

Bekleme Anı İçin Aile Planı

İlkokul döneminde tek bir gündelik durum için çalışma sayfası

Bu sayfayı sakın bir zamanda doldurun. Çocuğun ne kadar sabırlı olduğuna puan vermek yerine kendi yanıtınıza ve bekleme koşullarına bakın. Ad yazmanız gerekmez.

Seçtiğimiz tek durum

Çocuk neyi bekliyor? Bekleme gerçekten gerekli mi?

Verebileceğim söz

Hangi iş bitince döneceğim veya ne zaman bilgi vereceğim? Karşılayamayacağım bir süre sözü var mı?

Söyleyeceğim kısa cümle

Sunabileceğim gerçek seçenek

Birlikte beklemek, yakında oturmak veya uygun bir işle uğraşmak. İki seçenek de gerçekten mümkün olsun.

Denemeden sonra

Ben ne söyledim? Çocuk ne söyledi veya yaptı? Verdiğim sözü karşılayabildim mi?

Açlık, tuvalet, ağrı, korku veya güvenlik ihtiyacını bekleme çalışmasına çevirmeyin. Beklemeyi kaldırmak ya da kısaltmak gerekiyorsa planı değiştirin.

Bir aileden örnek plan

Bu bölüm kurgusal bir örnektir. Ailenin kendi koşulları için cümleleri değiştirmesi beklenir.

Durum ve önceki yanıt

Çocuk ebeveyninin kitap okumasını istiyor. Ebeveyn “Bir dakika” diyor, fakat işi daha uzun sürüyor. Çocuk tekrar tekrar ne zaman geleceğini soruyor.

Yeni yanıt

“Sofradaki tabakları kaldırınca yanına geleceğim. İstersen okuyacağımız kitabı seçip koltuğa koyabilirsin.”

Denemeden sonraki not

“Çocuk kitabı seçti, sonra tekrar yanıma geldi. Ne zaman döneceğimi yeniden sordu. Tabakları bitirince söz verdiğim gibi oturdum.”

Bir sonraki düzenleme

Ebeveyn sözünün anlaşılır olup olmadığına bakabilir. İş beklenenden uzunsa önce daha kısa bir işi bitirip çocuğa dönmek veya bir süre yanında oturmak daha uygun olabilir. Çocuğun beklemekte zorlanması üzerine kişilik ya da tanı sonucu çıkarılmaz.

Sizin durumunuz için iki soru

Verdiğim söz hangi işin bitişine bağlı?

İş uzarsa çocuğa ne açıklayacağım ve hangi desteği sunabileceğim?

Planı konuşurken

Önce duyguyu anlamak

“Beklemek seni kızdırdı galiba, doğru mu anladım?” diyebilirsiniz. Ardından o anda yapılabilecek işi kısa bir cümleyle açıklayın. Çocuk konuşamıyorsa uzun açıklamayı sürdürmek yerine yanında kalıp uygun seçeneği gösterin.

Sırada beklemek

Parktaki salıncak sırası uzarsa başka bir oyuna geçme seçeneğini birlikte değerlendirebilirsiniz. Bilmediğiniz bir süreye kesin dakika sözü vermeyin.

Evde birlikte hareket etmek

Başka bir bakım veren varsa kullanabileceğiniz kısa yanıtı önceden konuşun. Yeni bir ihtiyacı fark ettiğinizde düzenlemeyi gerekçesiyle açıklayın.

Destek istemek

Yoğun tepki sırasında önce güvenliğe bakın. Sıklaşan ve günlük yaşamı belirgin zorlayan durumları okulun rehberlik servisi ve çocuğun hekimiyle konuşun. Bu sayfa kişisel değerlendirme veya tedavi planı yerine geçmez.

Görüşmeye götürülebilecek soru

“Bu durumda beklemeyi kısaltmak veya çocuğun yanında olmak için neyi değiştirebiliriz?” Paylaşmak istediğiniz bölümü seçin. Dosyayı sınıfın açık mesaj grubuna göndermeniz gerekmez.

Kaynaklar

Seyhan RAM (2026), Genel ve Yerel Hedefleri Belirlendi
https://seyhanram.meb.k12.tr/icerikler/20262027egitimogretimyiligenelveyerelhedefleribelirlendi_17674032.html

American Academy of Pediatrics (2026), Healthy Mental and Emotional Development
<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx>