



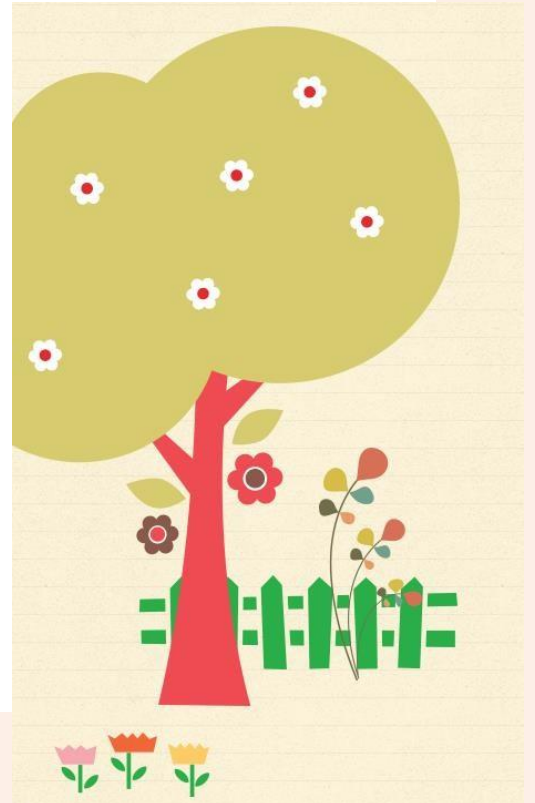
Değerli Anne ve Babalar,

Değerler eğitimi projemiz kapsamında Mart ayını Sabır ayı olarak geçireceğiz. İnsanın iyi bir karaktere sahip olması için değerlerle donanması gerekir. Edindiği bilgilerin ve donandığı değerlerin en önemlilerinden biri de sabırdır. Sabır diğer değerlerimiz gibi doğuştan gelen bir yapı değil, eğitim ve etkileşimle edinilecek insanı daha da değerli kılacak bir değerdir. Öğrenmeyle edinilen bu değer bireyde oluşması için iyi bir rol model gereklidir.

Değerlerimiz her ne kadar günümüzü şekillendiriyor gibi görünse de geleceğimizdir. Toplumların geleceği iyi değerlerle donanmış bireylerin yetiştirdiği nesillerle güzel olacaktır. " Sabır genişliğe ulaşmanın anahtarıdır" diyen Mevlana: "Gülün dikene katlanması onu güzel kokulu yaptı" der. Gül gibi güzel kokular yaymak istiyorsak çevremize, iyi davranışlar sunarsak yaşantımızda ve karşılığında bir çok değeri kazanıp mutlu olmayı umuyorsak sabırlı olmalıyız.

Sabır bir çeşit bilgeliktir, bazen olayların kendi zamanları içinde gerçekleşeceğini anlamak ve kabul etmektir. Sabırsızlık insanlarda her zaman var olan bir niteliktir. Trafikte mahsur kalan ya da sırada bekleyen insanların sabrının taşıdığını gördüğümüzde herhalde hiçbirimiz şaşırıyoruz.

Fakat bazı uzmanlar günümüzde insanların geçmiştekenden daha sabırsız olduğuna inanıyor. Bunun nedenlerini şaşırtıcı. Bazı araştırmacılara göre, son yıllarda birçok insanın sabırsız olmasının nedeni teknoloji. Montreal'de (Kanada) yayımlanan bir gazetede uzmanların şu iddiası yer aldı: "Dijital teknoloji, yani cep telefonları, fotoğraf makineleri, e-postalar, iPod'lar yaşamımızı değiştiriyor. Bu teknoloji sayesinde anında sonuca ulaşabiliyoruz; bu da, yaşamın diğer alanlarında hemen sonuç elde etme ve sabırsızlığa sebep oluyor. Aile psikoloğu Dr. Jennifer Hartstei ise şöyle diyor: "Anında doyum elde etmek isteyen bir toplum olduk; ayrıca her şeyin çabuk, verimli ve istediğimiz gibi olmasını bekliyoruz. Tersine olduğunda ise, giderek daha çok hayal kırıklığına uğramaya ve sinirlenmeye başlıyoruz. Tüm bunlar sabırsızlığın işaretleridir. Sakin kalıp o anın tadına varma becerimizi kaybettik." Tüm dünyada bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde sabırsızlığın çağımızın en büyük sorunlarından biri olduğu anlaşılıyor.





Sabır, çocukların hayatta başarılı olabilmeleri için son derece önemli bir yetidir. Ancak, sabır öğretmek ve çocuklara sabırlı olmayı kazandırmak ebeveynlerin ve eğitimcilerin üzerine düşen bir görevdir.

Çocukların sabırlı olmasını sağlamak için bazı etkili yöntemler vardır. Öncelikle, model olmak önemlidir. Ebeveynler ve öğretmenler, kendileri sabırlı davranarak çocuklara iyi bir örnek teşkil edebilirler. Sabır gerektiren durumlarla karşılaşıldığında sakin kalmak ve çözüm odaklı düşünmek, çocuklara da bu değerli yetiyi öğretecektir.

Ayrıca, çocuklara zaman yönetimi becerilerini öğretmek de sabrın geliştirilmesine yardımcı olabilir. Planlı bir şekilde çalışmak, beklemeyi ve emek vererek hedefe ulaşmayı anlamalarını sağlar.


Sabrın önemi konusunda açık ve anlaşılır bir şekilde konuşmak da büyük öneme sahiptir. Çocuklarla yapılan sohbetlerde onlara sabrın neden önemli olduğunu anlatmak ve yaşadıkları zorlukları aşarken nasıl daha fazla sabır gösterebileceklerini tartışmak faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, sabır çocukların başarılı bir şekilde büyümesi ve hayatta karşılaşacakları zorluklarla başa çıkabilmesi için önemlidir. Ebeveynler ve eğitimciler, çocuklara sabrı öğretmek için model olmalı, zaman yönetimi becerilerini öğretmeli ve açık iletişim kurarak onları desteklemelidir.

Çocuklara Sabrı Öğreten 5 Yöntem

- 👉 Anne baba olarak olaylar karşısında aktif sabır sergileyin ve çocuğunuzun buna şahit olmasına sizi izlemesine fırsat verin. "Sabırlı ol", demek yerine sabrı sizin yaşadığınızı çocuğunuza gösterin. Dile getirmek model olmak kadar etkili olmaz.
- 👉 Sabır, bekleme süreci ile öğretilir ve gün boyunca bu durumu öğretecek ve pekiştirecek fırsatlar ortaya çıkar. Yemek zamanları bunlardan biridir. Ailedeki her birey sofraya oturana kadar, çocuk yemek yemeye başlamamalı, kendini tutmalıdır. Sofradan kalkmak istediği zaman, kalkış iznini almadan önce, her bireyin yemek yemeyi bitirmiş olduğuna emin olmalıdır.
- 👉 Sabır ve zaman duygusu birbirleriyle ilişkilidir ve saatlerin fazla bir şey ifade etmediği çocukluk yıllarında, saatlerini doğal kesintilerle ölçmekten hoşlanırlar. Bu yüzden, on beş dakikalık bir süreyi, yemek yeme süresiyle bağdaştırmak uygun olur.



- 
- İnsanda, doğuştan gelen aceleci olma yapısı vardır. Sabır ise, sonradan öğrenilir. 3 Yaşından itibaren çocuklarınızla sabretmek üzerine konuşmaya başlayın. Doğadaki küçük büyük her canlıda insanlar için öğretici değeri yüksek örnekler vardır. Bir karıncanın sabırla buğday taşımasında, bir arının yaptığı balda, bir tavuğun yumurtaları üzerinde beklemesinde sabretmeyi öğretecek anlar vardır. Çocuğunuzla bir akşam güneşin batışını birlikte izledikten sonra ona evrende her şeyin belli bir zaman aldığını güneşin birden batmadığını sabahın hemen gelmediğini yaratılan her varlığın bir denge içinde zamanını beklediğini söyleyerek, sabırlı olmanın erdemlerini onunla konuşabilirsiniz.
 - Çocuğın etrafında, maddi oyuncakların çok fazla bulundurulması ilişkinin sohbetin azlığı sabırsızlığı ve doyumsuzluğu arttırır. Çocuğunuzun her isteğine evet demek yerine ona daha çok sabırla kurulan bir ilişki ve daha nitelikli zamanla sohbetler armağan edin.
 - Sabrı öğretmenin başka bir yolu da çocuğunuzun adımları takip etmesini veya sırasını beklemesini gerektiren aktiviteler yapmaktır.

İşte bazı fikirler:

- Masa oyunları oynayın. Bu oyunlar sıralarını beklemeyi ve oynarken eğlenmeyi öğretir.
- Kurabiye hazırlayın. Adımları uygulayın ve kurabiyelerin hazır olmasını bekleyin.
- Birlikte bahçecilik yapın. Çocuğunuzun havuç, marul, soğan veya turp gibi tohumları ekmesine ve sebze yetiştirmesine izin verin. Ya da ev ortamında çiçek yetiştirin. Onları izlemek ve büyümelerini beklemek sabrı öğretir.
- Temizleyin ve organize olun: Çocuğunuzun, çamaşırları katlamak, bir yere koymak ya da oyuncaklarını düzenlemek gibi, sabır ve sıra gerektiren günlük işler yapmasına yardımcı olun.



Kısa Bir Hikaye....

Kavağın yanında bir kabak filizi boy göstermiş. Bahar ilerledikçe bitki kavak ağacına sarılarak yükselmeye başlamış. Yağmurların ve güneşin etkisi ile müthiş hızla büyümüş

ve neredeyse, kavak ağacıyla aynı boya gelmiş. Bir gün dayanamayıp sormuş kavağa:

- Sen kaç ayda bu hale geldin ağaç?

- On yılda... Demiş kavak.



- On yılda mı? Diye gülmüş ve çiçeklerini sallamış kabak.
- Ben neredeyse iki ayda seninle aynı boya geldim bak.
- Doğru!... Demiş ağaç. ''Doğru!''

Günler günleri kovalamış ve sonbaharın ilk rüzgârları başladığında kabak, önce üşümeye başlamış sonra yapraklarını düşürmeye, soğuklar arttıkça da aşağıya doğru inmeye başlamış

Sormuş endişeyle kavağa:

- Neler oluyor bana ağaç?
- Ölüyorsun... Demiş, kavak.
- Niçin? Diyerek devam ettirmiş sorusunu,

Ağaç:

- Benim on yılda geldiğim yere sen iki ayda gelmeye çalıştığın için...

Olgunlaşma zaman alır ancak buna sabredenler daima kazanacaklardır.

Kaynak:İnternet

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

