



ETKİLİ ZAMAN PAYLAŞIMI

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı



## ETKİLİ ZAMAN PAYLAŞIMI

Çocukların herkesten çok anne babaları ile sağlıklı ilişki kurmaya ihtiyacı var. Günün büyük bir bölümünü kreş ya da okulda geçirmelerine rağmen duygu durumlarını evde yaşananlar belirler. Tıpkı biz yetişkinlerde olduğu gibi, çocukların da evden mutlu ayrılmaları, günlerini mutlu geçirmelerini sağlar.

Özellikle, çalışan ve dolayısıyla çocuklarıyla baş başa geçirilecek zamanları yetersiz olan anne-babalar bu kaygıyı daha yoğun yaşamaktadırlar. Yoğun iş temposu, başka yaşam zorunlulukları zaman zaman anne-babaların eve çok geç saatlerde gelmelerine ve bu nedenle de bazen neredeyse çocuklarıyla hiç görüşmemelerine neden olabilmektedir. Bu noktada birçok uzman çocuklarla geçirilen zamanın miktarının değil etkili olmasının önemine dikkat çeker. Çocukla geçirilen etkili zaman; annenin ve babanın çocuğun yaş ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak onun fiziksel, zihinsel, duygusal gelişimini, kişilik oluşumunu olumlu olarak etkileyecek desteği doğru zamanda ve doğru şekilde verdiği bir süreçtir.

### Çocuğu tanıyalım;

Anne-baba olmak birçok beceriyi ve duyarlılığı gerektirmektedir. Çocuğun doğumundan itibaren onu izlemek, tanımak, ihtiyaçlarını, özelliklerini, farklılıklarını, duygularını ifade ediş biçimini kavramak gerekmektedir. Çocukla geçirilecek zamanın içeriğinde hem bazı becerilerin geliştirilmesine olanak verilmeli, hem de hoşça vakit geçirmeye özen gösterilmelidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin bilinmesi ilişkinin içeriğinin belirlenmesi için gereklidir. Ayrıca çocuğun yaşına uygun olarak yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının ayırt edilmesini sağlar.

## Kaliteli Zamanın içeriği;

Çocukla geçirilen zamanın verimli olması için, anne babanın kendine ait zamanı olması gerekir. Çocuklarla yoğun bir şekilde, baş başa ve uzun bir süre geçirmek oldukça yorucudur. Önemli olan bu zamanın niceliği, yani süresi, hatta ne yaptığınız değildir. Önemli olan, zamanı nasıl geçirdiğinizdir. Yani duygusal olarak çocukla olabilmektir. Tüm varlığınızla onu dinlemeye, anlamaya çalışmanız gerekir. Çocuğumuzla bir oyun oynarken ya da herhangi bir başka şey yaparken, onu ne kadar can kulağı ile dinliyorsunuz? Onu dikkatli bir şekilde gözlemlerken bile hem kendinizin hem de çocuğunuzun duygularının ne kadar farkına varabiliyorsunuz? İşte bu farkındalığın oranı, geçirilen zamanın niteliğini belirler. Bir taraftan çok sevdiğiniz bir diziyi takip ederken ya da bir işinizi tamamlarken, diğer taraftan çocuğunuzla ilişki kurmaya çalışırsanız çok verimli olamazsınız. Üstelik bu durum onun huzursuzlaşmasına, hatta giderek hırçın davranmasına neden olur.

Anne-babalar çocukları ile günlük hayatta yaptıkları her türlü etkinliği hem keyifli öğrenme deneyimlerine hem de birlikte kaliteli zaman geçirme fırsatına dönüştürebilirler.

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.

Kaliteli zaman uygulamasının farklı uygulamaları ya da tanımları olsa da temel prensip çocukla ebeveynin birebir zaman geçirebilmesidir. Bu birebir geçiren zamanda neler yapılacağı ise kişisel tercihlere, zamana ve çevresel koşullara göre değişebilir.

Kaliteli ve keyifli zaman geçirmek için her zaman özel bir zaman dilimi belirlemeye gerek olmayabilir. Çocuğunuzla birlikte mutfakta yemek hazırlamak, market alışverişi yapmak, çekmeceleri düzenlemek vb. etkinlikler hem öğrenme hem de eğlenme fırsatı olabilir. Günlük işlerin yanı sıra ailece planladığınız oyun akşamları çocuğunuzun sosyal, duygusal ve bilişsel becerilerinin gelişimini desteklediği gibi, aynı zamanda aile içi iletişimi de güçlendirecektir.



## Evde Yapılabilecek Etkinlikler

Çocuğun günlük hayat ile ilgili etkinliklerde anne-baba ile paylaşımda bulunması uzun bir okul gününde öğrendiklerinden daha etkili ve verimli olabilir.



**Yemek pişirmek:** Yemek hazırlığı hem çocuğunuzla keyifli zaman geçirdiğiniz hem de yeni bilgi ve becerilerin öğrenildiği bir etkinliğe dönüşebilir. Yemek pişirirken önce hangi yemeğin yapılacağına karar vermek, sonra gereken malzemeleri listelemek ve gerekli miktarları ayarlamak daha sonra ise tarife göre yemeği hazırlamak için planlama organizasyon becerilerine ihtiyaç vardır. Bunun yanı sıra yemek yapmak için kullanılacak malzemelerin miktarlarını ayarlamak okulda öğrenilen ölçü birimlerini tekrarlamak ve pekiştirmek için de güzel bir fırsattır.

**Kazandırdığı beceriler:** Planlama, olayları sıralama (önce-sonra kavramı), ölçülerin kullanımı, ince motor becerileri (basit şeyleri doğramak, karıştırmak, hamura şekil vermek).

**Alışveriş oyunu:** Evde çocuğunuzla birlikte marketlerin alışveriş kataloglarını kullanarak alışveriş oyunu oynamak para kavramının öğrenilmesinde yardımcı olur. Gerçek paraları oyuna katıp listeden alınacakları seçip “bakalım bunlar ne kadar tuttu ve paramız yetiyor mu,? Ya da bunları aldıktan sonra ne kadar para üstü almamız gerekir” gibi hesaplamaları yapabilirsiniz. Evdeki pratiklerden sonra oyunu markete gidip gerçek hayata geçirebilirsiniz. Böylece çocuğunuzun hem basit matematik hesaplamaları yapmasına hem para kavramını öğrenmesine hem de bilinçli tüketim hakkında bilgi sahibi olmasına yardımcı olabilirsiniz.

**Kazandırdığı beceriler:** Zihinden işlem yapma, para kavramı (5 lira içinde kaç tane 1 lira var gibi).



**Birlikte Çalışmak:** Ailece yapılacak işlerin bir listesini çıkarıp, o günün projesini seçin; “dolapların düzenlenmesi, eski eşyaların ayrılması” gibi. İşin nasıl yapılacağını birlikte adım adım planlayın. İhtiyaç duyulan malzemeler (temizlik için deterjan, bez, eski eşyaları koymak için kutu vb), herkesin yapacağı işi belirleyin (anne rafları silecek, hep birlikte eskiler ile yaniler ayrılacak, baba kalacak eşyaları yerleştirecek, çocuklar eskileri kutulara kayacak). İşleri planlamak ve sorumluluğu paylaşmak çocuğun bu becerileri günlük hayatında kullanmasına yardımcı olacaktır.

**Kazandırdığı Beceriler:** Sorumluluk almak, planlama-organizasyon (bir işi basamaklara ayırma), yardımlaşma.



**Akşam yemeği sohbetleri:** Özellikle yoğun günlük hayat temposunda akşam yemekleri tüm ailenin bir arada olduğu nadir zamanlardan biridir. Akşam yemeklerini sohbet etmek, günün olaylarını paylaşmak için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. O gün işte yaptıklarınızı, sizi mutlu eden ya da kızdıran olayları anlatarak çocuğunuza ilk önce model olabilirsiniz. Bu sayede çocuklar hem başlarından geçen bir olayı sıralı olarak anlatabilme hem de duygularını ifade edebilme becerilerini geliştirme imkânı bulurlar. Bazen olayları hatırlamak ya da anlatmak çocuklar için zor olabilir. Böyle durumlarda “Herkes sırayla bugün en çok hoşuna giden (günün mutlu olayı, günün üzgün olayı ya da günün kızgın olayı gibi tanımlamalar da yapabilirsiniz) olayı anlatsın” diyerek ilk sözü siz alıp sırayla devam etmelerini isteyebilirsiniz. Bunu aile yemeklerinin bir parçası haline getirebilirsiniz.

**Kazandırdığı Beceriler:** Sözel ifade, neden- sonuç ilişkisi kurma (olayları sıralı anlatmak), duygu ifadesi.

#### **Ailece Oynanabilecek Oyunlar:**

Oyun çocuklar için hayatın kendisidir aslında. Yetişkinler için sadece eğlence gibi görünse de oyun ve oyuncaklar çocuğun bilişsel, duygusal, sosyal gelişimi için anahtar rol oynar. Çünkü çocuklar oyunlar sayesinde hayatı keşfeder, becerilerini geliştirir ve daha da önemlisi duygularla baş etmeyi öğrenirler. Tüm ailenin katıldığı oyunlar ise aile içi iletişimi ve ilişkileri güçlendirirken aynı zamanda çocuk için zengin deneyimler sunar.

**Çizelim Anlatalım:** Oyuncakçılarda “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, meslek, taşıt vb). daha sonra bu kelimeleri konuşmadan çizerek birbirinize anlatmaya çalışın, tabii belirlenen zaman diliminde . İki grup ayrı grup olarak oynanırsa daha çok kelimeyi bilen grup oyunun galibi olur. Çocuklarının yaşlarına göre kelimelerin zorluluğunu 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 bireylerinin 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 yazarı 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)

**Çizgi roman:** Çeşitli dergilerden, gazetelerden kesilen karikatür ya da resimleri kullanarak kendi çizgi romanını yaratmak çocuklar için eğlenceli olabilir. Resimleri sıraya dizip ve yapıştırarak ve daha sonra da resimlere istedikleri konuşma balonlarını ekleyerek kendi çizgi romanlarını oluşturabilirler.

**Kazanılan Beceriler:** Olaylar arası neden sonuç ilişkisi kurmak, el becerileri (makas- yapıştırıcı kullanmak), duygu ve düşünceleri yazı ile ifade etmek



**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 oynaya bilirsiniz. Bu kez nesnelere 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.



**Kelimeyi Tahmin Et:** Bu oyun için bir sözlüğe ihtiyacımız olacak. Aile üyelerinden biri sözlükten bir kelime (günlük hayatta çok sık kullanılmayan) seçip, okur. Diğer aile üyeleri bu kelimenin ne anlama geldiği ile ilgili tahminlerini kağıda yazarlar. Sonra herkes tahminlerini paylaşır ve kelimenin gerçek anlamı ile bu tahminler karşılaştırılır.

**Kazanılan Beceriler:** Akıl yürütme, sözel ifade, kelime bilgisi

**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 topladığımız anı defterleri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yerden aldığımız 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).

**Kutu oyunlar:** Evde sizin yaratacağınız bunlar gibi başka oyunların yanı sıra oyuncaklardan alabileceğiniz kutu oyunlar (monopoly, scramble, bil bakalım kim, ipucu – katil kim, jenga vb) hem ailece keyifli zaman geçirmenizi sağlar hem de çocuğunuzun farklı becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Örneğin Monopoly oyunu, para kavramı, strateji geliştirme, pazarlık yapmak gibi becerileri destekler. Scramble, kelime bilgisi için etkili bir oyundur. Jenga ise göz-el koordinasyonu ve dikkat becerilerini destekler. Bil Bakalım Kim-Guess Who? için muhakeme, dikkat ve tanımlama becerilerine ihtiyaç vardır. Yolculuk oyunları Araba ile yapılan uzun yolculuklar sıkıcı olabilir. Bu nedenle arabadaki zamanı keyifli hale getirmek için birkaç oyun düşünebilirsiniz.



**Tatile giderken:** Aile üyelerinden biri şu cümle ile oyunu başlatır; 'Tatile giderken yanıma kitap alırım'. Sonraki oyuncu ilk cümleye yen bir şey ekleyerek oyuna devam eder 'Tatile giderken yanıma kitap ve top alırım'. Oyun böylece devam eder, oyunun amacı söylenenlerin tamamını akılda tutmaya çalışmaktır. Oyunu daha zor hale getirmek isterseniz listedeki kelimenin bir önceki kelimenin son harfi ile başlaması (kitap ve pantolon gibi) ya da tüm nesnelerin alfabetik sırada bulunması (tatile giderken yanıma ayna, bavul..) kuralını getirebilirsiniz.

**Kazanılan Beceriler:** İşitsel dikkat – hafıza (söylenileni dikkatle dinleme, takip etmek ve akılda tutma), akıl yürütme (yeni kelimeler bulabilmek)

**Ben kimim:** Aile üyelerinden biri aklından bir kişi, hayvan ya da herhangi bir nesne tutabilir. Diğerleri sordukları sorular ile kim olduğunu bulmaya çalışırlar. Örneğin canlı mı?, Uçabilir mi?...

**Kazanılan Beceriler:** Problem çözme ve muhakeme.

## Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi