

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 49

Haziran 2012

Merhaba,

Yaz mevsimi herkesin sevdiği bir mevsim. Çocuklar tarafından umutla, heyecanla beklenen mevsim. Erken kalkmanın gerekmediği, 3 ay boyunca tatil yapabildikleri, hep arkadaşlarıyla oldukları mevsim. Dondurmanın, havuzun, bisiklete binmenin yasak olmadığı mevsim. Günlerin uzun olduğu geç yatabildikleri mevsim. Anne babalar için ise; "Eyvah günler nasıl geçecek, çocuğumu nasıl oyalayacağım?" diye düşündükleri mevsim. Biz de yaz bültenimizi bu konuya yer vererek hazırlamak istedik... Keyifli bir yaz dileriz!

Yaz Tatilinde Çevrimdışı (televizyonsuz, bilgisayarsız, cep telefonsuz vb.) Kalabilmenin Yolları



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Özellikle günümüzde, çocukları heyecanlandıran yukarıda saydığımız birçok şey değişti. Şimdi çocukları heyecanlandıranlar listesinde belki de bisikletten, dondurmadan, havuzdan daha önde olanlar; ipad, playstation, bilgisayar oyunları var! Hal böyle olunca yaz sıcaklarında temiz hava, deniz esintisi yerine evde klima havası çocukları serinletiyor. Çocuklar hareketsiz kalıyorlar, arkadaşlıkları online oluyor, yüz yüze tanışmıyorlar, sanal dünyada karşılıklı sohbet yok, duygulara yer yok, sadece kazanmak ve kaybetmek var...

Kuşkusuz modern dünyanın, hayatımıza getirdiği birçok kolaylık var. Artık birkaç saat içinde şehir ve ülke değiştirebiliyoruz, çamaşırlarımızı 1 saat içinde yıkayıp kurutabiliyoruz, televizyonda 24 saat seyredecek bir şeyler- hem de renkli olarak var, günün her saati hiç durmadan internete bağlıyız. Bunun yanında, modern dünyanın insanların hayatları üzerinde olumsuz etkileri de var. Bu olumsuz etkiler; daha çok sosyal ve duygusal alanda yaşanan bir takım eksikliklerden kaynaklanıyor. Artık daha az konuşuyor ve karşılıklı bir şeyler paylaşıyoruz. Çocuklarda ise bu durum daha çabuk büyümelerine, kalpleri ile beyinlerinin farklı şekilde gelişmesine neden oluyor. Bu da maalesef onları mutsuz bireyler haline çeviriyor.

Modern hayatı değiştirmek mümkün değil, ama anne babalar gerekli sınırları getirerek ve çocuklarını destekleyerek bu dengesizliği değiştirebilirler. Burada önemli olan birkaç faktör var;

1) Teknolojiyi yasaklamak değil- kullanım sınırını getirmek

Teknolojiyi, bu dönemde hayatımızdan çıkartmak pek mümkün değil. Herkesin evinde televizyon (hatta bir taneden fazla), bilgisayar vb. var. Çocuklar sosyalleşirken seyrettikleri programlar, oynadıkları oyunlar hakkında sohbetler ediyorlar. Sınırlı bir zamanda seyredilen televizyon, oynanan bilgisayar oyunları kimi zaman çocukların diğer çocuklarla kaynaşabilmesi için bir araç oluyor. Çocuk gelişiminde en önemli faktör olan denge burada da işin içinde. Eğer bu tip etkinlikler, sosyalleşmenin, dışarı çıkmanın, gerçek oyunlar oynamanın önüne geçmiyorsa bu bir problem durumu olmaz. Aile sohbetlerine yer vermek, anne ve baba ile çocuğun bir arada televizyonsuz, bilgisayarsız ve telefonsuz bir şeyler yapması için zaman ayırmak, ev dışında da vakit geçirmek, arkadaşlara zaman ayırmak, kitap okumak gibi birçok farklı etkinliğe yer ayırmak için belirli bir planlama yapmak gerekiyor. Çocuklara bunları nasıl dengeli bir şekilde hayatlarına sokabileceklerini ilk gösterecek kişiler kuşkusuz anne babalar.

2) Anne ve babanın çocuk gelişimindeki farklı rollerini bir avantaj olarak kullanmak

Erkek ve kadının, çocuk yetiştirmede birbirinden farklı güçlü (ve zayıf) yönleri vardır, çocukların bu ikisi arasındaki dengeye ihtiyaçları vardır. Karşılıklı ödün vererek uzlaşma sanatının ve birbirine

saygının çocuklara gösterilmesi önemlidir (Zehirlenen Çocukluk, Palmer, S.). Anne ve baba bunu uygun bir şekilde uygulayabildiklerinde; çocuk farklılıkları bir tutarsızlık olarak almayacak, anne ve babanın birbirine saygı gösterdiğinin farkında olacaktır. Bu şekilde farklı karakterler ile çocuğun gelişiminin farklı alanları desteklenecektir. Babalar daha hareketli yapıları, daha az kaygılı olmaları ile çocuk gelişimi için farklı bir alanı dolduruyorlar. Araştırmalar baba-çocuk ilişkisinde daha fazla muziplik, şakalaşma, gıdıklama, fiziksel oyun içeren bir ilişki olduğunu göstermekte (Zehirlenen Çocukluk, Palmer, S.). Oyunlarda kadınlara göre daha maceracı olan erkekler çocuklarını da cesaretlendirmektedirler. Babanın çocuk yetiştirmedeki görevi, anneye yardım gibi düşünülmemelidir. Anne ve babanın çocuk gelişimi üzerindeki rolleri farklı ve vazgeçilmezdir.

3) Çocuklara yaşam becerileri edindirmek

Çocuğun gelişimini desteklemek için eğitim vermenin yanında, çocuğa yaşam becerilerini öğretmek de kendi ayaklarının üzerinde durabilen bir birey yaratmada oldukça önemlidir. Çocuklara yaşam becerilerini önce anne ve babalar göstermelidir. Bu şekilde çocuk onları model alarak bazı becerileri deneyebilir. Daha sonra çocuğun bu beceriyi kendisinin uygulaması için desteklemek gerekmektedir. Çocuk için bu becerileri uygulamak başta kolay olmasa da yavaş yavaş bu becerileri günlük hayat rutinine yerleştireceğini göreceksiniz. İşte size bazı yaşam becerileri örnekleri; *düğme dikmek, elektrikli süpürge kullanmak, sıcak içecek hazırlamak, sandviç hazırlamak, evin adresinin bilmek, evin yolunu bulmak, yemek pişirmek, evcil hayvan bakmak, bulaşık makinesini yerleştirmek-boşaltmak, ampul değiştirmek, bulaşık yıkamak, kendi yatağını yapmak, toplu taşıma araçlarını kullanmak, masa kurmak-toplamak.*

GünceL'in Önerdikleri

Eski Moda Eğlencelikler

İsim-Şehir

İsim-şehir bizler için eski bir oyun, belki de biraz sıkıcı ancak bu oyunu bilmeyen bir çocuk için yeni bir oyun. Bu oyunu oynamanız aslında çocuğun farklı becerilerini (yazma, sıra takip, genel kültür, toplama yapma vb.) desteklenmesini sağlayacaktır.

Limonata yap-sat

İşe, çocuğunuzla birlikte bir limonata tarifi bulmakla, o tarifi okuyup gerekli malzemeleri hazırlamakla başlayabilirsiniz. Çocuğunuz hem sizinle yeni bir şey yapmaktan keyif alacak hem de satış yaparken matematik (para hesabı) ve iletişim becerilerini geliştirecektir. Daha sonra farklı tarifler hatta belki de kendi özel tarifinizi de oluşturabilirsiniz.

Don-Ateş, Yakan Top

Bu tip fiziksel oyunlar, hem çocukların motor becerilerini desteklemekte hem de sosyalleşmelerine katkıda bulunmaktadır. Ara sıra çıkabilecek problemlerde de, çocukların problem çözme becerileri desteklenmiş olacaktır.

Oku-Yaz-Eğlen

İlginç Yazı Araştırması

Gazetelerden ya da dergilerden, beraber ilginç yazılar bulabilirsiniz. Böylece çocuk, hem gazete okumak gibi bir yaşam becerisini öğrenmiş olacak, hem çocuğunuzun okuma becerileri hem de genel kültür bilgisi desteklenecektir.

Anne Babaya Soru Hazırlama

Yukarıdaki etkinliğe ek olarak, çocuk, anne ve babasına bulduğu yazılardan soru çıkarabilir. Anne ve baba bu soruları cevaplarken çocuk rolleri değiştirmenin keyfini alacaktır. Zaman zaman okunan metin hakkında soru çıkartmak çocuğun farklı bir bakış açısı kazanmasını destekleyecektir.

Kendi Gazeteni Oluşturma

Bulunan yazılardan kendi gazetesini oluşturmak çocuğun hem okuma, hem muhakeme, hem ince motor becerilerini (kesme, yapıştırma, yazı yazma vb) geliştirecektir. Bulunan haberlerin yanında, çocuğun kendi yaşamı hakkında bir yazı hazırlaması (ince motor, yaratıcılık) ya da çocuğun çevresindeki diğer kişilerle yapacağı farklı röportajlara (ince motor, muhakeme, iletişim becerileri) yer verilmesi de heyecanlı olabilir.

Beraber Eğlenelim

Balığa Çıkma

Çocuğun, babasıyla baş başa hem keyif alarak hem de doğanın keyfini çıkartarak yapabileceği bir etkinlik.

Ağaç Dikme

Çevremize daha duyarlı olmamız gereken günlerde neden kendi ağacınızı dikmeyesiniz ki? Çocukta çevre bilincini oluşturmak için keyifli bir yol hem de toprak ile uğraşarak stresinizi doğal yolla atmanıza yardımcı olacak bir etkinlik.



Uçurtma yapma- Uçurtma Uçurma

Özellikle yağmurlu bir yaz gününde, evde hem de babayla yapılabilir bir etkinlik. Rüzgarlı bir günde de uçurtmayı uçurmak, çocuğa kendi yaptığı bir şeyi kullanmasının keyfini yaşatacaktır.

Yemek Pişirme

Yine evde yapılabilir ve çocuğun kendini mutlu hissedeceği hem de farklı becerilerinin desteklenebileceği bir etkinliktir. Sonra da ailece, beraber yapılan yemeği tatmak, tüm aile bireyleri için oldukça keyifli olacaktır.

Pazara Gidelim

Günümüzde birçok çocuk markete gitmiştir ama cıvı cıvı insanların, farklı eşyaların, yiyeceklerin olduğu bir Pazar? Bu, çocuklar için farklı bir deneyim olabilir hem de ev alışverişinde çocuğunuz size yardımcı olmuş olur.

Pijama Partisi Planlıyorum

Planlama ve organizasyon denilince aklımıza hemen defter, oda düzeni gibi işler geliyor ama çocuğun planlama ve organizasyon becerileri, ona keyifli bir parti organizasyonu yapma deneyimi verilerek de desteklenebilir. Kimler davetli olacak, ne tip bir yemek olacak, hangi oyunlar oynanacak gibi birçok düşünmesi gereken unsur olacaktır.

Hazine Avı

Anne babanın bir arada hazırlayabilecekleri, çocukların farklı yerlerde farklı ipuçlarını bularak saklanan eşyanın ne olduğunu bulması gereken eğlenceli bir oyun. Hazine avı hem ev içi hem de bahçe ya da park gibi farklı yerleri kullanarak hazırlanabilir. Sonda aranan şey bir sürpriz (aile tatili duyurusu, yeni bir masa başı oyunu vb.) de olabilir.