

GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni

Yıl 2 - Sayı 16

Şubat 2009

Merhaba,

Günce'L Bülten'in bu ay ki konusu ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl kaliteli zaman geçirecekleriyle ilgili. Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar, okul ve sosyal etkinlikler ne kadar zamanlarını alırsa alsın, gelişimleri için en zengin deneyimleri anne-babalarıyla birlikte oldukları zamanlarda edinirler. Her aile kendi günlük akışı izin verdiği oranda çocuğuna zaman ayırmak, onunla birlikte olmaktan keyif almak ister.

ÇOCUĞUNUZLA EVDE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Bazen tatiller, hafta sonları, yağmurlu günler, bayramlar gibi çocukların evde daha uzun süre geçirdiği zamanlar ebeveynler için keyifli olduğu kadar zorlayıcı da olabilir. Ebeveynler ve çocuklar keyifli zaman geçirmek isteseler de bazen bu keyifli zamanlarda bazı zorluklarla karşılaşır. Kaliteli zaman geçirmek için ebeveynlerin bileceği birkaç ipucu çocuklarla zaman geçirmeyi keyifli ve verimli kılabilir.

Kaliteli zaman ne demek? Ne demek değil?

Kaliteli zaman kavramı ebeveyn ve çocuğun arasındaki ilişkiyi besleyen, birlikte olmaktan öncelikle keyif aldıkları zaman dilimidir. İki taraf da birlikte olmaktan keyif alırlar, bu sayede de ilişkilerini beslerler.

Kaliteli zaman uygulamalarında mutlaka bir etkinliğin yapılması şart değildir. Bazen anne-babalar çocuklarıyla sohbet ederek, gazete ve dergi okuyarak, kendi günlük hayatlarından bahsederek diyaloglar içersinde de kaliteli zaman geçirebilirler.

Kaliteli zaman için;

* Ebeveynin çocuklarıyla birlikte olmayı gerçekten istemesi ve bundan keyif alması çok önemlidir. Aksi halde kaliteli zaman uygulaması her iki taraf için hayal kırıklığı ile sonuçlanabilir.

* Günlük hayatın temposu, iş yoğunluğu ve stres gibi faktörler anne-babaların kaliteli zamanı günün hangi diliminde geçirecekleri konusunda kafa karıştırıcı olabilir. Buradaki ipucu, her ailenin keyif aldığı zaman dilimini bulabilmesidir.

Kimi ebeveyn hemen işten geldikten sonra çocu-

ğuna zaman ayırmak isterken bazı aileler için sabah saatleri çok daha keyifli olabilmektedir.

* Kaliteli zaman süresinden çok içeriği ile önemlidir. En az 20 dakika olmak üzere çocuklarla geçirilecek süreye birlikte karar verebilirsiniz. Sürenin sonunda süreyi uzatmak isterseniz buna da birlikte karar verebilirsiniz.

* Kaliteli zaman uygulamasını çocuğunuzla yaptığınız ek bir uygulama gibi yürütmek yerine günlük hayatınızın akışı içine yerleştirebilirsiniz, bir süre sonra siz de çocuklarınız da kaliteli zaman uygulamasından keyif aldığınız kadar, onların duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkıda bulunabilirsiniz.

* Kaliteli zaman uygulamalarında iki ebeveynin de katılımı önemlidir. Eğer aynı anda olamıyorsa bile, iki ebeveyn farklı zamanlarda bu uygulamayı yürütebilirler.

* Televizyon ve bilgisayar gibi seçenekleri kaliteli zaman uygulamalarında ikinci planda tutabilirsiniz. Çünkü önemli olan karşılıklı bir iletişim ve paylaşım yaratabilmektir.

Kaliteli zaman geçirebilmek için ;

* Çocuğun yaşı, gelişimi,

* Dönemsel ihtiyaçları,

* İlgi alanları,

* Sevdiği / sevmediği oyun, oyuncak ve etkinlikler

* Günlük düzen akışı göz önünde bulundurulmalıdır.

Evde nasıl kaliteli zaman geçirebiliriz?

Aşağıda yer alan öneriler size evde kaliteli zaman diliminde yapılabilecek etkinlikler konusunda küçük ipuçları verebilir. Ancak unutmamalıyız ki kaliteli zaman geçirmek, sadece oyun oynamak veya etkinlik yapmak anlamına gelmemektedir. Birlikte yapacağınız sohbetler de çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun onun gelişimini besleyecektir. Tüm bu oyunları oynarken unutmayın ki esas olan; Çocuğunuzla birlikte paylaşımında bulunabilmektir. Sizin de eğlenmeye çaba göstermenizdir. Duygularınızdan konuşmanız, nelerden keyif alıp almadığınızın dair birbirinize geri bildirim vermenizdir. Hepsinden önemlisi çocuğunuzla birlikte zaman geçirmenin keyfini çıkarmaktır.

* **Gazete- dergi- kitap:** Gazete ve dergileri okumak kadar onlarla değişik etkinlikler yapmak da oldukça keyiflidir. Resimler hakkında konuşmak, resimlerdeki insanlara konuşma balonları yazmak, kendi gazetenizi yaratmak, evinizin gazetesini çıkarmak, dergilerde yer alan ilginç fotoğraflara yeni başlıklar yaratmak çok keyifli olabilir.

* **Yemek saati:** Yemek yemek bazen çocuklar için çok zevkli olmasa da her çocuk yemek yapmayı sever. Sandviç malzemeleri hazırlayıp, bunlardan enfes bir sandviç yapmak, meyve salatası hazırlamak, puding yapmak, minik bir tost partisi hazırlamak oldukça keyiflidir. Bunu yaparken malzemeleri hazırlayabilir, işin yaratıcı kısmı için, havuç, zeytin, keçap gibi malzemeleri kullanarak değişik şekiller yaratabilirsiniz.

* **Alışveriş:** Alışveriş etkinliğinin ilk bölümü bir alışveriş listesi hazırlamakla başlar. Hep birlikte evde neyin eksik olduğu belirlenir, listeye not edilir. Belli bir miktar para ile markete gidilir ve işbölümü yapılır. Mesela çocuklarınızdan süt ürünlerini almalarını isteyebilirsiniz.

* **Uydurma - yaratma:** Atmayıp da sakladığınız her şey bu oyuna katılabilir. Boncuklar, düğmeler, küçük kumaş parçaları çocuklarınızla yaratma gücünüzü ateşleyecektir. Dilerseniz bir şehir inşa edebilir, dilerseniz bir eğlence parkı oluşturabilir veya bir uzay üssü planlayabilirsiniz.

Ailece Oynanabilecek Oyunlar

Çizelim Anlatalım: Oyuncakçılarda "Çiziktirme-Pictionary" adı ile bulabileceğiniz bir oyunu evde kendinizde yapabilirsiniz. Bu oyun için kalem ve bol miktarda kağıda ihtiyaç var. Kağıt yerine ayaklı beyaz tahtaları da kullanabilirsiniz. Oyuna başlamadan önce küçük kartlara farklı kelimeler yazın (eşya, hayvan, vb). daha sonra bu kelimeleri konuşmadan çizerek birbirinize anlatmaya çalışın. İki grup ayrı grup olarak oynanırsa daha çok kelimeyi bilen grup oyunun galibi olur. Çocuklarının yaşlarına göre kelimelerin zorluğunu ayarlayabilirsiniz.

Kazanılan beceriler: Problem çözme (kelimeyi hangi yoldan en kısa anlatabileceğini düşünmek), ince- motor becerileri, tatmin etme akıl yürütmek, zaman kavramı (sınırlı bir zamanda gereken işi bitirmek).

Hikaye Tamamlama: Tüm aile bireylerin bir arada olduğu bir zamanda herkesin katılacağı bir hikaye oluşturun. İlk olarak biri "Ormanda akşam olmak üzereydi, geceyi geçirmek için güvenli bir yer bulmaları gerekiyordu" gibi cümle ile hikayeyi başlatır sonra herkes sırayla birkaç cümle ekleyerek hikayeyi oluşturur. Doğru ya da yanlış olmadığı bir oyundur. Ama herkes daha önce söylenen cümlelere dikkat ederek ona göre hikayeyi devam ettirir. Bunu yaparken aileden biri hikaye yazıcı olabilir ve anlatım bitince tüm aile baştan hikayeyi okuyarak keyifli bir zaman geçirebilir.

Kazanılan Beceriler: Dinleme (işitsel dikkat), sözel ifade, hayal gücü, parça bütün ilişkisi (bağımsız tek tek cümleleri bir hikaye haline getirmek)

Evde Define Avı: Tüm ailenin evde kaldığı (örneğin yağmurlu) günlerde ev düzenlenecek bir define avı herkesin ilgisi çekecektir. Evin bir yerine bir define sandığı (içinde çikolatalar olan bir sepet ya da ailece izleyeceğiniz bir film) saklayın. Daha sonra çocukların bu define sandığına ulaşmasını sağlayacak ipuçlarını hazırlayıp evin çeşitli köşelerine yerleştirin. Her ipucu notu bir sonraki ipucuna nasıl gidileceğini anlatır ve en sonunda ipuçlarını doğru çözen defineye ulaşır.

Kazanılan Beceriler: Problem çözme (ipucundaki bilgileri doğru değerlendirmek), planlama (olayların sırasını takip etmek), işbirliği yapmak.

Görsel Hafıza Oyunu: Bir tepsiye evde bulunan küçük eşyalardan (toka,bozuk para, tırnak makası, saç fırçası, cüzdan vb) tane nesneyi toparlayın. Herkesin bunlara dikkatle bakmasını sağladıktan sonra tepsinin üstünü bir örtü ile kapatın ve herkesin aklında kalanları kağıda yazmasını isteyin. Listesinde en çok doğru olan oyunun galibi olacaktır. Bu oyunu dokun-hisset-tahmin et olarak da oynayabilirsiniz. Bu kez nesneleri bir torba ya da kutuya koyun, oyuncular ellerini kutuya sokup dokunarak nesnenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışsınlar.

Kazanılan Beceriler: Görsel hafıza ve dikkat, dokunma duyusunu kullanarak akıl yürütme

Ava Çıkalım: Bu oyunda aile üyelerinden biri ev bulabilecek bir ya da birkaç nesne ister, diğer oyuncular ev içinde ava çıkarak istenilenleri bulmaya çalışır, en çabuk ve istenileni tam olarak getiren puan kazanır. Örneğin "banyoda bulunan sarı bir şey, bir elma bir de tenis topu" avına çıkalım.

Kazanılan Beceriler:Yönerge takip ve uygulama (işitsel dikkat), zamanı iyi kullanmak.

Aile Albümü: Eğer aile fotoğraflarınız bir albümde düzenli olarak durmuyorsa ya da tekrar düzenlenilmesi gerekiyorsa bunu ailece yapmak eğlenceli olabilir. Fotoğraflardaki aile üyeleri hakkında sohbet etmek (kim kimdir?), fotoğrafları kronolojik sıraya dizmek, ailece eski günleri hatırlamak sizin içinde anlamlı olacaktır.

Kazanılan Beceriler: Olayları sıraya dizmek, planlama ve organizasyon, akrabaları tanımak.

Tatil Anı Defteri: Çocuklar ile birlikte gittiğiniz tatiller ile ilgili anılarınızı topladığınız anı defterleri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yerden aldığınız kartpostalları yapıştırıp, başınıza gelen ilginç olayların yazı ya da resim ile deftere geçirmesine yardım edebilirsiniz.

Kazanılan Beceriler: Olaysal hafıza (anıları hatırlamak), el becerileri (kesmek, yapıştırmak, yazmak ve resim yapmak).

GünceL'in Önerdikleri



Televizyondan Uzak 365 Etkinlik

Yazarlar: Steve ve Ruth Bennet
Yayınevi: Rota Yayınları

"Çocuklarımızla geçirdiğimiz sürenin uzunluğu değil de, birlikte geçirilen zamanın karşılıklı keyife dönüştürülmesi önemlidir."

Bu kitapla; çocuklarınızla hem zamanınızı üretkenliğe dönüştürecek hem de evde her gün kullandığınız birçok malzeme ile oyunlar ve oyuncaklar yapabilecek ve en önemlisi sevgi ortamında yetişen, sevgiyi tanıyan çocuklara sahip olacaksınız."

*Bu yazı kitabın arka yüzünden alınmıştır.



www.zekids.com

Bu sitede çocuklarınızın yaş grubuna göre uygun oyunları kolaylıkla bulabilirsiniz. Sitenin en önemli özelliği oyuncakları ararken yaş grubu, ürünün markası, ürün grubu ve gelişmesini istediğiniz beceriyi girdikten sonra size farklı oyuncakları önermesi.