



## ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK



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 baş başa geçirilen zamanda neler yapılacağı ise kişisel tercihlere, zamana ve çevresel koşullara göre değişebilir.

Çocuklar için her yeni gün, yeni bir deneyim demektir aslında. Bu nedenle evde, arabada, tatilde, hayat devam ettiği sürece öğrenme de devam eder.

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

### **Kaliteli zaman ne demek?**

Kaliteli zaman kavramı ebeveyn ve çocuğun arasındaki ilişkiyi besleyen, birlikte olmaktan keyif aldıkları zaman dilimidir. Bu zaman dilimi içerisinde mutlaka bir etkinlik yapılması şart değildir. Anne-babalar çocuklarıyla sohbet ederek, gazete ve dergi okuyarak, kendi günlük hayatlarından konuşarak da kaliteli zaman geçirebilirler.

### **Kaliteli zaman için;**

- Anne ve babanın çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeyi gerçekten istemesi ve bundan keyif alması çok önemlidir. Aksi takdirde bu uygulama iki taraf için de hayal kırıklığıyla sonuçlanabilir.

- Günün hangi saatinde gerçekleşeceğine de özenle karar verilmelidir. Uygulamanın verimli olabilmesi için herkesin keyif alabileceği, ortak bir zaman dilimi bulunmalıdır.

- Kaliteli zamanın süresinden çok içeriği önemlidir. En az 20 dakika olacak şekilde, geçireceğiniz süreye birlikte karar verebilirsiniz.

- Bu zaman dilimini ek bir uygulama gibi yürütmek yerine günlük hayatınızın akışı içine yerleştirirseniz, hem keyif almaya başlayacak hem de çocuğunuzun sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunabilirsiniz.

- Kaliteli zaman uygulamasına hem annenin hem de babanın katılımı önemlidir. Eğer aynı anda olamıyorsa, farklı zamanlarda da bu uygulama yürütülebilir.

- Bu uygulama sırasında bilgisayar, televizyon, video oyunları gibi seçenekleri ikinci planda tutabilirsiniz. Çünkü önemli olan karşılıklı iletişim ve paylaşım oluşturmaktır.

**ÇOCUĞUNUZLA EVDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?**  
Çocuğun günlük hayat ile ilgili etkinliklerde anne-baba ile paylaşımında bulunması uzun bir okul gününde öğrendiklerinden daha etkili ve verimli olabilir.

**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 yeniler ayrılacak, baba kalacak eşyaları yerleştirecek, çocuklar eskileri kutulara koyacak).

**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 ve 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. Yemek saati: Sandviç malzemeleri hazırlayıp bunlardan sandviç yapmak, meyve salatası hazırlamak, puding yapmak gibi mutfak faaliyetlerinden de çocuklar zevk almaktadır. Bunu yaparken malzemeleri hazırlamasına, yiyecekleri süslemesine, değişik şekiller üretmesine izin verebilirsiniz.



**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 değerlendirilebilirsiniz. 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 anlatılma 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 olayı anlatsın (günün mutlu olayı, günün üzgün olayı ya da günün kızgın olayı gibi tanımlamalar da yapabilirsiniz)” diyerek ilk sözü siz alıp sırayla devam etmelerini isteyebilirsiniz. Bunu aile yemeklerinin bir parçası haline getirebilirsiniz.

**Hikaye Tamamlama:** “Benim oğlum/kızım kardeşleriyle tartıştı.....” gibi bir cümle ile biri hikayeyi başlatır, sonra herkes sırayla bir cümle ekleyerek hikaye oluşturulur. Bu oyunda doğru ya da yanlış yoktur. Herkes daha önce söylenen cümlelere dikkat ederek hikayeyi devam ettirir. Aileden biri hikayeyi yazabilir ve anlatım bitince hikaye baştan okunarak keyifli zaman geçirilebilir.

**Görsel Hafıza Oyunu:** Bir tepsiye evde bulunan küçük esyalardan koyun (bozuk para, toka, saç fırçası, vb.). Herkes bu nesnelere dikkatle baktıktan sonra tepsinin üstünü bir örtü ile kapatın ve herkesin aklında kalanları kağıda yazmasını isteyin. Listesinde en çok doğru olan oyunu kazanır. Bu oyunu dokun-hisset-tahmin et olarak da oynayabilirsiniz. Bu kez nesnelere bir torba ya da kutuya koyun, oyuncular kutudaki nesnelere dokunarak ne olduğunu tahmin etmeye çalışsınlar.



**Ava Çıkalmı:** Bu oyunda aile üyelerinden biri, evde bulunan bir nesne düşünür ve onun hakkında oyunculara küçük ipuçları verir. Diğer oyuncular ev içinde ava çıkarak istenilenleri bulmaya çalışır, nesneyi en çabuk bulan oyunu kazanır.

**Aile Albümü:** Eğer aile fotoğraflarınız bir albümde düzenli olarak durmuyorsa ya da düzenlenmesi gerekiyorsa bunu ailece yapmak eğlenceli olabilir. Fotoğraflardaki kişilerin kim oldukları hakkında konuşmak, fotoğrafları kronolojik sıraya dizmek, ailece eski günleri hatırlamak anlamlı olacaktır.

**Tatil Anı Defteri:** Ailece gittiğiniz tatillerle ilgili anılarınızı topladığınız bir anı defteri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yerden aldığınız kartpostalları yapıştırıp, başınıza gelen ilginç olayları deftere geçirebilirsiniz.

**Oyunlar:** Evde sizin oluşturacağınız bunlar gibi başka oyunların yanı sıra oyuncakçılardan alabileceğiniz ya da çocuğunuzun serbest zamanlarında oynayabileceği oyunlar (Mangala, üçtaş, tangram, dokuztaş, kart eşleştirme, resim eşleştirme, labirente yol bulma, sek sek, minder üzerinde yuvarlanma, vb.) hem ailece keyifli zaman geçirmenizi sağlar hem de çocuğunuzun farklı becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Çocukların bu yaşlarda akranlarıyla birlikte oyunlar oynaması çok önemlidir. Çocuğunuzun hem zihinsel hem de fiziksel olarak gelişmesi için kendi arkadaşlarıyla zaman geçirmesini sağlayabilirsiniz.

**Yolculuk oyunları:** Araba ile yapılan uzun yolculuklar sıkıcı olabileceğinden 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 yeni 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 nesnelere alfabetik sırada bulunması (tatile giderken yanıma ayna, bavul...) kuralını getirebilirsiniz.

NOT: Bunları yaparken öğretmenlerimiz tarafından öğrencilerimize verilen etkinlikleri de ihmal etmeyelim

