

# TOKİ KAYAŞEHİR ANAOKULU BÜLTENİ



## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

### ETKİLİ İLETİŞİM

Çocuklar anne babalarının yansıması gibidir. Anne babalar çocukların ilk öğretmenidir. İlk onlardan öğrenirler yemeyi, içmeyi, konuşmayı, nezaket sözcüklerini, sevmeyi ve insanlara nasıl davranması gerektiğini. Bu yüzden çocukların iletişim becerilerinin gelişmesi evresinde ebeveynlere çok büyük görevler düşmektedir.

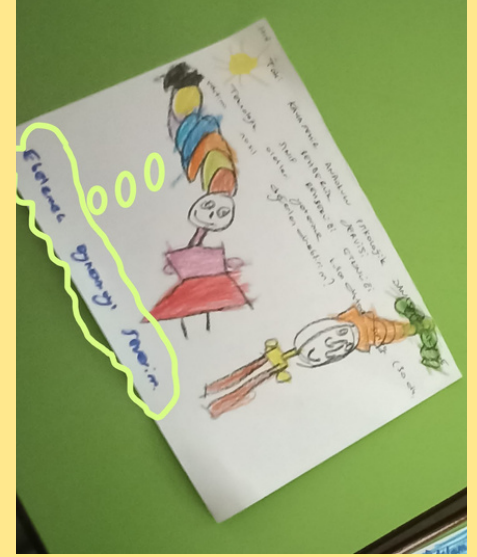
Şunu unutmayalım, iyi bir anne-baba çocuk iletişimi toplumdaki genel anlayış ve iletişimin temelleridir.

Aile içi iletişim, aile üyelerinin birbirleriyle kurdukları ilişkileri ve etkileşimleri içerir. Aile bireylerinin birbirleri ile kurdukları kaliteli iletişim son derece önemlidir. Aile içi iletişimin kaliteli olması ailenin sağlığını, gücünü ve huzurunu olumlu yönde etkiler. Aile içi iletişimin kaliteli olması; hava gibi, su gibi önemlidir. Aile bireyleri arasındaki iletişim kaliteli olduğunda; o ev huzurun ve mutluluğun merkezi olur. Sağlıklı aileler birbirleriyle açık, net, sık ve doğrudan iletişim kurarlar. Birbirlerini dinlerler ve doğru anlamaya çalışırlar. Birbirlerine saygı gösterirler. İletişim kurduğumuz kişilere saygı duymak, onları önemli ve değerli hissettirir. Sağlıklı bir aile ortamında bireyler duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını rahatlıkla ifade ederler. Kaliteli iletişim kuran aile bireyleri hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve mutlu hissetmektedir.

#### İÇİNDEKİ HARİKA OKUMALAR:

- İLETİŞİM
- İLETİŞİM ENGELLERİ
- ETKİLİ İLETİŞİM YOLLARI
- ANNE BABAMIZA MEKTUP
- REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ ÇALIŞMALARI
- EVDE OYUN ETKİNLİKLERİ





**"AİLE İÇİ İLETİŞİM ÇOCUĞUN KİŞİLİĞİNİN GELİŞİMİNDE ETKİLİDİR. DOĞAN CÜCELOĞLU' NUN DA BELİRTTİĞİ GİBİ; ÇOCUKLUĞUNDA DEĞERLİ OLDUĞU MEŞAJINI AİLE DE ALAN ÇOCUK, KENDİNİN DEĞERLİ OLDUĞUNA İNANIR"**

Aile toplumun en temel yapı taşıdır. Aile içinde öğrenilen pek çok şey topluma yansacaktır. Aile içerisinde anne babaların çocuklara karşı tutumu, konuşma tarzı, üslubu gibi pek çok durum çocuğun topluma göstereceği davranışlar olacaktır. Bu sebeple aile içi iletişim etkili iletişim becerilerindeki ilk adımdır.

Okul öncesi dönemde iletişimin en önemli unsurlarından biri çocuğun düzeyine inebilmek, kendimizi onun yerine koymaktır. Çünkü iletişimin en önemli amacı karşımızdaki kişiyi anlamaktır, bize aktardıklarının ne anlama geldiğini anlayabilmektir. Okul öncesi dönem çocuğu "sen anlat" dediğimiz de duygu ve düşüncelerini rahatlıkla aktaramayabilir. Bizler bu konuda onların kendilerini ifade etmelerine de yardımcı olmalıyız. Bunun için de bazı iletişim becerilerini iyi bilmemiz gerekir.

Çocuklarımız bizim onlarla ilgilenip ilgilenmediğimizi fark ederler. Bu dönem anne babalarda "çocuk bilmez" gibi bir düşünce oluşabilir, fakat bilirler, anlarlar. İlk olarak onların bize aktardıklarına iyi dikkat etmeli ve bununla ilgilendiğimizi göstermeliyiz.

0-6 yaş grubu çocuklar siz sorduğunuz an her düşüncesini, duygusunu düzgün bir şekilde aktaramayabilir, bizler bile her zaman doğru ifade edemeyebiliriz. İşte bu durum da çocuğun davranışlarına, duraklamalarına dikkat edebiliriz. Her mimiğin de bizlere anlatmak istediği şeyleri görebiliriz.

Size anlatmak istediği bir şeyler olduğunda ertelemeyin, onu can kulağıyla dinleyin. Daha çok onun konuşmasına gayret edin. Onu dinlerken başka işlerle meşgul olmayın. Konuşurken gözlerinin içine bakın, yumuşak ve anlayışlı bir tavır takının. Konuşurken söylemeye çekindiği, sakladığı duyguları olup olmadığını anlamaya çalışın.



## EN GÜZEL İLETİŞİM ÖNCE "SEVGİ".

Anlattıklarına saygı gösterin, eleştiri, alay etme, duygularını küçümseme, başka çocuklarla kıyaslama gibi iletişim engellerinden sakının.

Onu gerçekten dinleyin ve vücut dilinizle bunu gösterin. Onun anlattıklarını genişletecek sorular sorabilirsiniz. "Böyle olmasının sebebi ne acaba, senin fikrin neler, sen ne düşündün, hissettin" gibi sorularla çocuğu açabilirsiniz.

Ayrıca çocuklarınız anne babalarının birbirlerine olan iletişiminde oldukça dikkat ederler, bu sebeple ilk olarak bu konuda siz anne babalar iyi bir model olmalısınız.

Çocukla empati yapmayı unutmayalım, kendimizi onların yerine koyalım, bizler için küçük görünen şeyler onlar için değerli olabilir, onun duygusunu yakalamaya çalışın, siz de kendi fikirlerinizi düşüncelerinizi, onun yaşındayken nasıl düşündüğünüzü ona anlatmanız, çocuğun kendini yalnız hissetmemesine ve güvende hissetmesine sebep olur.

Bu dönem çocuklarıyla sohbet ederken bazen onların sevdiği masal kahramanlarından yararlanabilirsiniz, hatta kendinizin sevdiği kahramanları da buna dahil ederek örnekler verebilirsiniz.

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Bu vakitleri atlamamak gerekir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalıdır.

Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine siz gününüzün nasıl geçtiğini başta anlatıp sohbet başlatın. Bu saatlerde tv, tablet, internet hiçbirisi olmasın. Konuşulacak çok şey olduğunu göreceksiniz.

Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun. Hep birlikte zaman geçirmeye önem verin. Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.

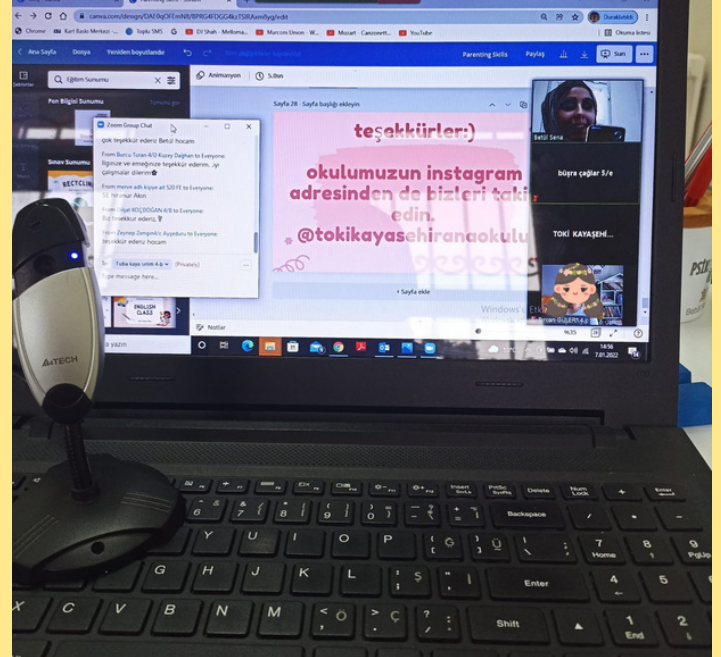
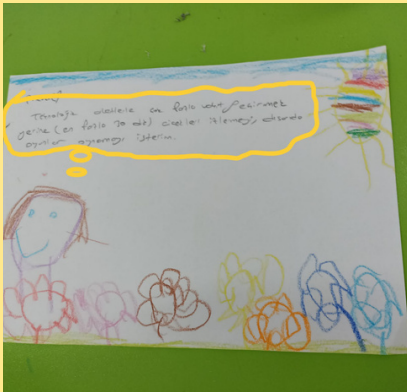
Aile içi küskünlükleri fazla uzatmayın. Aile üyelerinize sık sık güzel sözler söylemeye, onları cesaretlendirmeye, onurlandırmaya gayret edin. Onlara olan sevginizi, takdir ve beğeninizi ifade etmekten çekinmeyin.

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ ÇALIŞMALARI

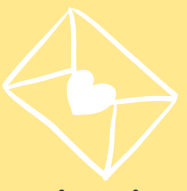
Psikolojik danışmanımız ve rehber öğretmenimiz Betül Sena Sarç sınıflarımızda bir dizi rehberlik etkinlikleri gerçekleştirdi. Etkinliklerde çocuklarımızın gerçek oyun ve oyuncaklarla oynamak yerine cep telefonu-tablet-bilgisayar üçgenine hapsolmasını eğlenceli bir dille hikaye, şarkılar eşliğinde ele alındı. Çocuklarımız bu üçgene hapsolmaktan daha çok sevdikleri gerçek oyunlarla vakitlerini nasıl geçirebilecekleri hakkında düşünüp en sevdikleri gerçek oyun ve oyuncakları resimlerine yansıttı.



**Veli akademileri eğitimlerimiz:** Bu ayki konumuz "aile içi iletişim" zoom programı üzerinden siz değerli velilerimizin yüksek katılımıyla psikolojik danışmanımız tarafından gerçekleştirildi. Seminerlerimiz devam edecektir, gelecek eğitimlere tüm velilerimizin katılımını bekleriz.



# ANNE BABAMA MEKTUP



Sevgili anne babam,

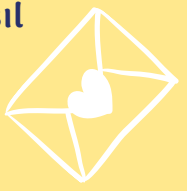
Ben bugün anaokuluna başladım, aslında çok heyecanlıyım, ilk defa sizden ayrı, odamdan kardeşlerimden, kendi oyuncaklarımdan ayrı başka bir yerde olacağım. Büyüklerim bana “sen artık büyüdün okula başlayacaksın” diyorlar. Evet, ben de kendimi büyümüş hissedip okula tek başıma kolaylıkla gidebileceğimi düşünüyorum. Ama ondan önce sizlere söylemek istediğim fakat belki de hemen söyleyemeyeceğim bazı şeyleri anlatmak istiyorum, çünkü sizin beni anlamana çok ihtiyacım var. İlk olarak itiraf edemesem de sanırım biraz korkuyorum, çünkü orda benden ve kardeşlerimden başka bir sürü çocuk var, daha önce hiç o kadar çocukla aynı oda içerisinde oynamamıştım. Sonra bir de öğretmen ve arkadaşlar var. Arkadaşlarımda beni sevecek mi emin olamıyorum. Ya onlarla oynamak istersem ve onlar beni oyunlarına almazlarsa? İşte bundan korkuyorum. Sonra orda tanımadığım bir sürü kişi var.

Öğretmenimle tanıştım, bana çok güzel şeyler öğreneceğimizi birçok oyun oynayacağımızı resimler yapıp şarkılar söyleyeceğimizi anlatıyor. Böylelikle 1. sınıfa çok rahat başlayacaktım.

Sizi çok seviyor ve güveniyorum ama okul çıkış saatinde gecikip beni almaya unutacağınızdan biraz korkuyorum. Evim çok rahat ve güvenliydi şimdi ise dışardayım ve sizler yoksunuz. Oysaki ben dışardayken siz hep benim elimi tutardınız, şimdi öğrendim ki ders zamanı sizler sınıfta olmuyormuşsunuz. Herkes “sen büyüdün, yaparsın, Ayşe Teyze'nin kızı da okula gidiyor sen mi yapamayacaksın” diyor, ama ben beni anlamana ihtiyacım var. Korkularımı sizinle paylaşabilmem için sizin beni dinlemenize, anlamana ihtiyacım var. Lütfen beni Ayşe Teyze'nin kızıyla kıyaslamayın, ya da sürekli övmenize de gerek yok. Benimle konuşun, ilgilenin. Bana verdiğiniz sözleri tutun ve beni okuldan tam zamanında alın. Böyle olursa zamanla endişelerim geçecektir.

Ayrıca benimle iletişim kurmaya çalışırken lütfen telefonunuzla oynamayın, o zaman benimle ilgilenmek istemediğinizi düşünüyorum ve ben de sizlere anlatmak istediklerimi rahat anlatamıyorum çünkü zaten duymadığınızı düşünüyorum. Ayrıca sizlerle okulum, arkadaşlarım, öğretmenlerim hakkında konuşmaktan büyük keyif alıyorum bana bunları sormaktan, benimle bunları konuşmaktan çekinmeyin lütfen. Okulda yaptıklarımı sormanızdan, benimle oyuncaklarımı oynamanızdan, bahçeye parka çıkarmanızdan, bana masal anlatmanızdan ve sonra bu masalı beraber konuşmaktan çok büyük mutluluk duyuyorum.

Son olarak bir şey daha söylemek istiyorum. Anne ve babam olarak birbirinizle konuşmanızdan, iletişiminizden çok etkileniyorum. Çünkü sizler benim kahramanımsınız, kahramanlarımı taklit etmek çok hoşuma gidiyor. Anne, sen babamla nasıl konuşursan ben de öğretmenimle öyle konuşacağım. Baba, sen annemi nasıl dinlersen ben de arkadaşlarımı öyle dinleyeceğimden hiç şüpheleniz olmasın.



# EVDE OYUN ETKİNLİKLERİ

## 1. Kavanoz Dolusu Bilgi, Kavanoz Dolusu Eğlence

### Hedef Beceriler

- Hazırlıksız konuşmalar yapabilmek.
- Verilen görevleri, amaca uygun şekilde yerine getirebilmek.
- Belirlenen kural ve yönergeleri oyun ve etkinliklerde uygulayabilmek.

**Malzemeler:** Kavanoz, kurşun kalem, kâğıt.

Kâğıtları katladık,  
Kavanoz başına topladık.  
Seçiyoruz sırayla,  
Açıyoruz merakla.

### Nasıl Oynanır?

Ailece bilgi yarışması düzenlemeye ne dersiniz? Bu yarışmada sadece bilgiyi ölçmeye yönelik sorular değil, aynı zamanda çeşitli etkinlikleri içeren görevler de vardır. Öncelikle çocukların düzeyine göre, yanıtlayabileceği sorular küçük kâğıtlara yazılır. Sorular, ders içeriklerini kapsayabileceği gibi genel kültüre ve çocukların ilgi alanlarına yönelik de hazırlanabilir. Aynı zamanda yazılan soru sayısı kadar görev belirlenip aynı büyüklükteki kâğıtlara yazılır. Bu görevler; bir şiir okumak, bir atasözü ya da şarkı söylemek, yerinde dans etmek, üç kere zıplamak, diğer odadan bir malzeme getirmek, taklit yapmak, bir çiçeğe su dökmek olabilir. Hazırlanan tüm kâğıtlar aynı şekilde katlanarak kavanozun içine atılır. Kavanozdaki kâğıtlar karıştırılır. Sayışmacı ile oyuncuların sırası belirlendikten sonra ilk sıradaki oyuncu, kavanozdan bir kâğıt çeker. Çekilen kâğıttaki soru cevaplandıktan ya da görev, yerine getirildikten sonra sıra diğer oyuncuya geçer. Her oyuncu değişimi öncesi, kavanoz iyice karıştırılıp teşvik edici sözlerle katılıma ilgi artırılabilir.



## 2. Haydi, Ritme!

### Hedef Beceriler

Duyduğu basit ritim ve ezgiyi tekrarlayabilme.  
Belirlenen kural ve yönergeleri oyun ve etkinlikler-  
de uygulayabilme.

**Malzemeler:** Tahta kaşık veya çubuk, plastik  
kap gibi materyaller.



Bir, iki, üç  
Haydi, çember başına!  
Dört, beş, altı  
Karıştırma sırayı.  
Sona kalırsan eğer,  
Oyun seninle biter.

### Nasıl Oynanır?

Ailece yerde, koltukta ya da kanepede çember biçiminde oturulur. Ritmi verecek lider, sayışmacı ile seçilir. Lider, oyunun ilk turunda sadece kendi bedenini kullanarak çeşitli ritim hareketleri yapar. Örneğin lider "Ellerimizi 5 kere birbirine vuruyoruz." der ve hareketi gösterir. Diğer oyuncular; verilen komut sayısınca, ellerini istenen sayıda birbirine vurur (iki hızlı, üç yavaş vb. ritimle de eller vurulabilir.). Lider "Parmaklarımızı üç kere yavaş şıklatıyoruz." der ve ikinci hareketi gösterir. Diğer oyuncular liderin verdiği ilk komutla birlikte (yani elleri birbirine ritimli vurmaya birlikte) ikinci verdiği komutu da yapar. Oyuncular, liderin verdiği komutları yaparken önceki komutları da sırayla yerine getirir. Lider, son oyuncu kalana kadar farklı ritim hareketleri vermeye devam eder. Şaşıran, unutan, sırasını karıştıran oyuncu yanmış sayılır ve oyunda en son kalan kişi, yeni lider seçilir. Oyunun sonraki turlarına tahta kaşık, plastik kap gibi malzemeler kullanılarak devam edilir.



Aldım elime tavayı.  
Çıt çıt yaktım ocağı.  
Pat pat patlıyor mısırlar,  
Hop hop zıplıyor çocuklar,  
Mısırlarım pişiyor,  
Ebe beni gözlüyor.

### 3. Mısır Patlatma

#### Hedef Beceriler

Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit, kurallı oyunlar oynayabilme.

**Malzemeler:** Canlandırmaya dayalı bir oyundur.

#### Nasıl Oynanır?

Oyuncular yarım halka şeklinde dizilir ve yere çömelir. Sayışmacı ile içlerinden bir ebe seçilir. Ebe, hayali olarak bütün oyunculara mısır ve tava verir. Onlara "Tavaya mısırları koydunuz. Ateşin üstünde mısırları patlatıp sonra da yiyeceksiniz. Elinizdeki tavayı sallarken 'pat' dediğim zaman, aynı anda yerinizden sıçrayıp tekrar çömeleceksiniz. Yanlış yapan olursa mısırlarını yiyemez." der. Oyun başlar. Ebe "Şimdi, herkes tava ve mısırlarını alsın." der (Ebe teker teker herkese hayali olarak tava ve mısırları verir.). Ebe "Ocağın altını çıt çıt yakıyoruz. Tavaya mısırlarımızı koyuyoruz. Tavamızın kapağını kapatıyoruz. Şimdi, tavamızı sallayarak mısırlarımızı kavuralım. Kavuralım, kavuralım, salla, salla... Pat!" der. Bu sırada bütün oyuncular havaya zıplayıp tekrar oldukları yere çömelir. Zıplamakta geç kalan, dengesini kaybeden ya da vaktinden önce zıplayanlar oyun dışında kalır. Ebe, oyuncuları şaşırtmak için "Pat" demeden yerinden sıçrayabilir ancak oyuncular sıçramamalıdır. Bir kişi kalıncaya kadar oyuna devam edilir. Kalan son kişi oyunu kazanır ve ebe olur.





Haydi, minder kapmacaya!  
Müzik güzel kapılma.  
Dans et, eğlen, gül ama  
Biter birazdan unutmamal

## 7. Minder Kapmaca

### Hedef Beceriler

Müzikle koordineli hareket edebilme.  
Belirlenen kural ve yönergeleri  
Oyun ve etkinliklerde, belirlenen kural ve yönergeleri  
uygulayabilme.

### Malzemeler: Oyuncu sayısından bir eksik sayıda minder, müzik çalar.

## Nasıl Oynanır?

Oyuncular arasından müziği kontrol etmek üzere bir lider belirlenir. Diğer oyuncuların sayısından bir eksik sayıda minder; oyun alanında, yere karışık bir biçimde konur. Müzik başladığında bütün oyuncular müziğin ritmine uygun şekilde dans eder. Müzik durduğunda ise herkes bir mindere oturur. Açıkta kalan oyuncu oyun dışında kalır. Çıkan her oyuncuyla birlikte bir tane de minder yerden kaldırılır. En sona kalan oyuncu alkışlanarak ödüllendirilir. Yeni bir lider seçilir ve oyun devam eder.



## 11. Ayağını Doğru Bas!

### Hedef Beceriler

Vücudunu istenen yöne koordineli olarak hareket ettirebilme.  
Dengeleme hareketlerini artan bir doğrulukla yapabilme.

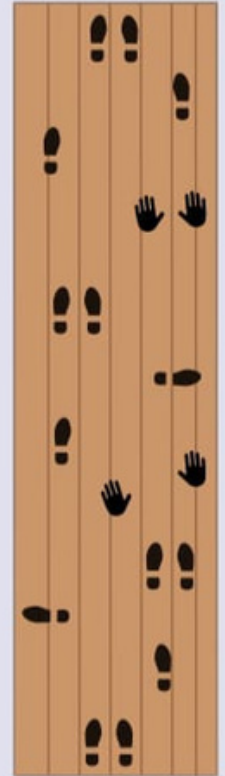
**Malzemeler:** Renkli karton ya da gazete kâğıtları, makas, koli bandı.



### Nasıl Oynanır?

A4 kâğıdı büyüklüğünde, çok sayıda, sağ-sol el, sağ-sol ayak figürü kesilir. Zikzaklar oluşturacak şekilde ve bir adım mesafeyle, farklı yönlere doğru, koridor boyunca, koli bandıyla (gizli bant tekniğiyle) yere yapıştırılır. Farklı renkteki kâğıtlar da kullanılabilir. Sayışmaca ile belirlenen ilk oyuncu, koridordaki başlangıç noktasına geçer. Yere sağlı sollu yapıştırılan el ve ayak figürlerinin yönüne ve şekline göre oyuncu; üzerine tek ya da çift ayağını basıp, sağ ya da sol elini koyarak parkuru tamamlar. Bu sırada dengesi bozulan, ayağını indiren, kâğıdın dışına çıkan, yanlış hamle yapan, şaşırان oyuncu; sırasını diğer oyuncuya devretmiş olur. Parkuru doğru biçimde tamamlamayı başaran oyuncu, oyunu kazanır.

Eller yan yana,  
Ayaklar art arda,  
Zikzaklı yol boyunca,  
Dizilmişler uç uca.  
Dengeyi sakın bozma.  
Haydi, yolu tamamla!



## 14. İçinde Ne Var?

### Hedef Beceriler

Nesneleri seslerinden tanıyabilme.  
Duyduklarından hareketle doğru tahminler yapabilme.

**Malzemeler:** Oyuncu sayısı kadar kutu, kutuların içine sığabilecek nesneler.

## Nasıl Oynanır?

Oyunda amaç, kutunun içindeki nesneyi doğru tahmin etmektir. Bir kişi kutuyu alır ve istediği bir nesneyi kimseye göstermeden içine koyar, kapağını kapatır. Daha sonra kutuyu sallamaya başlar. Diğer oyuncular çıkan sesteki hareketle kutunun içindeki nesneyi tahmin etmeye çalışır. Doğru tahminde bulunan kişi, kendi kutusunu alır ve istediği bir nesneyi kutuya koyar. Diğer oyuncuların tahminde bulunmalarını ister. Oyun bu şekilde devam eder.

Bir şey koydum kutuya.  
Haydi, herkes buraya!  
Salla kutuyu sağa sola.  
Dinle bakalım, bu ne ola?



Gel, katıl bu halkaya.  
Ellerin yukarıda,  
Ellerin aşağıda,  
Çalıştır vücudunu.  
Yönet sonraki turu!

## 15. Ellerim Nerede?

### Hedef Beceri

Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygulayabilme.

**Malzemeler:** Herhangi bir kazaya sebep olmayacak nitelikte, küçük bir oyuncak.

### Nasıl Oynanır?

Tüm aile bireyleri bir halka oluşturacak şekilde yere oturur, ortaya küçük bir oyuncak konur. Oyun yöneticisi sayımacı ile belirlenir. Bu kişi "Ellerim kulağımda!" dediğinde herkes ellerini kulağına, "Ellerim dizimde!" dediğinde herkes ellerini dizine koyar. Oyunda temel kural, oyun yöneticisinin verdiği yönergeye göre şaşımada hareket etmektir. Oyun yöneticisi "Ellerim yerde!" dediğinde yerdeki oyuncak alan ilk kişi, oyunu kazanır. "Ellerim yerde!" komutu verilmeden oyuncak alan oyuncu elenir. Kazanan oyuncu, sonraki turu yönetir.



Açtı, açtı  
Kasımpatı çiçek açtı.  
Herkes ayağa kalktı.  
Kollarını yana açtı.

## 22. Kasımpatı Çiçek Açtı

### Hedef Beceriler

- Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygulayabilme.
- Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini içeren basit, kurallı oyunlar oynayabilme.

### Nasıl Oynanır?

Oyuncular halka oluşturacak şekilde çömelir. İçlerinden biri yönetici seçilir. Yönetici "Kasımpatı çiçek açtı." dediğinde çömelmiş hâldeki oyuncular hızla ayağa kalkar, kollarını yana açar ve yine çömelir. Yönetici "Kasımpatı çiçek açmadı." dediğinde oyuncular hiç hareket etmemelidir. Yönetici, komutları hızlı hızlı verebilir. Komutlara uygun davranmayanlar ve şaşırırlar oyun dışında kalır. Son kalan oyuncu oyunu kazanır ve sonraki turu yönetir.

