

## AİLE İÇİNDE ETKİLİ ZAMAN GEÇİRME

Okulların açılmasıyla birçok aile bireyi günün çoğunu ayrı geçirmek zorunda kalabilmekte ve ellerinde kalan süreyi de bazen etkili kullanmakta zorluk çekebilmektedir.

İnsanoğlu, 7 aylıktan itibaren yanındaki bakım vereninin varlığını hissetmeye başlar ve aralarındaki sevgi bağı "etkili zaman geçirme" ile birlikte artar. Örneğin; bir annenin 9 aylık bebeği ile gülerek ve dokunarak kurduğu iletişim, bu anne-çocuk arasında gelecekteki sağlıklı bir bağıın temelini atmaktadır.

### Peki 'Etkili Zaman' Tam Olarak Nedir?

Bazı anne-babalar için 'etkili zaman', 'uzun zaman' anlamına gelebilmektedir. Halbuki 'etkili zaman' kısa da olsa ebeveyn için sadece çocuğun odak noktası olduğu zaman dilimidir.

Bu zaman aralığında ebeveyn çocuğa hem duygusal hem de fiziksel olarak aynı seviyede eşlik etmelidir. Örneğin; bir baba futbol maçında çocuğu gol attığında sevincini onunla birlikte zıplayarak ve bağırarak paylaşabilir. Ya da bir anne 5 yaşındaki kızının görmüş olduğu şaşırtıcı bir şeye gülümseyerek ve onun çıkardığı seslerle eşlik edebilir. Çocuğunuzla bir paylaşım yaparken 5 dakika mutfaktaki yemeğe bakmak, bir arkadaşla telefon görüşmesi yapmak gibi size ait diğer aktivitelerden mümkün olduğunca kaçınmanız gerekmektedir. Ayrıca, onun bir birey olduğunu ve diğer bireylerden elbette farklı olduğunu bilincine varmak gerekir. Çocuğunuz tekdir, onun gelişim ve öğrenme süreci özeldir.

### Bu Zaman Diliminde Çocuklarla Nasıl Paylaşımında Bulunabiliriz?

Etkili zaman geçirirken maddiyattan çok maneviyata ağırlık verilmesi gerekmektedir. Aşağıda çocuğunuzla paylaşımında bulunabileceğiniz bazı etkinlikler bulunmaktadır.

#### Oyun Oynamak

Oyun aslında çocukların kendi iç dünyalarını ve duygularını ifade edebildikleri en iyi yoldur. Bu yolla yaşadıklarını daha iyi anlarlar ve problem çözme becerileri gelişir. Size oyunla anlattıklarında mutlaka kendileri ile ilgili bir mesaj vardır. Önemli olan, onlarla oynarken yaratıcılıklarına, oynama düzenlerine ve paylaşımlarına destekleyici yaklaşmaktır. Örneğin; çocuğunuz bebekleriyle aile oyunu oynarken, çocuk bebeğin, anne bebeğe bağırıldığını ve sert tepkiler verdiğini görebilirsiniz. Bu durumda çocuk bebeğin hissettikleri üzerinde durup bunu çocuğunuza aktarabilirsiniz. Mesela; 'Bu çocuk annesinin yaptığı bir şeye çok öfkelenmiş olmalı.' gibi geri bildirimlerde bulunarak ona bir nevi ayna tutmuş olursunuz. Çünkü genelde "çocuk" karakteri üzerinden kendi duygularını size ifade



etmeye çalışmaktadır. Ayrıca, oyun oynarken onunla aynı seviyede ve ona benzer pozisyonlarda olmaya çalışın. O yerde oturuyorsa siz de yere oturabilirsiniz. Size rol verdiğinde geri çevirmeyin ve yapabildiğiniz en iyi dramayı gerçekleştirin. Samimi olun. Oyuna başlarken zamanı belirtin ve son 5 dakikada kalan zamanı ona bildirin ki; bu keyifli zamanın bitmesine kendini yavaş yavaş alıştırsın ve oyunu kendi istediği gibi sonlandırabilsin.

### Hikâye Anlatma ve Sohbetler

Bebeklikten itibaren çocuğu kitap ve hikâyeler ile tanıştırmak, onların bilişsel ve duygusal becerilerine çok önemli katkılar sağlar. Bununla birlikte çocuk ve bakım vereni arasındaki bağ gittikçe güçlenir. Ayrıca, çocuklar ergenlik dönemine kadar rol model olarak anne-babaları gördüğünden, ebeveynler birçok paylaşım saatinde çocuklarıyla kitap okumaya önem vermelidir çünkü çocuk kitap okumanın kendini mutlu ettiğini keşfederek kitap okuma alışkanlığını kazanır.



Çocuklarla beraber hikâye okuma saatleri yaparken, önemli olan onların hikâyedeki olay ve karakterleri analiz etmelerini sağlamak ve kendi duygularını sizlerle tartışma fırsatı yaratmaktır. Örneğin; hayal kırıklığına uğrayan bir karakterin nasıl öfke ve üzüntü yaşadığını ve bu hislerin ne tür sonuçlara yol açabileceğini çocuğunuzla tartışabilirsiniz. Böylelikle çocuk kendi duygularını tanımlamayı öğrenecek, davranışlarını kontrol etmeyi becerebilecek ve gelişmiş hayal gücüyle hayatına daha olumlu katkılar sağlayabilecektir.

### Ev Ödevleri

Ev ödevleri için çocuğunuzla bir araya gelmek etkili bir paylaşımın başka bir türüdür. Önemli olan onunla masaya ne zaman oturacağınızdır. Öncelikle, çocuğun sorumluluk duygusunun ve özgüveninin gelişmesi açısından ödevini kendi başına yapması için zaman tanınmalıdır. Eğer, çocuk ne yapacağını bilmiyorsa, ona ne yapması, hangi sayfalara odaklanması ve ne formatta ödev hazırlayacağı hakkında tüyolar vererek onu yönlendirebilirsiniz. Ödevler bittiği zaman da yaptıklarına göz atarak konuları hakkında onun seviyesine uygun tartışma ya da oyun ortamı yaratabilirsiniz. Böylelikle, hem çocuk ezberle değil sindirerek öğrenmiş olur, hem de sizinle yapmış olduğu keyifli bir paylaşımın tadını çıkarır. Bu paylaşım olurken dikkat edilmesi gereken noktalardan bir tanesi masada yanına oturarak 'Ödevlerine yol göstermek için sana yeteri kadar vakit ayıracağım.' mesajını



vermektir. Bir diğer nokta, sizin orada bir "öğretmen" olarak değil bir 'yol gösterici' olarak bulunduğunuzu ona belirtmeniz gerekmektedir. Ayrıca, ödev konuları hakkında münazara ortamı yaratırken, çocuğun en iyi bildiği konuyla başlayabilirsiniz ki bu, münazarada kendini göstermesi konusunda çocuğu daha çok motive edecektir.



### **Sofraya Beraber Oturma**

Bayram, doğum günü, yılbaşı gibi özel günlerde aileyle bir araya gelmenin yeri başka ancak her gün özellikle akşamları ailece yenen yemeklerin aile bağlarının güçlenmesine katkısı yadsınamaz bir gerçektir. Her gün her aile bireyinin günlük hayatında farklı olaylar olur ve bu olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini en yakınlarıyla paylaşmak istemesi insanın en doğal hakkıdır. Bu tür sohbetlerin yapılabileceği en iyi etkinliklerden bir tanesi akşam yemekleridir. Ayrıca, tüm aile bireylerinin samimi paylaşımlarda bulunduğu bu etkinliğin sürekli uygulandığı evlerdeki çocukların büyüklere daha saygılı olduğu, alkol, sigara ve uyuşturucu gibi alışkanlıklara daha az meyilli olduğu görülmektedir. Birlikte yemek yemenin diğer olumlu yanı ise, aile bireyleri sırasıyla yemek yaparak sorumluluk bilincini geliştirebilirler ve yemek sonrası yenecek bir tatlıyı beraber yapma fırsatı bulabilirler.

### **Kaynakça**

<http://www.goethe.de/ins/tr/tr/lp/kul/mag/bib/11081545.html>

<http://www.hthayat.com/yasam/guncel/haber/1011369-ailece-sofraya-oturmanin-7-onemi>

**Çocuklar için Beş Sevgili Dili, Gary Chapman (2007)**