

SEVGİ ANAOKULU



**Çocuklar sabah
nasıl
uyandırılmalı?**

Okul Rehberlik
Servisi
Sebiha SÖNMEZ

Çocuklar sabah nasıl uyandırılmalı?

Çocuğu okula giden ebeveynler için sabah saatleri oldukça sıkıntı vericidir... Çocuğun yataktan kalkmaması, elini yüzünü yıkamaması, kahvaltıya bir türlü oturmaması, oturduğu kahvaltıyı bir türlü bitirmemesi anne babalar için gerginlik sebebidir.

Bu gerginlikle güne başlayan çocuğun okulda sorun yaşamaması, arkadaşları ile çatışmadan günü bitirmesi düşünülemez... Günü kaliteli yaşamamanın en temel şartı, sabahın keyifli başlamasıdır...

Peki, bu nasıl olacak? Çocuklar nasıl olacak da vaktinde kalkıp güne enerji dolu bir başlangıç yapacaklar? İşte bu soruların birkaç pedagojik ipuçları:

Çocuğun vaktinde kalkabilmesinin ilk şartı, ebeveynin pozitif ruh hâlidir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki güne gergin başlayan ebeveynlerin çocukları yataktan kalkmakta zorluk çekiyorlar...

Bir ebeveynin gerginliği onun ses tonunda gizlidir... Buyurgan bir sesle "Saat kaç oldu, hâlâ yatıyorsun!" diye seslenen hiçbir ebeveynin çocuğu yaşama sevinci duymaz. Çocuğu yataktan kaldıran şey ebeveyn bağırtısı değil, yaşama sevincidir...

İsterseniz adım adım çocuğun sabah kaldırılmasına dair pratik bilgiler paylaşalım:

1-) Erken kalkmanın en temel şartı, erken yatmaktır. Televizyonun aktif kullanıldığı bir evde çocuk erken yatmaz. Çocuğunu keyifle güne başlatmak isteyen ebeveynler hafta içi televizyon kullanım alışkanlığını gözden geçirmeli.

2-) **Çocuğu uyandırma girişimi, kahvaltı saatinden en az 45 dakika önce başlamalıdır.** Bu süre, vücudun uyku durumundan uyanık hâlâ geçebilmesi için gerekli olan asgari süredir. Uyku hâlinde vücut aktiviteleri daha yavaştır. Vücudun uyanması birden olmaz. Kan basıncının, kalp atışlarının, beyin aktivitelerinin uyanıklık hâline geçebilmesi için belli bir süreye ihtiyaç vardır. O süre en az 45 dakikadır.

3-) **Uyandırma, üç kısımdan oluşur: Fiziksel, Zihinsel ve Duygusal...** “Fiziksel” uyandırma, “direkt” değil, “endirekt” olmalıdır. Sallayarak, sarsarak, üzerine su damlatarak uyandırmak oldukça yanlıştır. Doğru olan, camlarının hafifçe açılması ve odaya serin bir rüzgârın alınmasıdır. Serin esinti, tene dokunduğunda çocuk hem “fiziksel” olarak ve hem de temiz havanın içerdiği oksijen ile “zihinsel” olarak uyarılmış olacaktır. Oksijen olmadan zihnin uyanmasının oldukça zor olduğu unutulmamalıdır. “Duygusal” uyanmada ise kısık sesli bir müziğin etkisi oldukça fazladır. Mutfakta keyifle kahvaltı hazırlayan ebeveynin yanında kısık sesli bir radyodan duyulan şarkılar, çocuğun “ruhen” uyanmasına katkı sağlar. Çalan şarkıların ruhu uyandırmasının haricinde, uyanmış ruhu ile müzik dinleyen bir ebeveynin varlığı çocuğa yaşama sevinci verir.

4-) Çocuğunu kaldırmaya gelen ebeveyn gece kıyafetlerini değiştirmemişse, kendini güne hazır hâle getirmemişse, çocuğun yatakta kalış süresi uzar. Ebeveynini güne hazır gören çocuk ondan güç alır.

5-) Birkaç dakika sürecek bu ilk hazırlığın ardından çocuğun yanına uzanmak, onun kulağına sevgi sözleri fısıldamak, yatağın içinde oynaşmak, güne başlaması için ona “duygusal” güç verecektir... “Unutmamak gerek ki duygusal gücü olmayan çocuğun, yataktan kalkabilecek fiziksel gücü olmaz.

6-) Çocuğun uyanıp yataktan kalkmasından sonraki ilk işi, elini, kollarını ve yüzünü yıkamak olmalıdır. Su, “fiziksel” uyanmaya katkı sağlayacaktır.

7-) Çocuk kahvaltı masasına yalnız oturmamalıdır. Hiçbir çocuk yalnız başladığı kahvaltıyı keyifle tamamlayamaz. Tamamlasa tamamlasa bir an önce bitirmek için tamamlar ki bu çocukta yeme bozukluğuna yol açar.

Özetle; çocuğu sabah okula hazırlamak, rastgele bir iş değil, yüksek farkındalık gerektiren günün en önemli etkinliğidir. Bu farkındalığa sahip ebeveynler hem kendilerini psikolojik olarak iyi hissederler hem de çocuğunun gününün mutlu geçmesine katkı sağlamış olurlar.