

büyürken



2025-2026 | SAYI 3





4 YAŞ ÇOCUĞU İÇİN SAĞLIKLI RUTİNLER

Temel Alışkanlıkların Kazandırılması

Çocukların yaşamlarının ilk yılları, kişilik yapılanmasının ve yaşam boyu sürecek alışkanlıkların temellerinin atıldığı çok kıymetli bir dönemdir. Bu yıllarda kazanılan alışkanlıklar, yalnızca günlük yaşamı kolaylaştırmakla kalmaz; çocuğun kendine güvenini, bağımsızlık duygusunu ve dünyayla kurduğu ilişkiyi de şekillendirir. Öğrenmenin doğumla birlikte başladığını ve yaşam boyu sürdüğünü düşündüğümüzde, çocukların temel alışkanlıklarını öncelikle aile ortamında kazandıkları görülür. Sevgi, sabır ve **rol model olma**, bu sürecin en güçlü yapı taşlarıdır. Okul ortamı ise kazanılan alışkanlıkların pekiştirildiği ve yeni becerilerin eklendiği önemli bir destek alanıdır. 4 yaş dönemi; rutinlerin, öz bakım becerilerinin ve sorumluluk duygusunun temellerinin atılması açısından kritik bir dönemdir. Bu yaşta oluşturulan düzenli günlük akış, çocuğa hem **güven duygusu** kazandırır hem de “*yapabilirim*” hissini güçlendirir.

4 YAŞ İÇİN ÖNE ÇIKAN SAĞLIKLI RUTİN ALANLARI

Günlük Yaşam Rutinleri

Sabah uyanma, yüz yıkama, pijamayı çıkarma, yatmadan önce diş fırçalama gibi tekrar eden rutinler, çocuğun gününü öngörülebilir kılar ve düzen duygusunu destekler.

Temizlik ve Öz Bakım Alışkanlıkları

Ellerini yıkama, diş fırçalama, tuvalet sonrası temizlik, giyinme-soyunma gibi beceriler, çocuğun bağımsızlık duygusunu güçlendirir.

Beslenme Rutinleri

Düzenli öğün saatleri, sofraya birlikte oturma, meyve ve sebze tüketimini teşvik etme gibi uygulamalar sağlıklı beslenme alışkanlığının temelini oluşturur.

Uyku Rutini

Her gün benzer saatte uykuya hazırlanmak, kitap okumak, ışıkları kısma gibi adımlar çocuğun bedensel ve zihinsel olarak gevşemesine yardımcı olur.

Sosyal ve Duygusal Rutinler

Paylaşma, sırasını bekleme, teşekkür etme, yardım isteme gibi sosyal davranışlar günlük yaşam içinde desteklenmelidir. Bu alışkanlıklar kazandırılırken, çocuğun çabasının fark edilmesi ve olumlu davranışlarının sözel olarak takdir edilmesi motivasyonu artırır.

SÜREÇLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Her şeye rağmen zaman zaman zorlanmalar yaşanması doğaldır. Hiçbir alışkanlık tek seferde kazanılmaz. Bir davranışın yerleşmesi, tekrar ve süreklilik gerektirir. Çocuğunuz için en güçlü öğretmen sizsiniz. Çocuklar, söylenenlerden çok **gözlemlediklerini** öğrenirler. Bu nedenle kendi günlük alışkanlıklarınız, çocuğunuza verdiğiniz en etkili mesajdır.

UZAK DURULMASI GEREKEN YAKLAŞIMLAR

- Zorlamak ve baskı kurmak
- Sürekli ödül-ceza kullanmak
- Aşırı eleştirmek
- Tutarsız davranmak
- Sabırsız ve aceleci olmak
- Her çocuk için aynı yöntemi kullanmak
- Korkutarak öğretmeye çalışmak
- Sürekli kontrol etmek ve çocuğa alan tanımamak

Bu yaklaşımlar, kısa vadede sonuç veriyor gibi görünse de uzun vadede alışkanlıkların içselleştirilmesini zorlaştırır.





ALİŞKANLIK KAZANDIRIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Gerçekçi Beklentiler

Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun beklentiler belirlenmelidir. Aynı yaştaki çocukların bile farklı hızlarda gelişebileceği unutulmamalıdır.

Çevresel Düzenlemeler

Lavaboya ulaşabilmesi için basamak, kıyafetlerine kolay erişim, oyuncak ve kitapların uygun yükseklikte olması gibi düzenlemeler çocuğun bağımsızlığını destekler.

Önceden Konuşma

Kazanılmak istenen davranış, sorun yaşanmadığı bir zamanda çocukla konuşulmalıdır. Eleştirel olmayan, çözüm odaklı bir dil kullanılmalıdır.

Takip ve Geri Bildirim

Olumlu davranışlar fark edilmeli ve sözel olarak ifade edilmelidir. Zorlanma varsa, bunun birlikte ele alınacağı mesajı verilmelidir.

Tutarlılık

Beklenen davranış kesin bir şekilde hatırlatılmalı; gerçekleştiğinde mutlaka olumlu geri bildirim verilmelidir.

SON SÖZ

Okul ortamında çocukların öz bakım becerilerini ve sınıf içi sorumluluklarını desteklemeye devam ediyoruz. Ev ortamında da bu pratiklerin sürdürülmesi, alışkanlıkların kalıcı hâle gelmesine önemli katkı sağlar. Her çocuğun kendi hızında ilerlediğini unutmadan, kıyaslamadan ve sabırla eşlik etmek; sağlıklı rutinlerin en güçlü zeminidir.

Terakki Vakfı Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kaynakça

- CİVELEK, B. 2-10 Yaş Çocukları İçin Hayatı Kolaylaştıran Temel Alışkanlıklar
- Ertuğrul, H. Ailede ve Okulda Çocuk Eğitimi. İstanbul
- NAR, E. Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın. İstanbul.
- Jane Nesen, Pozitif Disiplin, Pegasus Yayıncılık. 2019.
- OKTAY, A. Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem. İstanbul.
- http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=130:cocuklara-temel-aliskanliklari-kazandirmak&catid=21&Itemid=113&lang=tr



