**FİZİKSEL TEMEL İHTİYAÇLAR**

**Beslenme** Çocukların beslenmelerinin yeterli ve dengeli olduğunu belirlemede en iyi rehber, çocuğun büyümesinin izlenmesidir. Çocuğun sık hastalanmaması, büyüme ve gelişmesinin normlara uygun olması yeterli ve dengeli beslendiği anlamı taşımaktadır. Bu dönemde çocuk her üç ayda tartılır ve boyu ölçülür. Çocuk, uygun şekilde kilo alıyor ve boyu da uzuyor ise yeterli ve dengeli beslenmektedir.

**Barınma** Çocuğun barınma ihtiyacının karşılanması için sadece fiziksel özelliklere sahip bir ortamın oluşturulması yeterli değildir. Çocuk için barınma ihtiyacı, güven içinde olmak gibi duygusal anlam da taşır. Aynı zamanda aile bireyleri ile bir arada olmayı, aile bireyleri ve diğer kişilerle ilişkilerini sürdürebilmeyi de sağlar.

**Giyinme** Giyinmenin birinci amacı, doğa şartlarından korunmaktır. Bireyin giyinme ihtiyacını karşılaması aynı zamanda beden sağlığı yönünden büyük önem taşır. İkinci amacı ise süslenmektir. Süslenme de bireyin ruh sağlığında önemli bir yer tutar. Birey kendini giysisi ile güvende hisseder. Önceleri korunma ihtiyacı için giyinmeyi seçen insan, giyinmeyi giderek maddi ve manevi varlığını tamamlama olgusu olarak görmeye başlamıştır.

**Solunum S**olunum ihtiyacının en doğru şekli sistemli, aralıklarla, her defasında ağzı kapatarak burundan nefes almak ve ağızdan nefes vermektir. Solunan hava; içindeki değişik gazlar, su buharı ve partiküller ile atmosferi dolduran renksiz, kokusuz bir gazdır. Değişik gazlardan oluşan havada bulunan en önemli gaz oksijendir. Canlıların yaşamında bulunması zorunlu olan gaz da oksijendir. Yanında sigara içilen çocuğun solunum ihtiyacı yeterince karşılanamaz

**Uyku ve Dinlenme** Çocukların, ruhsal ve bedensel gelişmelerinde uyku ve uyku sonucu dinlenmenin önemi büyüktür. Dinlenmeyi sağlayamayacak kadar az uyuyan çocuklarda iştahsızlık, sinirlilik, duygu ve heyecanların kolayca harekete geçmesi ve direnme hâlleri görülür. Bebekler, doğumu takip eden haftalar içinde zamanlarının neredeyse yirmi saatten fazlasını uyku ile geçirir. Yaş ilerledikçe çocuğun uyku gereksinimi giderek azalır ve okula başlama yaşına doğru 10-12 saatlik bir uyku çocuğu dinlendirmek için yeterli olur.

**Temizlik** Temizlik alışkanlığı diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren onun hayatının bir parçası olmalıdır. 4 yaşındaki bir çocuk yemek yedikten sonra bir bezle ağzının silinmesini bekliyorsa ilerleyen yaşlarda elini, yüzünü yıkamak için sürekli anne ve babanın uyarılarına ihtiyaç duyabilir.

**Boşaltma** Yeterli miktarda sıvı verilmeli, sıvı miktarı sıcak ve kuru havalarda artırılmalıdır. İdrarlarını uzun süre tutmamaları sağlanmalıdır. Böbrekler ve idrar yolları soğuktan korunmalıdır. Acı, baharatlı, asitli yiyeceklerin tüketilmesinde dikkat edilmelidir. Düzenli banyo yaptırılmalıdır. içilen su, yenilen besinler temiz olmalıdır. Diş çürükleri ve boğaz iltihabı bekletilmeden tedavi ettirilmelidir. Kişisel temizliğe dikkat edilmelidir.

**Vücut Isısı** Vücut sıcaklığının 35 °C’ye düşmesi tehlikeli bir durum oluşturur. Kalp ritmi yavaşlamaya başlar, tansiyon düşer, kol ve bacaklarda en çok da parmaklardaki damarlar büzülmeye başlar. Ardından da bilinç bulanıklığı, yönelim (yönelme) bozukluğu, uyku eğilimi ve dikkat dağınıklığı ortaya çıkar. Zihinsel işlemlerde aksama oluşmaya başlar. Buradaki önemli nokta, vücut sıcaklığının 2 °C daha düşmesi ile ortaya çıkan tehlikeli sonuçtur. Vücut sıcaklığı 33 °C’ye düşerse bellek ve bilinç kaybı yaşanır. 24 °C’ye düştüğünde solunum, 20 °C’ye düştüğünde beyin, 19 °C’ye düştüğünde kalp durur ve ölüm gerçekleşir. Temel bir ihtiyaç olan vücut ısısının korunması, diğer temel ihtiyaçlarla doğrudan ilişkilidir.

**Tehlikelerden Korunma İhtiyacı** Merdiven, sandalye vb. eşyalar pencereden uzak olmalı; pencere ve balkonlara parmaklık takılmalıdır. Çocuklar; düğme, boncuk, tüylü cisimler, batıcı sivri materyal veya oyuncaklarla oynatılmamalıdır. Çocuklar; su dolu küvet, kova, leğen vb. araçlardan uzak tutulmalıdır. Temizlik malzemeleri ve ilaçlar bebek güvenlik kilitleri takılmış dolaplarda saklanmalıdır. Kilitli tutmak çocuğun tehlike ile karşılaşmasını engeller ancak kendini koruma yollarını kazandırmaz. Yetişkinin görevi ortamı tehlikelerden uzaklaştırmak değil tehlike durumu ile karşılaştığında ne yapacağı, nasıl yapacağı konusunda çocuğu desteklemektir. Ocaktayken tencere, tava vb. eşyaların sapı arkaya çevrilmeli, çocuk ocaktan uzak tutulmalıdır. Evde açık elektrik kabloları ve prizler ulundurulmamalı veya çocuğun ulaşamayacağı yerlere monte edilmelidir. Çocuklar, soba yanan odada yalnız bırakılmamalıdır.

**SOSYAL TEMEL İHTİYAÇLAR**

**Arkadaşlık Kurmak** Çocuk doğru sosyal davranışlar gösterdiğinde övülmeli, ödüllendirilmeli, olumlu sosyal davranışın pekişmesi sağlanmalıdır. Farklı yaşlarda çocuğun arkadaşlık ilişkilerinde değişiklikler olabilir, çocuğa anlayış ve hoşgörü ile yaklaşılmalıdır. Çocuk yeni arkadaşlıklar kurmada yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyabilir, ona destek olunmalıdır. Çocuğun arkadaşlarını eve davet etmesi ya da yaşıtlarının evde konuk edilmesi, arkadaşlıklarının sürdürülmesinde kolaylık sağlar. Çocuk, bu konuda yetişkinler tarafından cesaretlendirilmelidir. Çocuğun arkadaşlık problemlerine çözüm yolları üretmesine yardımcı olunmalıdır. Yapılan bu yardımlarla arkadaşlık problemlerini çözebildiklerini görmeleri çocuklara güven duygusu kazandırır. Çocuk yakın çevresindeki yetişkinlerin sosyal becerilerini örnek alacağından yetişkinler arkadaşlık ilişkilerinde dikkatli davranmalıdır.

**Bir guruba ait olma** Çocuğa ahlaki ve toplumsal değerler de öğretilmeli; aile, okul, vatan, toplumsal birey olma bilinci kazandırılmalıdır. Çocuğa ait olmak istediği grup hakkında sorular sorulmalı, çocuk hissettirmeden izlenmelidir. Aşırı koruyucu ve kollayıcı davranışlar ihtiyaçlarını doyuramayan çocuğun uyumsuzluğuna neden olur. Çocuğun hem cinsleriyle ve karşı cinsle arkadaşlığına izin verilmelidir. Çocuğun artan arkadaşlık ilişkilerinde riskli durumlar, istenmeyen davranışlar tespit edilirse çatışmaya girilmeden çözüm üretilmelidir. Çocuğun ait olduğu grupta tehlikeli veya risk taşıyan davranışlar tespit edilmişse olumlu alternatif arkadaş ortamı ve çevre olanakları hazırlanmalıdır. Çocuğun hayatında özellikle ergenlik öncesinde görülen bir gruba ait olma ihtiyacının önemini kavrayarak öğüt vermek yerine çocuk dinlenmeli, anlayışla karşılanmalı, problemlerini çözmede çocuğa yol gösterici olunmalıdır.

**Sosyal statü** Erken çocukluk döneminde, anaokulunda; çocukların, alışma ve kabul görme dönemlerinden sonra sahip oldukları konumu sağlamlaştırmaya çalıştırması, diğer çocukların oyunlarına katılmak istemesi, onlara armağanlar vermesi ve hayranlık duyması ya da onları izleyip yerlerini almak istemesi sosyal statü ihtiyacını karşılamak için gösterdikleri davranışlardır. Çocuğun içinde bulunduğu grupta hakları olduğu gibi o gruba karşı sorumlulukları da olmalıdır.

**Bir işe yarama** Bir işe yarama ihtiyacı, çocuğun zaman kavramını öğrenmesi ve hayata geçirmesi de demektir. Aldığı sorumluluğu doğru zamanda yerine getirmeyi, başlama ve bitirme sürecini doğru kullanmayı, düzenli çalışmayı, tutarlı olmayı çocuğun öğrenmesini sağlar. Bir işe yarama ihtiyacı aldığı sorumlulukla ilgili bilgi, beceri ve donanımlara sahip olma isteği yaratır. Bunlara bağlı olarak çocuk, aldığı sonuçlardan haz duyar.

**Bağımsızlık** Bireyin kendisinin erken yaşta başkalarından ayrı ve bağımsız hissetmesi, ruhsal anlamda olgun kişiliğe ulaşmasını sağlar. 2-3 yaşlarında çocuğun kendine yeter hâle gelme çabalarıyla başlayan bağımsızlık ihtiyacının karşılanışı, ailenin çocuğa verdiği destekle doyurulmaya başlar. Daha sonra girdiği grupların bireyi bağımsız davranabilmesi için desteklemesi, bireyin kendine yeter hâle gelmesine yardımcı olur. Bağımsızlığını kazanamayan birey utanç duyar. Utanç duygusunun engellenebilmesi ve özerkliğin kazanılması çocuğa karşı doğru tutumlar sonucu sağlanır. Bu dönemde çocukların yapabilecekleri bazı becerileri gerçekleştirmelerine izin verilmelidir. Çok yüksek beklentiler içinde olunmamalı, hata yapmalarına izin verilmelidir; aksi takdirde birey, amacına ulaşmakla ilgili çabalarından vazgeçebilir.

TOKİ NASREDDİN HOCA ANAOKULU

*Akkent Mah. 9. Sok. Merkez/ÇORUM*

*Telefon 0 364 224 28 88*

*İnternet Sitesi:*

[www.tokinasreddinhocaanaokulu.meb.k12.tr](http://www.tokinasreddinhocaanaokulu.meb.k12.tr)

**PSİKOLOJİK TEMEL İHTİYAÇLAR**

**Sevmek ve sevilmek ihtiyacı** Sevme ve sevilme ihtiyacı çocuğun ve insanın temel psikolojik ihtiyaçlarındandır. insan, sevgi ile büyür, olgunlaşır. insan, sevme yeteneğini sevilerek kazanır. Sevginin temel taşı, kabul duygusudur. Çocuğun tek dayanağı anne-babasının sevgisidir. Sevgi gereksinimi ömür boyu sürer ve sürekli doyurulması gerekir. Çocuğu sevmek, onunla bütünleşmek, bazı etkinliklerde onunla beraber olmak ve bir birey olarak onun gerçeklerini anlamaya çalışmaktır. Sevgiden yoksun büyümüş çocukta çeşitli uyum ve davranış bozuklukları görülebilir. Kendisini dışlanmış kabul eden çocukta güvensizlik duygusu gelişir. Çocuklarda sevme ilk zamanlar doğal bir içgüdüyken büyüdükçe sevmeyi anne ve babasından öğrenir. Hatalı çocuk yetiştirme tutumlarının sonucunda çocuğun sevme anlayışı, gerçeğinden sapar. Bu sevgi, "koşullu sevgi"dir. Yetişkin farkında olmadan çocuğa koşullar ileri sürer: "Yemeğini yersen seni çok severim.”, “Okulda uslu çocuk olursan öğretmenin seni sever." vb. Çocuk koşullu sevgiyi ilk olarak anne babasından öğrenir. Çocuğu gereksindiği sevgiyle tehdit etmek, anne ve babanın çocuklarının hayatları için yaptıkları en büyük hatadır.

**Ait olma ihtiyacı** insanlar değişik zamanlarda ihtiyacına göre bir gruba, bir partiye, bir ideolojiye vs. ait olabilir. Bu ait olma bilinçli seçimle gelir. Bir ırka, millete ve aileye ait olmak ise doğumla gelen bir seçimdir. Çocuk, doğmadan önce annesinin karnında nefes alma ile başlayarak yemeye, içmeye hatta duygu dünyasının şekillenmesine kadar anneye "ait"tir.

Çocuk bir aileye ait olmak ister, ona ailenin bir parçası olduğu hissettirilmelidir. Onunla vakit geçirilmeli, tatillerde çocuğa zaman ayrılmalı, özel etkinlikler düzenlenmelidir. Çocuklar koşulsuz olarak sevilmeli, reddedilmemeli, onlara soğuk davranılmamalıdır. Çocuklar bir beklenti ve kural belirsizliği içinde bırakılmamalıdır.

**Öğrenme ihtiyacı** Çocuk, kendini ifade etmeyi, kendi kendini yöneten bir birey olabilmeyi ailesinden öğrenir. Özellikle anne-baba, çocuğun kişiliğinin oluşumunda temel rolü olan özdeşim modelleridir. Çocuk, bu özdeşim modellerini kendilerine örnek alır ve adeta onların yaşam biçimlerini taklit yoluyla öğrenir.

**Psikolojik güven içerisinde olma** Psikolojik güven içinde olma ihtiyacı karşılanamayan, anne ya da onun yerine geçen yetişkin tarafından reddedilen, soğuk davranılan, ihtiyaçları yerinde ve zamanında sevgiyle karşılanmayan çocukta kendisine ve çevresindeki dünyaya karşı güvensizlik meydana gelir. Bu güvensizlik, olumlu bir şekilde çözümleninceye kadar tüm gelişim dönemleri boyunca devam eder.

**Başarılı olma** Çocuğun başarılı olma isteğinin karşılanmasında gerçekleştiremeyeceği beceriler yerine başarıyla gerçekleştirebilecekleri beceriler üzerinde durulmalıdır. Çocuktan yeteneğinin üzerinde bir başarı göstermesini bekleyip sonuçta onu başarısız olarak değerlendirmek yerine kendi gücüne uygun, yapabileceği sorumluluklar yükleyerek başarılı kılmak, en doğru davranış olacaktır. Çocuğu evde kardeşleriyle ya da komşu, eş, dost çocuklarıyla, okulda diğer arkadaşlarıyla kıyaslamak onda olumsuz benlik gelişimine neden olur. Bu durum, çocukta yetersizlik ve aşağılık duygularının oluşmasının yanı sıra kıyaslandığı kişilere karşı düşmanlık ve kıskançlık hislerinin gelişmesine de neden olabilir.

**Başkalarının onayını alma** Çocuk, olumlu davranışları sonucu onay görmek ister. Onay aldığı sürece olumlu davranışlar pekişir. Çocuğun her davranışının doğruluğuna ve yanlışlığına bakılmaksızın onaylanması yanlış bir tutumdur. Yanlış davranışları onaylamak, yanlış davranışların pekişmesine, dolayısıyla uyumsuzluğa neden olur. Onay görmek çocuk için çok önemlidir.

**Kendine ve kişiliğine saygı duyulması** Çocuğa karşılıksız ve şartsız olarak sevildiği hissettirilmelidir. Çocuğun özgüveni artırılmalıdır (onaylayıcı tutum, olumlu yönlerinin sık gündeme getirilmesi, hataların gündemde tutulmaması). Spora yönlendirilmelidir. Gücüyle orantılı, başarabileceği sorumluluklar verilmelidir. Özellikle fiziksel cezadan kaçınılmalıdır. Cezalar suçla doğrudan bağlantıyı sağlayacak şekilde olmalı ve daha çok yaptığı hatanın sonuçlarıyla karşılaşması prensibine dayanmalıdır. Bireyselleşme imkânı tanınmalıdır. Ayrı oda, dolap vb. veya bunlar olamıyorsa özel eşyalarını koyabileceği kilitli bir kutu sağlanarak hayatında özerklik verildiği hissettirilmelidir. Kişiliğinin gelişmesinde kişisel mekân çok önemlidir. Odasına saygı göstergesi olarak kapısı çalınmadan girilmemelidir. Onun seviyesine inmekten kaçınılmamalı, sık sık onu dinleyerek duyguları paylaşılmalıdır. idealler verilmelidir. Arkadaşlık ihtiyacı göz önünde bulundurulmalıdır. Sorumlulukla bağlantılı bir özgürlük alanı verilmelidir

**

Çocukların

Temel

İhtiyaçları