

Kaliteli Zaman Dedikleri

Soru: Bir çocuk için en önemli ödül nedir?

Şıklar:

- a. Barbie evi
- b. Play Station
- c. Bisiklet
- d. Anne ve babasıyla keyifli zaman geçirmek.

Hele de yazarın kim olduğunu fark ettiyseniz cevabı bulmak çok kolay. Cevap basit gibi gözükse de, gerçekleştirilmesi günlük hayatın koşuşturmasında zor olabiliyor. İş hayatı, trafik, sorumluluklar, evin düzeni derken çocuklara ayrılan vakit aslında istenilen düzeyde olamayabiliyor. Uzmanlar son zamanlarda sıklıkla kaliteli zamandan bahsediyorlar. Nedir kaliteli zaman? İyi ve kaliteli bir yemek, pahalı bir tatil ya da pahalı oyuncaklar mı? Aslında değil. Aslında Kaliteli Zaman = Keyifli Zaman. İşte bu kadar basit bir denklem.

Peki Ne İşe Yarar?

Çocukların ebeveynleri ile geçirdiği zamanların onların gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır. Özellikle de beyin gelişiminin en yoğun olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ebeveynlerin desteği oldukça önemli. Bunu sağlayabilmek için, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmeniz gereklidir. Kısa bile olsa her gün çocuğunuzla birebir vakit geçirmeniz, çocuğunuzun gelişimini bir bütün olarak etkileyecektir. Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirdiğinizde;

- Beyin gelişimini
- Öğrenmesini
- Sosyal ve duygusal gelişimini
- Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanmayı
- Yaratıcılığını destekleyebilirsiniz.

Yukarıdaki listedeki maddeler aslında birbiriyle içice geçmiştir. Çocuğunuzla keyif aldıkça, aranızdaki bağlanma daha kuvvetli olacaktır. Çocuğunuz ve sizin aranızdaki sağlıklı bağlanma, çocuğunuzun size güvenmesini sağlayacaktır. Bu şekilde, çevresini sizden destek alarak keşfedecektir. Aynı zamanda kendini de keşfetmeye başlayacaktır böylece benlik algısı sağlıklı şekilde oluşacaktır. Bu sayede, kendine güveni artacaktır. Kendini topluluk içerisinde göstermeye başlayacaktır. Çevreye olan ilgisi ve kendini göstermesi sayesinde bilişsel becerileri desteklenecektir. Bağlanması, bilişsel becerileri, güven duygusunun gelişmiş olması sayesinde sosyal ve duygusal becerileri de gelişmiş olacaktır. Gelişim her ne kadar farklı bölümlerden de oluşsa, tüm alanlar birbirini bir şekilde etkilemektedir.

Kaliteli Zaman Geçirirken Uygulanması Gereken 4 Püf Nokta

- **Püf Nokta 1:** Kaliteli zaman geçirirken hem çocuğun hem ebeveynin keyif alacağı bir etkinliğin yapılması kaliteli zamanın verimliliğini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca sadece bir taraf keyif alıyorsa, uygulamanın tutarlı bir şekilde uygulanması zor olabilir.

Yöntem: Çocuğunuzla birlikte ne yapmayı seviyorsunuz, çocuk olsanız neler yapmak isterdiniz? Bunların bir listesini çıkarın. Sonra da çocuğunuz için bir başka liste çıkarın. O nelerden keyif alıyor? Bu iki listenin ortak noktaları çocuğunuz ve sizin kaliteli –yani keyifli- zamanınızda yapacağınız etkinlikler. Listenin üzerinden zaman zaman geçmek yararlı olabilir. Zaman geçtikçe bu iki listenin ortak öğelerinin çok daha fazla arttığını göreceksiniz.

- **Püf Nokta 2:** Bu zamanın hiç bir şekilde bölünmesine izin vermemek. Çocuğunuzla keyifli vakit geçirirken bu zamanın telefon, dizi, ev işi ile bölünmesine izin vermeyin. Unutmayın, bu süre sadece size ve çocuğunuza ait.

Yöntem: Önceden organize olup ev işlerini yada beklediğiniz önemli telefonları keyifli vaktinizden önce bitirmeniz, aklınızı tamamen bu zamana vermenizi sağlayacaktır.

- **Püf Nokta 3:** Keyifli vakit geçirirken çok fazla kural koymamak çocuğunuzun keyif alması için gereklidir.

Yöntem: Çocuğunuzla kaliteli zaman uygulamasına başlarken 3 temel kural belirleyin. Bunun dışında yeni kurallar getirmemeye çalışın. Bazen sadece eğlenmek hem çocuğunuzun hem sizin hakkınız.

- **Püf Nokta 5:** Yaratıcı olun... Bir baba bir gün çocuklarını yanına çağırır ve “Biliyorsunuz haftaya taşınıyoruz, yeni bir evde olacağız, şimdi eski evin duvarlarını hep beraber boyayalım.”der. Çocuklar şaşırır ve heyecanla boyalarını alırlar. Saatlerce uğraştıktan sonra kendi şaheserlerini oluştururlar. Boyamalarını bitirdikten sonra duvarların fotoğraflarını çekerler. Hep beraber hiç unutulmayacak bir anıya imza atmışlardır. Bu bir hikaye değil gerçek bir anı ve bu anısını bana anlatan meslektaşımı dinlerken gözlerindeki ışığı fark etmemek elde değil.

Yöntem: Kaliteli zamanınızda uygulayabileceğiniz farklı etkinlikleri planlamak için kendinize biraz süre tanıyın. Listelerinizi hazırlayın. Gerekirse bu konuda size yardımcı olabilecek kaynaklara bakın.

Öneri Kitap: 365 Cıvıl Cıvıl Etkinlik- Timaş Yayınları

Televizyondan Uzak 365 Etkinlik- Rota Yayınları

Bu kitaplardan farklı etkinlikler seçip kaliteli zaman uygulamalarınızda kullanabilirsiniz.

KEYİFLİ ZAMANLAR DİLERİM.

Suzi Levi Mizrahi

Uzman Psikolog