

Bülten

Sabır

Sabır öğrenilebilir-öğretilebilir bir şey mi? Kesinlikle Evet...

Gerekli mi?

Kesinlikle evet.....

Peki nasıl başaracağız sabırlı olmayı?

Sabır sıkıntılar karşısında dayanabilmek, metanet gösterebilmektir. Zamanın süslü, renkli elbiselerle karşımıza çıktığı gibi, siyah yüzüyle de karşımıza dikildiği olur. Böyle zamanlarda soğukkanlı ve güçlü durabilmektir sabır.

Öğrenilebilir olduğunu kabul ettiğimiz "sabırlı olma-isteklerini erteleyebilme" davranışını sosyalleşme sürecinde kazanırız. "Lütfen" "teşekkür ederim" diyebilmek, sıra beklemek ,söz alarak konuşmak, ödevlere ve oyuna uygun zaman ayırmak, arkadaşla oyuncak paylaşabilmek sosyalleşme sürecine bağlı davranış örnekleri arasında sayılabilir...

Sabır gerektiren bir süreçtir çocuk yetiştirmek. Hayatta başarılı olmak için sabırlı olmak çok önemlidir. Bu nedenle hayatı boyunca zaman zaman zorluklar ile karşılaşacak, başarısızlık yaşayacak çocuklarımıza sabır duygusunu kazandırmak çok önemlidir.

"Sabır önceleri insana zor gibi görünür, fakat bunu buy edinirsen bal olur"

SADİ

- * **Çocuğunuzun odasını toplaması, ödevlerini zamanında yapması gibi sorumluluklarını onun yerine gerçekleştirmeyiniz. Bu onda sabırlı olma davranışını engelleyecektir.**
- * **Çocuğunuz size birşeyler anlatırken sabırlı olun. Olumlu yaklaşımlar çocuğunuzun da sabırlı olmasını sağlayacaktır.**
- * **Yemek zamanlarında birbirinizi bekleyin , bu davranış okulda yemekhanede de devam ettirmesini öğütleyin.**
- Çocuklar her istediklerini anında elde edebiliyorlarsa, isteklerini ertelemeyi ve beklemeyi asla öğrenemezler. Örn. Sağlam bir telefonu varken, yeni bir telefon istediğinde makul gerekçelerle sabretmesi gerektiğini belirtebilirsiniz...
- Ağlayıp, tepindiği anda kuralların bozulduğunu ve isteklerinin yapıldığını görüyorsa; zamanla uyum ve davranış bozuklukları gelişir.



*İsteklerimize "HAYIR" Diyebilmek
Özgürlüğümüzdür. AYRICA !!!*

- Bu da çocuğun özellikle okul sürecinde arkadaşları tarafından istenmeyen çocuk olmasına yol açar.
- İnat ederek, öfkelenerek isteklerini elde eden çocuklar, içinde bulunduğu toplumda iletişim dili olarak saldırganlığı benimser ve isteklerini bu şekilde onları korkutarak elde etmeye çalışır.
- Anne babası tarafından dünyada başkalarının da olduğu onların da duygularının olduğu hissi verilerek büyütülmüş bir çocuk, başkalarının duygularına, acılarına, beklentilerine de kayıtsız kalmaz ve insanları anlamak, anlayış göstermek gibi bir empati duygusunu öğrenmiş olur.

Erişkin hayatında dürtülerini ne kadar çok erteleyebilir ya da başka şeylerle yer değiştirmelerini sağlayabilirsek, stresle de o kadar iyi başa çıkmasında yardımcı oluruz .Onu olgunlaştıran şey içinden gelen, davranışa iten her isteğe yanıt vermemesidir.

Ödememiz gereken elektrik su faturaları varken lüks tüketime yönelmek bir an için haz duymamızı sağlasa da, borçları karşılayabilmek için fazladan çalışması gereken yine bizden başkası değildir.

İnsanlar sosyal varlıklar olarak dünyaya gelse de sosyal yaşama uyumunu sağlayan becerileri doğuştan getirmezler. Sırasını beklemek, paylaşmak, işbirliği yapmak, izin istemek, başkasının haklarına saygı duymak, kendi haklarını korumak gibi sosyal olgular insana özgüdür ve diğer insanlarla etkileşim içine girilmeden öğrenilemezler.

SABIR İLE İLGİLİ BİR HİKÂYE

Çin Bambu ağacının yetişmesi, olumlu ısrar için güzel bir örnektir. Çinliler bu ağacı söyle yetiştirir: Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrelenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz.

Tohum yeniden sulanıp gübrelenir. Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez.

Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrelenir. Fakat inatçı tohum bu yılda da filiz vermez. Cinliler büyük bir sabırla besinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Ve nihayet besinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye baslar ve altı hafta gibi kısa bir sürede yaklaşık boyuna ulaşır. Akla gelen ilk soru şudur : Çin bambu ağacı boyuna altı hafta da mı Yoksa beş yılda mı ulaşmıştır? Bu sorunun cevabı tabii ki beş yıldır. Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrelenmeseydi ağacın büyümesinden hatta var olmasından söz edebilir miydik? Bir başarının şartları her zaman çok basittir. Bir süre için alışın, Bir süre tahammül edin. Her zaman inanın. Ve hiçbir zaman geri dönmeyin.

Çocukların akranlarıyla anlamlı bir etkileşim içine girmesi okula başlamaları ile artar. Arkadaşlık ilişkilerinin temel özelliği birlikte oyun oynama ve paylaşımdır. Henüz her şeyin sadece "ben" olduğu ve paylaşımın ilk başladıkları dönemde çocuklar, küçük ya da şiddetli oyuncak tartışmaları yaşayabilirler. Bu dönemde çocukların tartışmaları kısıtlanmadan takip edilmelidir. Tartışmalar şiddetlenmeden önce kendilerini ifade etmelerine, birbirlerine sihirli sözcükler kullanarak paylaşmayı öğrenmelerine fırsat tanımak faydalı olacaktır.

Okulda çocuklar hem olumlu arkadaşlık kurmayı öğrenir, çok sayıda arkadaşları olur hem de yaşama dair bilgi ve beceriler edinir.

Kendisiyle aynı istekleri, ilgi ve amaçları olan diğer çocuklarla bir araya geldikleri zaman, ortaklaşa etkinliklere girer ve kendini mutlu ve özgür hissederler. Bu hisler doğrultusunda başarı, sevilme, beğenilme, örnek alınma gibi olumlu duyguları da yaşarlar.

Okul ortamında geliştirilen arkadaşlık ilişkileri aile ortamındaki ilişkilerden oldukça farklıdır. Bu yeni ortamda yaşam için gerekli olan birçok şey farkına varılmadan öğrenilir. Çocuklar kendini tanıma fırsatı bulur, güçlü ve zayıf yönlerini keşfederler, içgüdülerini denetlemeyi öğrenirler. Kendilerini güçlü hissettikleri alanlarda fikirlerini kabul ettirerek liderlik duygusunu tadar; zayıf kaldığını bildiği durumlarda ise beklemeyi, dinlemeyi, sabretmeyi, kendini geliştirmeyi öğrenir. Paylaşma ve isteklerini erteleme becerileri de tüm bu becerilerin arkasına eklenir.

Çocukların, gelecekte insan ilişkilerinde başarılı, mutlu bir iş ve eş yaşantısına sahip bireyler olmalarının temelleri çocukluk çağında oynanan oyunların içinde saklıdır.

Sabırsızlık genellikle çocuksu bir davranış, gelişmemiş aceleci bir nitelik. "Acele işe şeytan karışır" atasözü sabırsızlığın sonuçlarına dair bir örnektir. Sabırsızlık aceleciliğe yol açtığı için iyi düşünülüp değerlendirilmeden, alınan kararlar istenmeyen sonuçlara neden olur. Sabırlı olmanın, kişinin içinde bulunduğu fiziksel koşullardan, sinir sisteminin yapısına kadar pek çok faktörden etkilendiği bilinmektedir.

Sabır, bekleyebilme ve insanları olduğu gibi kabul etme davranışı, umut

edebilme yeteneğidir. Çoğu kişinin inandığı gibi sabır, boş vermişlik, sığınmacılık ya da edilgenlik de değildir.

Sabır öğrenilebilir-öğretilebilir bir şey mi? Kesinlikle Evet...

Gerekli mi? Kesinlikle evet.....

Peki nasıl başaracağız sabırlı olmayı?

Yaşamımız boyunca belki de her gün ihtiyaç duyacağımız bir şeydir sabır...

Hatta bırakın ihtiyaç duymayı, huzurlu bir şekilde yaşamının da en büyük anahtarlarından sabırlı olabilmek! Bu nedenle sabrı ve sabırlı olmayı öğrenmemiz ve hayatımızda uygulamamız şarttır.

Çocuklarda Sabır Eğitimi

Çocuğa sabrı öğretmenin en iyi yolu, ebeveynin olaylar karşısında aktif sabır sergilemesi ve çocuğun buna şahit olması ve bunu yaşamasıdır. Aksi takdirde hiçbir çocuk "Sabırlı ol" demekle sabrı öğrenemez. Mesela sabah işe giderken alelacele hazırlanan bir anne yada babanın, ödevlerini telaşa yapan çocuğuna, acele etme demesi artık pek fayda sağlamayacaktır. Aslında sabır, geciktirmek değil; doğanın olayların hızına uymaktır. Sabır olumsuzluğu kadercilikle sabırla geçiştirmek pes etmek de değildir.

Günümüz stresli sosyal ve modern yaşamın dayattığı, "Acele et ki tuttuğunu koparasın" ikazı anlayışı da artık günümüzde çok geçerli değildir. Sabretmenin de bir perspektifiği, doğallığı, sınırı vardır.

Her olumsuz durumu sabırla sabırlılıkla, kaderle kadercilikle de geçiştiremeyiz. Çünkü yaşadığı ya da yaşayacağı olayların ve tabiatın hızına uymayan insan ve uyamadığı bu hızı sabırla geçiştirmeye çalışan insan, bunun bedelini de arkasından koştuklarını kaybetmekle öder ve kaybedince anlar.

Dünyaya gelme sürecimize baktığımız zaman, çocuğun dokuz ayda doğduğunu görürüz. Demek ki sabretmek doğal olmanın gereğidir. Bu sebeple de, akıllı mantıklı bir beklenti içine girmek ve böyle beklemek, yaşamın bir kuralı olmalıdır. İnsanın hedefleri doğrultusunda zamanı

Sabır sadece huzur ve sükunet içinde bir hayat sürmenin değil; başarının da anahtarıdır.

yönetmesi, başarıya ulaşması bakımından da çok önemlidir. Gerçek sabrın göstergesi, tahammülü tembelliğe dönüştürmeden, yaşadığı olumsuzluklardan ve olumluluklardan ders çıkararak, uyanık bir şekilde hareket halinde beklemektir. İşte bunu kavratmalı bunları öğretmeliyiz çocuklarımıza.

Sabır kavramının önemi ve insana kazandırdıkları konusunda çocuklar üzerinde yapılan bir deney ve bilimsel araştırma çok dikkat çekicidir. "Lokum Testi" adı verilen deneyde, dört - beş yaşlarındaki deneklerin sabredebilme güçleri sınanır. Buna göre, lokum isteyen çocuklar arasından beklemeyi başaranlara ikişer lokum, sabırsızlık gösterip hemen isteyenlere birer lokum verilir. İkiye ayrılan grup içinde tahammül gösteremeyenler bir lokum alıp kenara çekilirken, iki tane istediğini söyleyenler, kendilerine oyalanacak meşguliyetler bulup gereken zamanı doldurarak, iki tane lokum alma hakkını kazanmışlardır. İkinci gruptaki sabredebilen denekleri yirmi sene kadar takip eden uzmanlar, bu çocukların ileriki yıllarda da sosyal başarıları yüksek, insan ilişkileri güçlü, akademik anlamda başarılı bireyler olduklarını tespit etmişlerdir.

80 'ine merdiven dayamış yaşlı baba ile onu ziyarete gelen 45 yaşında ve saygın bir işi olan oğlu salonda oturuyorlardı. Havadan sudan sohbet ettikten sonra oğlu susmuş, ayrılmanın sinyalini vermişti. O anda üzerinde oturdukları sedirin yanındaki pencerenin pervazına bir karga kondu.

Yaşlı baba kargaya gülümseyerek biraz baktıktan sonra oğluna sordu:

'Bu ne oğlum?'

Oğlu şaşkın, cevapladı: 'o bir karga baba.'

Yaşlı baba kargaya biraz daha baktıktan sonra yine sordu:

'Bu ne oğlum?'

Oğlu daha da şaşkın, yine cevapladı: 'Baba, o bir karga' Karga hâlâ pervazda, komik hareketlerle başını sağa sola çeviriyor, başını yan yatırıyor, havaya bakıyor, sonra başını yine onlara çeviriyordu.

Yaşlı baba üçüncü defa sordu: 'Bu ne?'

'O bir karga baba, üç oldu soruyorsun.

Beni işitmiyor musun?'

Yaşlı baba dördüncü defa da sorunca oğlunun sabrı taşı ve sesini yükseltti:

'Baba bunu neden yapıyorsun?'

Tam dört defadır onun ne olduğunu soruyorsun, sana cevap veriyorum ve sen hâlâ sormaya devam ediyorsun. Sabrımı mı deniyorsun? Babası yüzünde hâlâ bir gülümseme yerinden kalktı, içeri odaya gitti ve elinde bir defterle döndü. Bu bir hâıra defteriydi. Oturdu, sayfalarını karıştırdı ve aradığını buldu.

Sevgiyle gülümseye devam ederek sayfası açık bir vaziyette defteri oğluna uzattı ve o sayfayı okumasını söyledi.

'Bugün 3 yaşındaki minik yavrumla salondaki sedirde otururken yanıbaşımızdaki pencerenin pervazına bir karga kondu. Oğlum tam 23 defa onun ne olduğunu sordu.

23 soruşunda da ona sevgiyle sarılarak, onun bir karga olduğunu söyledim.

Rahatsız olmak mı? Hayır!

Onun sorusunu masumca tekrar edişi içimi sevgiyle doldurdu."



FAYDALANILACAK BİLGİLER

FİMLER

Umudunu Kaybetme / Will Smith
Hayat Güzeldir / Roberto Benigni
Kelebek / Steve McQueen

KİTAPLAR

Sofie'nin Dünyası / Jostein Gaarder
Ferrarisini Satan Bilge / Robin S. Sharman
Simyacı / Paulo Coelho
Kelebek / Henri Charriere

ŞARKILAR

İnci Tanem / Tarkan

ÜNLÜ KİŞİLER

Mustafa Kemal Atatürk
Mahatma Gandhi
Mevlana

Duygularımızın eğitiminde sabrın önemi: Duygulardan sorumlu beyin alanlarının varlığı açığa çıktıktan sonra, sabrın duyguları eğitmek konusunda beyne öğretilmesi gereken bir duygu olduğu düşünüldü. Zira insanda doğuştan gelen acelecilik eğilimi vardır. Sabır ise sonradan, ego eğitimi sırasında öğrenilir. Kişiyi tahammüllü olmayı öğretmeseniz bile, yaşadıkları onu sabrı öğrenmeye mecbur bırakır.

Önemli olan, bu duyguyu deneme yanılma yöntemi ile öğrenmek yerine küçük yaştan itibaren hayata sabırla bakmayı başarmaktır. Mesela çocuğunuz oyun oynarken, ona oyuncuğunu iki dakika havada tutmasını söyleyerek sabır eğitimi verebilirsiniz.

Bizden bir talepte bulunduğu zaman "Eğer beş dakika beklersen sana istediğini vereceğim" diyebiliriz. Beklemeyi öğrenmesine yarayacak tavırlar takınmak, çocuğa dürtü yönetimini de öğretecektir. Aksi halde ileride herkesi kendi şartlarına uydurmaya çalışan, benmerkezci biriyle karşılaşabiliriz. Mesela sofraya oturan çocuğun büyükleri gelmeden yemeğe başlamaması ya da herkes yemeğini bitirmeden masayı terk etmemesi, sabrı öğrenmesi bakımından önemlidir.

Ama hatalarımızdan da mutlaka dersler çıkarmalıyız. Deneme yanılma yolu ile öğrenilen bazı hataların faturası çok ağır olabilir ve hatta hayatımıza bile mal olabilir. Telafisi mümkün hatalar vardır. Bir de telafisi mümkün olmayan hatalar vardır. Telafisi mümkün olmayan hatalardan kesinlikle kaçınmalıyız. Çok sevdiğiniz bir kişiye karşı sabrınızı yitirdiğinizde aniden tepki göstermeyin, önce biraz düşünün. Zaman, her şeye çaredir, zaman en iyi ilaçtır, zamana bırakın bazı şeyleri. Yaptığınız bir hata, hayatınıza mal olabilir bazen. Sizin bir hatanız başkalarının hayatlarını da karartabilir. İşte bunlara çok dikkat etmeliyiz.

Sabırlı Olun ve insanları sevin: İnsan, hata yapar, insanoğlu beşerdir, şaşardır. Hepimiz hata yapabiliriz. Hata yaptığımızda da sabırlı olmalı olabilmeli;

Sabretmeyi nasıl öğreneceğiz: Sabrı öğrenmenin temelinde durumları gözünüzde çok büyütmemek ve aceleye getirmemek yatıyor. Sakinlik beraberinde sabrı getireceğinden; telaş da haliyle sabrı bir o kadar uzaklaştırır. O yüzden bir şeyleri hızlandırmaktan bir an önce vazgeçin. Size bağlı olmayan, çevrenize bağlı olan ve yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığı durumlar karşısında 'sabretmeyi de sabretmeyi' bilmeli ve öğrenmeliyiz.

Sabretmek için de sabredin: İşte sabır ile ilgili bir İtalyan atasözünü örnek.

"Roma bir günde kurulmadı." Kendinize zaman tanımayı, sabretmeyi özetleyen güzel bir söz. Sabretmeyi de sabretmek lazım! Çevreye bağlı sabır gerektiren durumlarda iş arkadaşınızı karşınıza alıp ondan biraz daha hızlı çalışmasını rica ettiğinizde veya gereken her şeyi yaptığınızda tüm gece ağlayan bebeğinizin hemen ağlamayı keseceğini sanmayın! Biraz gerçekçi olun...

Umutsuzluğa kapılmanızdan bahsetmiyoruz asla; ama 'hemen' beklentiler yaratmayın kendinizde.

Durumların değişmesi için biraz zaman tanımanız şart! Nedenleri fazla sorgulamayın, detaylar arasında boğulmayın; sadece kendinize şunu söyleyin: Biraz zaman vermeliyim, biraz zaman tanımalıyım, zaman en iyi ilaçtır, diyebilmeliyiz.

Yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığı durumlarda: Olabilir; bazı durumlar karşısında elden hiçbir şey gelmez. Bir yakınınızı kaybetmek, kaza geçirmek ... gibi durumlarda belki de yapabileceğimiz bir şey yoktur elimizde. Bu gibi durumlarda kötünün de kötüsünün olduğunu olabileceğini aklımıza getirelim ve aklımızdan çıkarmayalım. Hiçbir olay yada eylem dünyanın sonu değildir. Bazen olaylar ve yaşadıklarımız hakkında elimizden bir şey gelmeyebilir.

Bu zamanlarda durumlarda madem elinizden bir şey gelmiyor; zihninizi, bedeninizi, sabrınızı, duygularınızı başka bir şeye yönlendirin. Yapabilecek bir şey olmadığı kalmadığı durumlarda, yaşadığınız olaydan ders aldığınızı ve bu dersin sonraki yolunuzu yaşamınızı belirleyeceğini hatırlayın ve unutmayın ki **"Sabrın sonu selamettir!"**



www.gelisim.k12.tr

Aşağıdaki Atasözlerinde boş bırakılan yerlere gelecek uygun kelimeleri bulmacadan bulunuz.

- 1) Acele bir ağaçtır, meyvesi _____
- 2) Sabrın sonu _____
- 3) _____ acı ise de meyvesi tatlıdır
- 4) Sabreden _____, muradına ermiş
- 5) Acele giden _____ gider
- 6) _____ git ki yol alsın.
- 7) Acele işe _____ karışır.
- 8) Azimle yüce _____ devrilir.
- 9) _____ elinden ne uçan kurtulur ne kaçan