***ÇOCUKLA NİTELİKLİ ZAMAN GEÇİRME VE OYUN***

**ÇOCUĞUMLA NİTELİKLİ ZAMAN GEÇİRMEK**

**İlgi gösterin**

Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirmek için yapılacak ilk adım çocuğunuzla ve çocuğunuzun olumlu davranışlarına ilgi göstermektir. Bunun için;

* **Gözleyin:** çocuğunuzun ödev yaparken, kardeşi ile veya tek başına oynarken onu gözleyin. Böylece onun davranışları hakkında bilgi sahibi olursunuz.
* **Çocuğunuz ile olun**: Çocuğunuzun yapmış olduğu etkinliğe mümkünse siz katılın. Örneğin çocuğunuzun televizyon izleme saati ise sizde onunla beraber oturup, izlediği program hakkında duygularınızı paylaşabilirsiniz.
* **Olumlu davranışlarını fark edin:** Çocuğunuz olumlu bir davranışta bulunursa bunu hemen takdir edin.

**Özel zaman ayarlayın**

Çocuğunuzla birlikte vakit geçireceğiniz özel zamanlar ayarlayabilirsiniz.

* **Özel zamanda oyun oynama, oyun parkına gitme, sinemaya veya tiyatroya gitme, bahçe işleri ile uğraşma, ev işleri yapma gibi etkinlikler yapabilirsiniz.**
* Özel zamanda önemli olan çocuğunuzla olmak ve ona ilgi göstermektir.
* **Özel zamanı sadece çocuğunuza ayırın ve telefonla konuşma, tv izleme, misafir kabul etme gibi durumlardan uzak kalın.**
* Özel zamanınızda ne yapacağınızı planlayın.
* **Özel zaman uygulamasını düzenli hale getirin. Örneğin;’ haftada üç gün’, gibi.**

**Ailece özel zamanlar ayarlayın**

**Ailece birlikte vakit geçirebileceğiniz özel zamanlar oluşturun.**

* Özel zamanlar, birlikte akşam yemeği yeme, yemekten sonra hep birlikte çay içme ve sohbet etme, pikniğe gitme, kahvaltıya gitme gibi etkinlikler olabilir.
* **Tüm aile bireylerinin katılıma özen gösterin.**

**ÇOCUĞUMLA OYUN OYNAMAK**

**Oyuna başlamadan önce**

* **Oyuna önem verin:** oyun çocuğunuzla iletişim kurmak ve onun dünyasında yer almak için harika bir fırsattır. Bunu iyi değerlendirin.
* **Çocuğunuzla ilgilenin**: Genelde ana babalar çocukları oyun oynarken kendiişlerini yapmakta ve çocuğu yalnız bırakmaktadır. Ancak oyun çocuğunuzla olumlu bir ilişki geliştirebileceğiniz mükemmel bir andır.
* **Çocuğunuzun yaşına uygun oyun seçin:** Çocuğunuz 9 yaşında ve ya daha küçükse, imkânlarınıza göre her gün veya haftada birkaç güç gün olmak üzere çocuğunuzla geçireceğiniz ‘özel zaman’( ayarlayın. Eğer çocuğunuz 9 yaşından büyükse onun için de ‘özel zaman’ ayırabilirsiniz ve ya çocuğunuzun oynadığı herhangi bir oyuna ve ya hoşlandığı etkinliğe katılabilirsiniz.
* **Oyun alanını düzenleyin:** Oyun alanı çocuğun güvenliği dikkate alarak düzenlenmeli ve ya seçilmelidir. Çocuk için zararlı olabilecek malzemeleri, eşyaları oyun alanından kaldırın. Oyun alanında tv, bilgisayar gibi dikkat çekici eşyalar varsa bunları kapatın.
* **Oyun zamanını belirleyin:** Çocuğunuz için ayırdığınız, ‘özel zaman’ sadece çocuk için ayrılmış olmalıdır. Bu nedenle bu zamanın bölünmemesi için bu sürede siz telefonlara cevap vermeyin veya diğer kişilerle ilgilenmeyin.
* **Sınır koymayın:** Özel zaman içerisinde ne kadar az sınır ve kural olursa çocuk sürece o kadar daha çok katılacaktır. Bu nedenle ihtiyaç duymadığınız müddetçe sınır ve kural koymayın. Örneğin oyunun başında ‘duvarları boyamayacaksın’ demeyin ancak oyun sürecince böyle bir durum olursa gerekli açıklamayı yapın. ‘duvarı boyamak istediğini görüyorum ve bu senin için eğlenceli olmalı. Ancak duvar boyanmak için değil. Eğer istersen bu kâğıtları veya şu defteri boyayabilirsin’

**Oyun oynarken**

* **Bedeninizi çocuğa göre ayarlayın**: Çocuğunuzla konuşurken bedeniniz ona doğru ve onunla aynı hizada olsun. Sık sık göz teması kurmaya çalışın.
* **Yönetimi çocuğa verin:** Unutmayın normal hayatta yönetim sizde iken, oyunda yönetim çocuğun elindedir. Ne oynanacağına ve nasıl oynanacağına çocuğunuz karar vermelidir. Çocuğunuzun istediği gibi oynayın. Sizin oyunda hangi rolde olacağınızı da çocuğunuzun belirlemesine izin verin.
* **Ders vermeyin:** Oyunu oynarken bi r şey öğretmeye çalışmalın. Unutmayın çocuğunuzun öğreneceği en iyi şey sizinle iyi vakit geçirmiş olmasıdır.
* **Oyun mantıklı olmak zorunda değildir:** Çocuğunuz oyun oynarken atını uçurabilir, duvarlardan geçebilir, kamyonunu denizde yüzdürebilir. Oyun gerçek hayatın kurallarına tabi olmak zorunda değildir. Bu durumla karşılaştığınızda çocuğunuzun hayalini sınırlandırmayın ve onu nasıl istiyorsa öyle olmasına izin verin. Unutmayın ‘atlar da uçabilir’.
* **Yansıtın:** Çocuğunuzun oyun oynarken yaptığı davranışları ve duygularını sesli olarak yansıtın. Bir maç spikeri gibi; ancak abartılı olamayan bir şekilde, heyecanlı bir ses tonu ile seslendirin: ‘Burak şimdi çok güzel bir gol attı.’ ‘Burak çok güzel bir kuş resmi çizdi.’ ‘Burak şu an çok şaşırmış görünüyor.’
	+ **Cesaretlendirin ve övün:** Çocuğunuzun yaptığı olumlu davranışlar karşısında onu övün ve sonraki davranışları için cesaretlendirin. Bu sayede çocuğunuzun olumlu benli saygısı geliştirmesine yardım etmiş olursunuz.
		- Harika bir iş başardın.
		- Mükemmel bir oyun kurmuşsun.
* **Olumsuz davranışlarla karşılaşırsanız:** Eğer fiziksel olarak zarar verici ve saldırganca olmayan bir davranışla karşılaşırsanız, çocuğunuz bu davranışı bırakana kadar onanla ilgilenmeyi, ona doğru bakmayı bırakın. Eğer çocuğunuz bu davranışı yapmayı bırakırsa hemen onula ilgilenin ve onu övün. Örneğin çocuğunuz oyun sırasında mızmızlanırsa kafanızı eğip çocuğunuza bakmayın ve onunla konuşmayın. Çocuğunuz ağlamayı bıraktığında tekrar oyuna dönün ve onun bu davranışını övün. Eğer çocuğunuz saldırganca bir davranış gösterirse (vurma, oyuncakları kırma vb.) onu bu konuda yukarıdaki sınırları belirlemede bahsettiğimi şekilde uyarın. Eğer davranışı devam ettirirse oyun oynamayı bırakın. ‘Bana **vurduğun için özel zamanımız bitti. Belki daha sonra bu davranışı yapmaman şartıyla devam edebiliriz.’**

**Oyunun sonunda**

* **Çocuğu hazırlayın:** Özel zamanın sonuna yaklaşınca bu durumu çocuğa yumuşak bir dille açıklayın. ‘Zeynep, oyunumuzun bitmesene 5 dakika kaldı’
* **Oyunu sonlandırma:** Oyun süresi bitince bunu çocuğunuza açıklayın ve oyuncakları birlikte toplayın. **‘Zeynep bu günlük oyun zamanımız bitti, şimdi birlikte oyuncakları toplayalım.**’ Eğer çocuğunuz oyunun bitmesini sakin bir şekilde kabul ederse onun bu davranışını övün. Ancak oyunu bitirmek istemezse ‘**Zeynep oyun oynamayı çok sevdiğini ve devam etmek istediğini biliyorum fakat bu günlük oyunumuz bitti. Eğer istersen oyuncakları topladıktan sonra mutfakta bana yardım edebilirsin ve ya kitap okuyabilirsin’**

***KESİNLİKLE YAPMAYIN;***

* *Çocuğu eleştirmeyin. (Araba ile öndeki arabaya çarpman çok yanlış!)*
* ***Soru sormayın, merak edin, anlamaya çalışın (acaba bu aslanlar ne yiyor, nasıl ses çıkardığını merak ettim, nerede yaşasın?)***
* *Oyunu bölmeyin.*
* ***Öğretmeye çalışmayın. (kırmızı ışıkta durulur, geçilmez)***
* *Bilgi vermeye çalışmayın. (Uçakların uçması için yakıt alması gerekir.)*
* ***Öğüt vermeyin. (iyi kızlar bu şekilde konuşmaz)***
* *Oyunu siz yönetmeyin. ( Şimdi biraz da araba ile oynayalım.)*
* ***Çok pasif kalmayın.***

**Nitelikli zaman geçirme önerileri:**

- Haftanın bir gününü “aile gecesi” olarak planlamak,

- **Ailece belirli zamanlarda yapılacaklar listesi hazırlamak (hafta sonu-yaz tatili planlamak),**

- Çocuğun yaşına göre; evcilik/öğretmencilik gibi dramatizasyon oyunları oynamak,

**- Çocuğun merak ettiği konuları birlikte belirleyerek araştırmak,**

Dokunarak, görerek, tadarak ya da hissederek farklı deneyimler yaşamasına, keşfetmesine ortam sağlamak,

- Alışılmışın dışında değişik yerleri ziyaret etmek,

**- Bizim ve çocuğumuzun ilgisini çeken, ikimize de heyecan veren bir aktivite bularak hayata geçirmek,**

- Ortak paylaşılan bir hobi ve ilgi alanları geliştirebilmek,

**- Değişik malzemeler kullanarak resim yapmak,**

- Resimli hikayeler okumak ve onun da anlatmasını sağlamak,

**- Yaşına uygun haftalık-aylık yayınları takip etmek,**

- Birlikte mutfakta yemek-kurabiye pişirmek.

Birlikte yenilebiliyorsa akşam yemeğinde, yenemiyorsa sonrasında gün içinde yaptıklarımız hakkında sohbet etmek,

**- Kuralları belli olan 2-3 kişilik kutu oyunları oynamak**,

- Evde saklanan bir nesneyi bulmak, görsel–işitsel hafıza oyunları oynamak,

**- Basit müzik aletleri oluşturmak**,

- Ritim duygusunun gelişmesini sağlamak,

- **Kısa sözlü, hareketli şarkılar dinlemek ve söylemek,**

- Dans etmek,

- **Kağıt katlama, kesme, yapıştırma gibi etkinlikler hazırlamak, evinizde asacağınız küçük bir panoda bu eserleri sergilemek,**

- Körebe, köşe kapmaca, beştaş gibi geleneksel oyunlar oynamak,

**- Top ve bahçe oyunları oynamak,**

- Birlikte spor, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek,

**- Piknik yapmak,**

- Bahçe işi yapmak ya da evde bir bitki yetiştirmek,

- **Alışveriş listesi hazırlayarak alışverişe çıkmak**,

- Artık materyallerden yeni bir şeyler üretmek,

- **Birlikte yapılabilecek ev işlerini planlamak ve uygulamak**

(çekmece düzenlemek-eski eşyaları ayırmak..),

**EVDE UYGULANABİLECEK DİKKAT GELİŞTİRİCİ ETKİNLİKLER**

Dikkati kolay dağılan çocukların kendi öz denetimini yapabilmesi çok önemlidir.Bu nedenle uzun süreye yayılmayan bir davranış çizelgesi yapılıp kendini değerlendirmesi istenmelidir.

Örneğin okula girdiğinde ilk hangi arkadaşını gördün, ilk ders hangi konuyu çalıştınız, sınıf içinde öğretmeninden uyarı aldın mı, 2. Teneffüs ne yaptın gibi cümlelerden oluşan bir günlük bir çizelge hazırlanabilir. Değerlendirme süreci olumlu ise övgü ve sözel pekiştireçler aksatmadan verilmelidir.

**RUTİNLER:** Çocuğunuzun gün içinde yapılacak olan aktivitelerden haberdar olmasını sağlayın. Çünkü kendini bu yönde hazırlayarak planlama becerisini geliştirecektir aynı zamanda dikkat gelişimi desteklenecektir.

Örneğin; “Seni okula bıraktıktan sonra marketten alış-veriş yapıp eve döneceğim, geldiğinde yemeğin hazır olur.” gibi.

**UYARICILAR:** Birden fazla uyarıcıya maruz kalan çocuklarda yaptığı işe odaklanma zorlaştığı görülmüştür.

Bu nedenle; \*oyuncak sayısını sınırlandırmak \*odasında oyuncaklarını türlerine göre sınıflandırmasını sağlamak \*aynı anda birden fazla iş yapmasını engellemek (oynarken televizyonun açık olması gibi) odaklanma sürecine destek olacaktır.

**SÖYLE KOMUTU İLE CEVAP VERME:** Çocuğunuza sırayla yönergeler verin ancak başında söyle komutunu verdiğiniz zaman istenilen davranış gerçekleştirilmelidir.Bu etkinlikte 5-6 soruyu hızlı şekilde yöneltmeniz gerekir.

- Gözün ne renk söyle - Saçın ne renk

- Gözüm mavi renk - Söyle komutu olmadığı için cevap vermemesi gerekiyor.

**ALIŞ-VERİŞ LİSTESİ:** Alış-verişe giderken çocuğunuzla birlikte liste yapın ve ondan üç ürünü aklında tutmasını isteyin. Ürün sayısını zamanla arttırın. Örnek: Patates, ekmek, yumurtayı hatırlamak senin görevin.

**POŞETTEKİ EKSİK EŞYAYI BULMA:** Oyun için gerekli malzemeler: Bir adet koyu renk poşet,içine koyabileceğiniz farklı objeler: Poşetin içine çocuğunuzla beraber öncelikle 3 objeyi koyun.Daha sonra gözlerini kapatmasını isteyin ve içinden herhangi bir objeyi çıkarın. Daha sonra poşetin içinden çıkarılmış olan objenin ne olduğunu söylemesini isteyin. İlerleyen zamanlarda obje sayısını arttırabilirsiniz. Zaman zaman rol değişimi yapın.

**EVET-HAYIR:** Çocuğunuzun dil gelişimini destekleyen aynı zamanda dikkatini geliştiren eğlenceli bir aile oyunudur. Bu oyun esnasında evet ya da hayır kullanılmamalıdır.

Örnek: Kahvaltını bitirdin mi? Kahvaltımı bitirdim. (evet derse yanar J)

**BARDAĞA BONCUK SAKLAMA:** Bu oyun için gerekli olan malzemeler:3 adet bardak, 1 tane boncuk.Boncuğu hangi bardağın içine sakladığınızı çocuğunuza gösterin ardından bardakların yerlerini hızlıca değiştirin ve boncuğun hangi bardakta olduğunu bulmaya çalışsın.

**GARSONCULUK:** Ailecek oynayabileceğiniz işitsel hafıza ve dikkatin gelişmesine yardımcı olacak bir oyundur.Aile bireyleri müşteri gibi davranır. Çocuğunuz sizden garson olarak siparişleri alır. Herkes bir yiyecek ve bir içecek söyler. (Resim , hamur aracılığıyla ya da evde olanlarla) Siparişleri size ikram eder. Bu sırada nezaket kurallarına dikkat edilmesi gerekir.

**HAFIZA KARTLARI:** Görsel hafızayı güçlendirmek için eğlenceli vakit geçirebileceğiniz bir oyun. Az sayıda karttan başlayarak kart sayısını zamanla arttırabilirsiniz.

**KELİME MERDİVENİ:** Sırasıyla bir kişi bir kelime söyler (ağaç), ikinci kişi söylenen kelimeyi tekrarlar ve onunla ilişkili bir kelime ekler (ağaç-yeşil), üçüncü kişi iki kelimeyi söyler ve yeni bir kelime ekler (ağaç-yeşil-yaprak)

**SAYI TEKRARI:** Çocuğunuza başta iki rakam söyleyin (4-8), daha sonra aynı sayıları tersten söylemesini isteyin (8-4). Daha sonra rakam sayısını arttırabilirsiniz.

**MANDALA:** Çocuğunuzla sohbet ederek eğlenceli vakit geçirmenizi sağlayan aynı zamanda odaklanma süresini arttıran bir etkinliktir.

Çocuğunuzla konsantrasyonu arttırıcı çalışma yapmak istiyorsanız mandalayı dıştan içe ; dikkatini geliştirici çalışma için mandalayı içten dışa boyaması gerekir.

Çocuğunuz en az 5 dakikalık çalışma yapılmalıdır, devam etmek istemezse yarım kalan mandala çalışmasına daha sonra devam edilebilir.

**RESMİ HATIRLAMA:** Görsel hafızayı ve dil gelişimini destekleyen bu etkinlikte çocuğunuzun aklında kalabilecek çok karışık olmayan bir resmi beş saniye gösterin ve resmin arkasını çevirin aklında neler kaldığını anlatmasını isteyin.

**TEKERLEME:** Çocuğunuzun hem dil gelişimini hem de işitsel hafızasının gelişimi için zevkli bir etkinlik. Kırk kırık küp, kırkının da kulpu kırık küp.

Yaprağın üstünde bir tırtıl yaprağı yiyor kıtır kıtır, yaprakları yeme tırtıl.

**TELEVİZYON: Çocuğunuzun televizyon karşısında daha kolay yemek yemesi neden daha kolaydır?Ç ocuğunuz televizyon izlerken sizin önünden geçtiğinizi bile fark edememesinin, sesinizi duymamasının nedenini hiç merak ettiniz mi?**

**ÇÜNKÜ; televizyon ya da tablet oyunlarında saniyede 24 resim ardı ardına geçiyor ama rutin hayatımızda bu hızda akışın olması mümkün değil. Bu akış hızını yakalamak için çocuklar yeni hareketler arayışına giriyor. Bu sebeple aşırı hareketli oluyor ve dikkat hızla dağılıyor.** [www.egitimhane.com](http://www.egitimhane.com/)

MERKEZ CUMHURİYET İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ