



Fotoğraf: Burhan Çimen

Çocuklar, ailenin eğlenceli bir şekilde gece sahur yemeği için ayağa kalkmasını büyük bir sevinçle karşılarlar ve bu coşkudan pay almak isterler. Onların bu isteklerini geri çevirmemeliyiz.

Çocuklarımıza Kolay Oruç Tutmaları İçin Yardımcı Olalım

Dr. Ayşe DOLMACI

Oruç ibadetinin kişilik gelişiminde son derece mühim bir rolü vardır. Çocuklar bu ibadet sayesinde doğruyu söyleyen, dürüst bir fert olarak yetişebilirler. İrade-leri güçlenir, zorluklar karşısında dirençli olurlar. Nimetlere şükretmeyi, başkalarının hâinden anlamayı öğrenirler.

Çocuklarımız ve oruç konusunu üç başlık altında inceleyebiliriz: Genel olarak ev halkına doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak, çocuklarımıza küçük yaşta

oruçu sevdirmek ve okul çağılarında çocuklarımızın oruç tutmasına destek olmak.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmanın, rahat bir şekilde oruç tutabilmek konusunda büyük bir faydası vardır. Sağlıklı gıdalarla beslenen ve yemeklerini belirli saatlerde düzenli olarak yiyen, yediği miktarı da dengeli bir şekilde ayarlayabilen çocuklar, oruç tutmak konusunda fazla sıkıntı çekmeyeceklerdir. Sürekli abur cubur gıdalar yiyen, böylece aniden acıkmalar yaşamaya sebe-

biyet verecek gıdalarla beslenip kan şekeri dengesini bozan, ne zaman ne yediği belli olmayan çocuklar oruç tutarken büyük sıkıntılarla karşılaşacaklardır. Açlığa kolaylıkla tahammül edebilmek için bu yanlış beslenme alışkanlıklarından uzak durmalıyız.

Çocuklarımıza beslenme konusunda güzel olan şu alışkanlıkları kazandırmalıyız: Yemeğe besmele ile başlamak, yediğimiz gıdaları yavaş yemek ve güzelce çiğnemek, sofrada edepli olmak, sağ el ile yemek, suyu yavaş ya-

vaş içmek, sofradan doymadan kalkabilmek, verilen nimetlere şükretmek, yemekten önce ve sonra el yıkamak, yemeğimizi bitirince diş fırçalamak gibi. Bu güzel alışkanlıklar ve sünnet uygulamaları, bize yemeğin başlama ve bitiş saati hakkında bir bilinç kazandıracak ve bizi öğün aralarında atıştırmadan uzak tutacaktır. Bunlar, kolay oruç tutabilmek için alınabilecek dolaylı tedbirlerden bazılarıdır.

Çocuklarımız küçük yaşta bizim oruç tutmamıza şahit olmaktan büyük sevinç duyarlar ve bunu kendileri de uygulamak isterler. Fıtratlarında olan bu meyil sayesinde oruç tutma teklifini bize, bizden önce onlar getirirler. Bu istekli ve hazır oluş dönemlerini iyi değerlendirmeliyiz. Çocuğumuzun yaşının daha çok küçük olduğunu düşünüyorsak, onlara tekne orucu tutmalarını önerebiliriz. Tekne oruçları, tam gün oruç tutmaya bir hazırlık mahiyetindedir. Çocuk en azından belirli bir süre içinde kendisini disipline etmeyi öğrenir.

Çocuklar, ailenin eğlenceli bir şekilde gece sahur yemeği için ayağa kalkmasını büyük bir sevinçle karşılar ve bu coşkudan pay almak isterler. Onların bu isteklerini geri çevirmemeliyiz. Özellikle ramazan ayında bizler oruca hazırlanırken, onların da kahvaltı niyetiyle sahura iştirak etmelerini desteklemeliyiz.

Çocuklarımızın ilk oruç tutma deneyimlerini, en geç yedi yaş civarında gerçekleştirmelerini sağlayalım; zira daha sonraki yaşlarda oruç tutmaya olan hevesleri yavaş yavaş kaybolacaktır. Onlar



Fotograf: Edla Tosun

Yaşları ilerlemiş çocuklarımıza onlara özel etkinlikler düzenleyerek, sevdikleri yemekleri pişirmeye gayret edip, ramazan ayında dinî eğitime ayrı bir önem verilmelidir.

için oruç tutma konusunda sayısız faydalar mevcuttur, bizim onlara aç kalmaları endişesiyle acı-mamız, onların bu faydalardan mahrum kalmalarına sebep olur. Onların açlığı tecrübe etmeleri, belki sandığımız kadar da zor olmayacaktır.

Çocukların tuttukları ilk oruçlar, genelde aile büyükleri tarafından satın alınır. Bu çok güzel bir uygulamadır. Oruç gibi bir ibadetin üstesinden gelen yavrularımızı uygun şekilde ödülleri vererek cesaretlendirmeliyiz. Onların tuttukları oruca duyduğumuz saygıyı ve bundan dolayı hissettiğimiz sevinci onlara belli etmeliyiz. Bu şekilde onlar da, takdir edilmenin coşkusuyla ve bizi sevindirmiş olmanın mutluluğuyla büyük sabır ve gayret gerektiren bu ibadeti canla başla yerine getireceklerdir. Bu yaşlarda oruç tutmakla ilgili elde edilen her türlü güzel hatıra, gelecekte büyük anlamlara sahip olacaktır. İftarlar, sahur,lar,

uzun bir açlık döneminden sonra yemek yemenin, başka hiçbir zaman ve hiçbir yerde bulunamayacak olan lezzeti, ailelerin bir araya gelmesi, kaynaşması, bayramlar, coşkular, mukabeleler, teravih namazları, bütün bu güzel yaşantılarla ilgili anılar biriktirmiş olmak, çocukların gelecekte de severek, isteyerek oruç tutmalarını temin eden unsurlardır.

Yaşları ilerlemiş çocuklarımıza onlara özel etkinlikler düzenleyerek, sevdikleri yemekleri pişirmeye gayret ederek, ramazan ayında dinî eğitime ayrı bir önem vererek, oruç ibadetinin insana kazandırdığı maddi ve manevi faydaları onlara açıklayarak, ergenlik çağına kadar her yıl biraz daha alışkanlık kazanmalarını temin edebiliriz. Böylelikle sonunda bir ay boyunca bizler gibi oruç tutmaları için her türlü tedbir almış oluruz.