

Sevgili Ebeveyn,

çocuğunuz şimdi, üçüncü yıl olmak üzere, Klasse2000 programına katılmaktadır. Hedefimiz, çocuğunuzu, onun sağlıklı gelişmesinde desteklemektir. O, kendisini iyi hissedebilmesi ve sağlıklı kalabilmesi için, kendisinin neleri yapabileceğini, öğrenmelidir. Buna, hareket ve sağlıklı beslenmenin olduğu gibi, anlaşmazlıkların kaba kuvvet kullanmaksızın çözümü ve tütün ve alkole hayır demek te aittir.

İlk planda çocuklar, her şeyi, doğal olarak, sizden, ebeveyninden öğrenir. Sizin vereceğiniz terbiye ve sizin örneğiniz çocuğunuzun davranışını, kesin bir şekilde etkiler. Bu nedenle, bu ebeveyn mektubunda size, 3ncü sınıfın konuları ile ilgili olarak, bunları evde nasıl gerçekleştirebileceğiniz hakkında, daha etraflı bilgi ve fikir veriyoruz.

Üçüncü sınıfta, sosyal yetenekliliğin desteklenmesi ön planda bulunmaktadır: Kendi güçlü ve zayıf tarafları hakkında düşünmek, başkalarının hislerini fark etmek ve bunlara uygun bir şekilde reaksiyon göstermek ve de anlaşmazlıkları kaba kuvvet kullanmaksızın çözmek.

Hareket ve sağlıklı beslenme de bu yıl, yine önemli konulardandır. Siz, çocuğunuz ile mümkün olduğunca çok yürüyerek, dolaşarak ve gezintiler yaparak, onunla tatilde oyunlar oynayıp, spor yaparak, bunları evde destekleyebilirsiniz. Bunları yaparken çocuğunuz ve siz kendinizi iyi hissedeceksiniz.

Sağlıklı beslenme, günlük yaşamda çoğunlukla öyle büyük bir zahmete girmeksizin, gerçekleştirilebilir: Çocuğunuza, günde beş kez meyve ve sebze sununuz. Bu hoşça gider ve yemeğe renk katarak değişkenlik sağlar.

Dostça selâmlarla

Thomas Duprée
Genel Müdür

Klasse2000-Üçüncü sınıftaki konular:

Kalp ve kan yolu

Çocuklar, kalplerinin ve kan dolaşımının nasıl işlediğini öğrenmektedir. Onlar, stetoskop ile deneyler ve sakin durum halinde ve hareket alıştırmalarından sonra nabızlarının karşılaştırmasını yapar. Ayrıca onlar, kan dolaşımı ve sağlıklı beslenmenin, çok hareket etmenin ve istirahatın gerekliliği arasındaki bağlantıyı kurar.

Hisler? Her şey KLARO!

Burada söz konusu olan beden dilidir. Çocuklar, başkalarının hislerini fark etmeyi ve bunlara doğru reaksiyon göstermeyi, öğrenir.

Kendi hisleri ile ilişkide bulunmada çocuklara yine **KLARO'nun sihirli formülü** yardım edecektir. Bunları siz zaten daha ikinci sınıfta öğrendiniz. Bu formül, üçüncü sınıfta, „**ben mesajı**“ ile genişletilecektir. O, çocuklara, hiddet, kızgınlık ve korku gibi olan aşırı hislerin üstesinden gelebilmeye ve anlaşmazlıkları kaba kuvvet kullanmaksızın çözebilmeye, yardım eder.

Çünkü: Hisler serbesttir, fakat her davranış değil!

Birlikte güçlüyüz!

Karşılıklı güven, iş birliği ve iyi bir sınıf atmosferi için önemlidir. Çocuklar, değişik oyunlar ve alıştırmalar ile, bir görevi başarı ile sonuçlandırmanın, gruptaki herkes için önemli olduğu ve bunun için kendisinin katkıda bulunabileceği ve bulunması gerektiği, deneyimlerini toplamaktadır.

Her insanın değişik güçlü ve zayıf tarafları vardır – bu normaldir! Bu nedenle, çocuklar kendi güçlü ve zayıf taraflarını düşünmekte ve bunları, nasıl sınıf topluluğuna kazandırabilecekleri hakkında düşünce üretmektedir.

Bunları, evde yapabilirsiniz:

Hisler ile ilişkide bulunma

Tüm insanlar – yetişkinler ve de çocuklar - en çok uyum içinde ve dostça birlikte yaşamayı arzu eder. Fakat hislerimiz bu sırada çoğunlukla planlarımızı altüst ediyor!

- Örneğin kıyamet kopartan, bağırarak bir çocuk keyfimizi öyle bir şekilde çabuk „bozabilir“ ki, biz de en iyisi onunla birlikte kıyamet koparmayı istemez miyiz?
- Bazen hiddet başka bir insandan kolayca bana geçip, benim de maneviyatımı bozamaz mı?
- Olumsuz hisler çoğu kez birbirlerine etkide bulunarak, patlama derecesine gelmez mi?

Böyle durumlar için çocuklar, **KLARO'nun sihirli formülü'nü** öğrendi:

- ☺ **DUR – SAKINLEŞMEK** (örneğin birkaç kez derin nefes alıp veriniz ve öfkenizi ondan sonra dışarıya vurunuz, ki hiç kimseye bir zarar gelmesin veyahut bir şey bozulmasın ve buna rağmen birikmiş enerji sarf edilsin – örneğin bir yastığa vurulması)
- ☺ **DÜŞÜNMEK** (Ne oldu? Kendimi nasıl hissediyorum? Neyin başka türlü olmasını istiyorum?)
- ☺ **EYLEMDE BULUNMAK** (örneğin kendinizi bir ben mesajı ile duyurmak)

Bu fikirler sadece çocuklara yardımcı olmaz. Hoş olmayan hisleri kontrol altına almak için, siz de bunları kolayca kendi günlük yaşamınızda uygulayabilirsiniz:

1. His patlamasını öylesine kendiliğinden seyretmesne bırakmayınız, bilâkis, bir eylemde bulunmadan kendinizi sakinleştirmek için, kısa bir süre içinizde tutunuz, sanki - bir DVD çalarda olduğu gibi - „ara verme tuşuna“ basıyor gibi yapınız.
2. Ne elde etmek istediğinizi düşününüz: Sadece öfkenizi mi gidirmek istiyorsunuz, yoksa bu durum için, tatmin edici bir çözüm mü bulmak istiyorsunuz?
3. Düşüncelerinizi bir ben mesajı ile ifade ediniz (bir sonraki sayfaya bakınız) ve bunu sakin bir şekilde bildiriniz.
4. Ve buna rağmen herhangi bir şey ters gidecek olursa ... o zaman: Dur – sakinleş – ve onun şimdi niye iş görmediği için, birlikte geriye bakınız.

Anlaşmazlıkların, kaba kuvvet kullanmaksızın çözülmesi

Bir anlaşmazlık durumunda, patlayıcı bir „saldırı ve savunma“ şemasından sıyrılmak için, en iyisi bir **ben mesajını** devreye sokunuz:

- Kendi kendinize bir düşününüz ve ve hisleriniz hakkında konuşunuz (=> *Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?*)
- Kendinizi neden öyle hissetmiş olduğunuzu açıklayınız (=> *Ne oldu?*)
- Anlaşmazlığın çözümünü nasıl tasarlamış olduğunuzu, bildiriniz (=> *Neyin başka türlü olmasını istiyorum?*)

Ben mesajı için bir örnek: „Okul çantamı öylesine koridora atmam beni kızdıyor, çünkü ondan sonra hep onun üzerinden atlamam gerekiyor. Lütfen onu odana götür.“ => Bu ifade, başkasına saldırmaksızın, açıklık sağlar.

Sen mesajı için bir örnek: „Galiba bunu hiç öğrenmiyeceksin! Çantamı öyle koridora atma, yoksa sorun çıkacak!“ => Bu ifade başkasına saldırır ve bir itirazı kışkırtır.

Çocuğunuza, ben mesajını faal bir şekilde devreye sokmasına da yardım ediniz: Şunları sorunuz ...

...hislerinin nasıl olduğu (*Şimdi nasılsın?*)

...onların nedenleri (*Ne oldu? Böyle bir şey seni neden bu kadar öfkeliyor? Korktuğun şey nedir?*)

...olası çözüm fikirleri (*Neyin başka türlü olmasını istiyorsun? Sana şimdi kim veya ne yardım edebilir? Senin için en hoşuna giden ne olurdu?*)

Eğer çocuğunuzun durumunu ve hislerini, çocuğunuzu temsilen sözcükler ile ifade edecek olursanız, bazen bu da fayda sağlar. Böylece onlar daha iyi ayrıştırılabilir ve his dalgaları, yine daha çabuk sakinleştirilebilir.

Ve şunu unutmayınız:

Ben mesajları, olumlu içerikli olarak ta görevini yerine getiriyor! „*Okul çantamı bugün hemen odana götürdüğün için memnunum. bunu enfes buluyorum!*“

Klasse2000 hakkındaki **daha fazla bilgiyi** okuldan veya şuradan alabilirsiniz:
Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 89 121-0, info@klasse2000.de, www.klasse2000.de