırlar. Bu çocuklarda şiddete eğilim ve kötü alışkanlıklar daha sık görülmektedir.

Anne babalara düşen görev, çocuğun TV karşısında geçirdiği süreyi kısıtlamak, TV izlerken onun yanında olup gerekli açıklamaları yapmak, boş zamanlarını değerlendireceği başka alanlara çocuğu yöneltmektir.

**GÜVENLİĞİ**

▪ 5 yaş çocuğu artık daha çok şeyi kendi başına yapmayı öğrenmektedir, fakat güvenliğini sağlamada halen desteğe ihtiyacı vardır, henüz tehlikeyi değerlendiremez.

▪ Güvenli bisiklete binebileceği yerleri gösterin, işlek cadde ve sokaklarda bisiklete binmesine izin vermeyin. Başına kask giymesini sağlayın.

▪ Yaya geçidinden karşıdan karşıya geçmeyi öğretin.

Arabada emniyet kemeri bağlamadan ve ön koltukta yolculuk etmesine izin vermeyin.

▪ Hareket halindeyken aracın kapılarını kilitli tutun.

Ateşle, kibritle oynamamayı öğretin. Bunları ulaşamayacağı yerlerde tutun.

▪ Yalnızken yüzmesine veya suyun yakınında oynamasına izin vermeyin.

▪ Asla çocuğu evde yalnız bırakmayın.

▪ Yabancı hayvanlarla oynamamasını, onları kızdırmamasını öğretin.

▪ Size ulaşabileceği bir telefon numarasını öğretin.

▪ Yabancılarla bir yere gitmemesini öğretin.

**Öğrenmesini nasıl desteklersiniz?**

Boyama, kesme, yapıştırma içeren el işleri yaptırın.

Hayal gücüne dayalı oyunları destekleyin.

Fiziksel egzersize dayalı oyunlar oynatın.

Küplerle, legolarla kuleler, evler inşa etmesini sağlayın.

Kendi kendine giyinmesini destekleyin.

Kır gezileriyle doğayı tanımasına yardım edin.

Parçayla bütünü aynı zamanda düşünemez,

Zihinsel kıyaslama yapamazlar,

Eylemlerinde, düşüncelerinde, bakış açılarında ben merkezcidir, toplumsal yönelim tam biçimini ancak 7–8 yaşlarında alır

Mantık henüz gelişmemiştir, konuşması oldukça akıcıdır, dil bilgisi kurallarına uyan ifadeler içerir,

Ezbere şiir okumaktan ya da çocuk şarkıları, çeşit çeşit tekerlemeler söylemekten hoşlanır

Kendine öykü okunması veya anlatılması çok hoşuna gider, sonradan kendi başına öyküyü tam ayrıntılarıyla oyununda canlandırır,

Şaka, fıkra, bilmece ve tekerleme gibi söz oyunlarından zevk alır,

Her şeyi kendine göre değerlendirdiği bu düşünce çağında çocuk ‘bazı’ ve ‘hepsi’ ayrımını yapamaz,

Somut isimleri nesneyi kullanarak tanımlar,

20’ye kadar sayabilir. 0–9 rakamlarını tanır

Eksik çizilmiş insan resmini tamamlar.

Sağ-sol, önce-sonra, sabah-öğle-akşam, dün-bugün-yarın kavramlarını bilir.

Çocuğun dil gelişimini nasıl desteklersiniz?   
Ona kitap okuyun.   Birlikte şarkılar söyleyin. Renkleri gösterin. Saymayı oyunlarla gösterin.

**SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?**Okuldaki aktivitelere katılımını destekleyin.

Yaşıtlarıyla oynayacağı, enerjisini boşaltabileceği fırsatlar yaratın.

Vücuduyla ilgili, bebeklerin nasıl olduğu ile ilgili sorularına anlayacağı, basit ve dürüst yanıtlar verin.

İyi davranışlarını takdir edin, böylece bu davranışlar kalıcı olacaktır.

Günlük yaşadıklarını, duygu ve düşüncelerini paylaşmasına fırsat verin

**GÜVENLİK**

Yabancılara karşı dikkatli olmayı, yabancıların isteklerine karşı sorgulayıcı olmayı çocuğunuza öğretin.

Araç kullanıyorsanız çocuğunuza emniyet kemeri kullanmayı alıştırın.

Evde kısa süre için bile olsa onu yalnız bırakmayın.

Banyo yaparken küvet ve leğen gibi su dolu ortamlarda boğulma riskine karşı çocuğunuzun yanında olun.

Tuvalet eğitimi zaman alan ve sabır gerektiren bir uğraştır. Kasların gelişimi 18. ayda tamamlanır. Bu nedenle çocuklar bir buçuk yaşından önce isteseler de söyleyemeyebilirler.Tuvalet kontrolü tam olarak üç yaşında kazandırılır.

**TUVALET EĞİTİMİ İÇİN GEREKLİ ADIMLAR:**

Bir çizelge hazırlayın.

Belirlediğiniz saatlerde çocuğa hatırlatma yapın.

İki, İki buçuk yaşların arasında gün içinde bez kullanmayın .

Çocuğun isteğine göre lazımlık kullanmaya veya tuvalete götürmeye başlayın .

Siz tuvalete giderken isterse çocuğunuzu da alın .

Baskıcı ve korkutucu olmayın.

**YEME DAVRANIŞINI GELİŞTİRMEK**

Çocuk istemediği sürece kaşık zorla ağzına verilmemelidir.

Televizyon karşısında yemek yedirilmemelidir.

Yemek zamanı bir oyun ve keyif zamanı olmalıdır. Aile içinde yemek düzeni olmalıdır.

Doğru ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığı kazandırmada kararlı ve tutarlı bir tutum önem taşır.Yeme alışkanlığı bebeklik döneminden başlayarak kazandırılır.

Yemek saatlerinde ailece sohbet edilecek ve düşüncelerin paylaşıldığı bir ortam yaratılmalıdır.

Çocuğunuzu iyi tanıyın. Hangi aralıklarla ve ne kadar yemek istediğini belirleyin. Acıkmadan kesinlikle yemek vermeyin.

Ek besinlere başladıktan bir süre sonra püre işleminden vazgeçin, yemeklerin yutabileceği oranda pütürlü olmasına dikkat edin.

Yedi-sekiz aylıktan itibaren eline yiyebileceği meyve ve bisküvileri verin.

Siz yemek yerken çocuğunuzu da yanınızda bulundurun.

Bir yaşından sonra sofrada birlikte oturun ve masa oyunları ya da öykü kitapları ile yemek yedirin.

Evde mutlaka bir yemek düzeni olmalıdır,tek tek yemek yiyen insanlar çocuk için iyi bir örnek değildir.

**UYKU DÜZENİ ve ALIŞKANLIĞI**

Çocuklar Kendi Odalarında Ne Zaman Yatmalıdır? Çocukların ayrı bir odada yatırılması için mutlak doğru bir yol yoktur.Doğumdan sonra hemen yatırabilirsiniz. Bu kararı annenin bebeğe ulaşmaktaki kolaylığı belirleyecektir. Eğer koşullar uygunsa bir çok ebeveynin yaptığı gibi bebeğinizin yatağını yatak odasına koyarak birlikteliğinizi başlatabilirsiniz.

Çocuğun Ebeveynle Yatması Uygun mudur? Çocukların ilk bir yaşına kadar anne babasıyla uyumalarında bir sakınca yoktur. Ancak buna iki yaşına kadar izin verilir. (Bağımsızlık ve kendine güven duygusu gelişir.)

Çocuklar Gece Uyandığında Ebeveynin Yatağına Gitmesine İzin Verilmeli midir? İlk altı yıl anne babayla birlikte yatmak istemesi anlayışla karşılanabilir. Kendi yatağında uyuyorsa ve ara sıra sizin yatağınıza gelmek istiyorsa izin verilir; ancak bu durumun her gece olması durumunda problem vardır ve çocukla konuşmak gerekir.

Gece uyanıp yanınıza gelen çocuğu sakinleştirin Bebeğinizi yatağınıza alıştırmayın…

**KENDİ YATAĞINDA YATMAKTAN KORKAN BİR ÇOCUĞA NE YAPILMALIDIR?**

Bazı çocuklar gece korkuları ve kabusları nedeniyle kaygılanırlar.

Bazen de korkuyu kullanarak anne babanın yanında uyumak isteyebilirler.

Gerçekten korkuları varsa sebebini araştırmak gerekir.

İzlediği filmler, arkadaşları arasındaki değişik hikayeler…Bu durumda siz onun odasına gidin uyuyana kadar bekleyin, ışığı açık bırakın, müzikle uyumasına izin verin.

Eğer durum daha ciddiyse uzmana başvurun.

Alıntıdır.

**TÜRKKONUT ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**