

VELİ BÜLTENİ-1

ÇOCUKLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

"Çocuğuma Etkinlik Yapacak Vakit Bulamıyorum"

Merhaba değerli velilerim. Eğitim camiasında bizlerin siz velilere sık sık söylediği bir cümle vardır: "**Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin. Bu zaman, sürenin uzunluğu olarak önemli değildir. Önemli olan çocukla birlikteyken o andan birlikte keyif almanızdır.**"

Bu bültenimizde Pedagog Gül Öztürk'ün bizim söylemlerimizi de destekleyen bir yazısına yer vermek istiyoruz.

Çocuğunuzla kaliteli vakit geçirmek için sandığınızdan daha çok vaktiniz olduğunu biliyor muydunuz?

Sevgili anne babalar çocukları eğlendirmek, onları neşelendirmek aynı zamanda öğretmek istiyorsunuz ama bunun için yeterli vakte sahip olmadığınız için de çok çok üzülüyorsunuz. Merak etmeyin yalnız değilsiniz hepimiz aynı yollardan geçtik ve geçiyoruz.

Bizler anne baba olarak öncelikle çocuğumuzun her anını planlayıp hareket edemeyiz ama günün belirli saatlerini en azından aktif bir şekilde değerlendirebiliriz.

Kaliteli zaman geçirmeye öncelikle günün belirli saatlerinden başlayalım. Örneğin sabah uyandığınız ilk dakikalar. Araştırmalara göre uyanılan ilk dakikalar bol sarımalı koklamalı olmalı ki güvenli bağlanma kalemize bir taş daha ekleyelim. Sonrasına birlikte yapılan kahvaltılar çok önemli. Kahvaltı yapacak vaktiniz yoksa eğer çocuğunuzun beslenme çantasına sevdiğinizi belirttiğiniz birkaç güzel söz ekleyebilirsiniz.

Sonrasında akşam yemekleri. Aile üyelerinin aidiyetini sağlamlaştıran ve aile meclisinin bir araya geldiği bu yemekler inanın hayat kurtarıyor. Önemsemenizi şiddetle tavsiye ederim.

Bir sonraki adım yatma vakti. Yatmadan önce belirlenen rutinler çocuklar için çok önemli. Hem düzen alışkanlığı kazanmak için hem de disiplin için çocuk için büyük önem arz ediyor. Okunan kitaplar, yapılan sohbetler çocuk ve ebeveyni dinlendirir.

Gün içerisinde anne babasına yeterince doyamayan çocuklarda anne babaya karşı hırçınlık olabilir. Bu tür durumlarda çocuklar uykuya geçerken epey zorlanırlar. Yatmadan önce kendisi için ayrılan vakitten haberdar olan çocuk anne babanın vakti gelince kendisine zaman ayıracağını bilir. Erken yaşlardan itibaren pijamaların giyildiği, bir kitap eşliğinde yapılan sohbetler çocuğun aileyle daha olumlu ilişkiler kurmasında yardımcı olur.

Çocuğunuzun sizinle kurduğu ilişki gelecekte yaşayacağı her ilişkiye temel oluşturuyor. Verdiğiniz sevgide ve ilgide bir düzen ve rutin yakalamanız çocuğunuza güven verecektir.

1.Özünüze kaybetmeyin. Unutmayın siz onun ailesisiniz ve verebileceğiniz en önemli şey sevginiz. Pahalı tatiller, ilginç oyuncaklar sizin çocuğunuzu daha çok sevdiğiniz anlamına gelmeyecek. Sosyal medyanın anne baba profili ile lütfen kendinizi kıyaslayıp yetersiz hissetmeyin.

2. Her ne yapıyorsanız yapın o an anı aşmayın. Tüm gün değil yaşadığınız ana odaklanın. İlginizi gösterin sarılın, yerde yuvarlanın. Bunun etkinliğin bir parçası olmasına gerek yok. Unutmayın siz öğretmen değilsiniz. Çocuğun herkesten alabileceği şeyler farklıdır.

3. Çocuğunuzun zekâsını değil gösterdiği çabasını takdir edin. Edin ki başarısı daim olsun. Size yardım ettiğinde " **yardımların işimi çok kolaylaştırıyor, senin bana yardım ediyor olman bana güven veriyor**" gibi cümlelerle çocuğunuzun teşvik edin.

4. Yeniliklere açık olun. Çocuğun kalbine giden en iyi yol onun ilgi alanlarına yönelik yaptığınız etkinliklerden geçmektedir. Çocuğunuz ne yapmayı seviyor? Eğer müzik dinlemeyi seviyor ise birlikte müzik dinleyerek işe başlayabilirsiniz.

5. Sofra kurmak sizin için sıradan bir iş olabilir ama çocuğunuz için gayet eğlenceli bir etkinliğe dönüşebilir. Sofra düzeni konusunda fikir almak, ona sarılmak sevmek çocuğunuza iyi gelebilir.

6. Ev işlerinizi yaparken eşinizle görev paylaşımı yapmanız çocuğunuzda olumlu bir etkiye yol açacaktır. Çocuğunuzun sizi adım adım izlediğini unutmayın.

7. Market, Pazar alışverişlerinde çocuğunuzdan da meyve sebze seçmesini isteyebilirsiniz.

8. Evde yemek yaparken, tezgâh üzerine veya güvenliğini sağladığınız, göz kontağı kurduğunuz bir alana kendi oyuncak kapları ile yemek yapabileceği bir alan oluşturabilirsiniz.

9. Ailenin boş gününde birlikte vakit geçirebileceğiniz etkinlikler planlayın. Bu bir film olabilir, bir aile büyüğünü ziyaret olabilir. Örneğin bir huzur eviniz ziyaret edip çocuklara yaşlılara nasıl davranmamız gerektiğini anlatabiliriz.

10. Çok yorgun olduğunuz günler olabilir. Böyle zamanlarda çocuğunuzdan sizin için minik bir defile yapmasını isteyebilirsiniz. Siz de bu arada çayınızı, kahvenizi yudumlarırken çocuğunuzdan ilginizi esirgememiş olursunuz.

Sevgili okurlarım, kıymetli anne babalar çocuklarla vakit geçirmek demek anı değerli yaşamak demekten başka bir şey değildir. Geçirilen her vakit, edilen her sohbet birlikte atılan her kahkaha siz ve çocuğunuz için şifa. Danışanlarımdan sıklıkla duyduğum cümleler "**çocuğumla oynarken sıkılıyorum**", "**çocuğum oyuna doymuyor**", "**çocuğumla iletişim kuramıyorum**" ve daha nice. Bu cümleler aslında o ebeveynin anı yaşamaktan uzak kendi dertleri ile meşgul olduğunu gösterir. Oyuna kendisini veremiyordur çünkü zorla oturmuştur "**bir bitse de işlerimi yapsam artık**" diyerek bir yerden haz almak karşısındakine haz vermek mümkün değildir.

İşiniz mi var, vaktiniz mi yok? Planlı bir etkinlik yapmak çok mu zor? O halde ne zaman ne yaşıyorsak o ana dair yapılabilecek en güzelini yapmaktır esas olan. Her gün elbette mutlu olamayız bazen de duygusal anlar yaşarız, yaşamalıyız çünkü insanız. Merak etmeyin o zaman da çocuğunuz iyi gelecek siz yeter ki onun seviyesine inin ve ona ayak uydurun.

KAYNAK: <https://www.ankaakademi.net/cocuguma-etkinlik-yapacak-vakit-bulamiyorum/>

Şehit Eyyüp Oğuz Anaokulu PDR Servisi