

MAARİF aile

Türkiye Maarif Vakfı
Aile Bülteni
Aralık 2024 | Sayı: 15

04

Ailede Verimli Zamanlar

08

Ailecek Verimli Vakit Geçirmenin İpuçları

Ailede Verimli Zamanlar



MAARIF
aile



sunuş

Prof. Dr. Birol Akgün
Türkiye Maarif Vakfı Başkanı

Değerli Velilerimiz,

17 Haziran 2016 tarihli 6721 sayılı kanun ile kurulan Türkiye Maarif Vakfı, Türkiye'nin uluslararası eğitimde dünyaya açılan kapısıdır. Anadolu'nun kadim irfan geleneği ile insanlığın ortak birikim ve değerlerini esas alarak erdemli insanlar yetiştirme misyonuna sahip olan Vakfımız, tüm dünyada örgün ve yaygın eğitim öğretim faaliyetleri yürütmek amacıyla kurulmuş bir kamu vakfıdır. Vakıf, kuruluş kanununun belirlediği esaslar çerçevesinde yurt dışında okul öncesinden yükseköğretime kadar eğitimin her kademesinde uluslararası eğitim kurumları açma ve işletme hakkına sahiptir. Örgün eğitimin yanı sıra, öğrencilere burs ve barıma imkânı sunmak, eğitimde Ar-Ge faaliyetleri yürütmek ve yürütülen faaliyetlere destek olmak, müfredat geliştirmek, düzenlediği uluslararası eğitim fuarları ile Türkiye'nin yükseköğretimde tanıtımına destek olmak gibi görevleri üstlenmiş olan Türkiye Maarif Vakfının kuruluş amaçlarından biri de eğitim alanında süreli ve süresiz yayınlar yapmaktır. Vakıf, gelenekten beslenerek geleceği inşa eden, dünle bugünü birleştirip yarını şekillendiren anlayışla öğrencilerinin kültürlerine bağlı, erdemli insanlar olarak yetişmelerini hedeflemekte ve veli iş birliğine önem vermektedir.

Aile; çocuğun fiziksel, bilişsel, psikolojik, duyuşsal ve sosyal gelişimi üzerinde önemli bir role sahip-

tir. Çocuklara rehberlik eden, onları destekleyen ve onlara ilham veren en değerli varlık olarak gördüğümüz anne babalar ile onların gözbebeği olan çocuklar bu değerli yapının temel unsurlarıdır. Anne baba ve çocuk arasındaki sürdürülebilir sağlıklı ilişki, çocuğun yaşamını doğrudan etkilemektedir. Türkiye Maarif Vakfı olarak anne ve babalar için çok değerli olan çocukları en iyi şekilde yetiştirebilmek adına okullarımızda sıcak bir aile ortamında sunduğumuz kaliteli eğitimle birlikte evde aldıkları desteği de önemsiyoruz. Öğrencilerimizin sosyal, duygusal ve akademik gelişim süreçlerinde aile ile iş birliğinin ne kadar önemli olduğunun bilincindeyiz.

“Maarif Aile Bülteni” ile çocuklarımızın gelişimlerine katkı sağlamak için özenle seçtiğimiz konularla siz değerli velilerimizi bilgilendirmeyi ve okul-veli iş birliğini güçlendirerek öğrencilerimizin gönlüne dokunmayı hedefliyoruz.

Büyük bir özveri ve emekle hazırlanmış olan bu çalışmanın, öğrencilerimizin gelişimine katkı sağlayacağına ve eğitimin tüm paydaşlarında bilinç ve farkındalık oluşturacağına inanıyor, “Maarif Aile Bülteni”ni istifadenize sunuyoruz.



Bu sayıda

İmtiyaz Sahibi:

Türkiye Maarif Vakfı Adına
Prof. Dr. Birol AKGÜN

Yayın Kurulu:

Ahmet TÜRK BEN
İsmail ÇUHADAR

Editör:

Doç. Dr. Muhammet Ü.
ÖZTABAK

Yazar:

Ayşe Reyyan BOLAT

Katkı Sağlayanlar:

Sarenur AK
Şeydanur ŞİMŞEK
Zeynep Betül ARDIÇ

Grafik Tasarım:

Şule İLGÜÇ

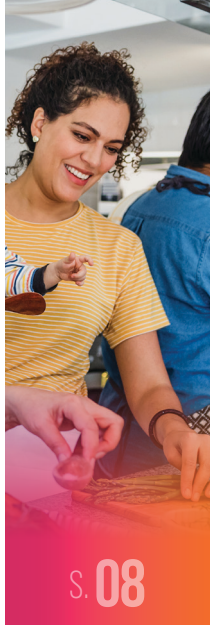
Maarif Aile Bülteni'nin bu sayısında "Ailede Verimli Zamanlar" konusunu ele alıyoruz. Aileyle geçirilen vaktin verimli olması, sevgi ve güven duygusunun oluşmasına, aile bağlarının güçlenmesine ve ebeveyn-çocuk iletişiminin artmasına katkı sağlar. Böyle bir aile ortamında çocuk kendini güvende hisseder ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilir. Bu noktada evde kaliteli zaman dilimlerinin oluşturulmasında anne babaların önemli bir etkisi olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle aile içinde nasıl verimli vakit geçirilebileceğine dair ipuçlarını sizlerle paylaşmak istiyoruz. Unutmayın ki aileyle geçirilen kısa zaman dilimleri bile verimli bir şekilde değerlendirilebilir. Bu bağlamda, zamanın verimli kullanımının önemini vurgulamak isteriz. Bu sayıda ailecek keyifle vakit geçirebileceğiniz oyun ve etkinlik önerilerini sizler için derledik. Bu oyunları ve etkinlikleri sadece ailece oynamakla kalmayıp çocuklarınızın arkadaşlarıyla oyun kurmalarına yardımcı olması için de kullanabilirsiniz. Ayrıca bu örneklerden ilham alarak kendi kültürünüze özgü oyun ve etkinlikler geliştirebilirsiniz. Bu sayımızda hazırladığımız "Ebeveyn-Çocuk Etkinlik Takvimi" ise her gün için çocuğunuzla birlikte gerçekleştirebileceğiniz bir etkinlik önerisi sunmaktadır. Gün içinde kısa bir zaman ayırarak yapabileceğiniz bu etkinlikler, çocuğunuzla olan bağınızı ve iletişiminizi daha verimli ve anlamlı hale getirmeyi amaçlamaktadır. Hazırladığımız bu sayının sizlere yol gösterici olmasını dileriz. Daha fazla bilgi ve önerilerle buluşmak için Maarif Aile Bültenini takip etmeye devam etmenizi öneririz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Koordinatörlüğü

İÇİNDEKİLER



s. 04



s. 08



s. 12



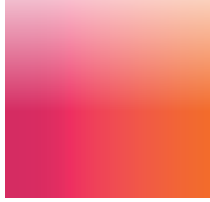
s. 14



s. 18



s. 26



TAKDİM	1
BU SAYIDA	2
AİLEDE VERİMLİ ZAMANLAR	4
AİLECE VERİMLİ VAKİT GEÇİRMENİN İPUÇLARI	8
ETKİNLİK VE OYUN ÖNERİLERİ	11
Açık Alan Etkinlikleri	11
Açık Alan Oyunları	12
Kapalı Alan Etkinlikleri	14
Kapalı Alan Oyunları	17
Bardakla Oynanan Oyunlar	18
Sandalyeyle Oynanan Oyunlar	19
KONUŞALIM, PAYLAŞALIM!	20
EBEVEYN ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ	22
DÜŞÜNELİM, CEVAPLAYALIM	24
SORU-CEVAP KÖŞESİ	26
KAYNAKÇA	28



s. 11



s. 17





**Ailece
verimli vakit
geçirmek
duygusal
bağları
güçlendirir,
güven ve sevgi
duygularını
geliştirir,
sağlıklı bir
iletişim
ortamı
oluşturur.**



AİLEDE VERİMLİ ZAMANLAR

insan, yaratılışı gereği etkileşim kurarak sosyalleşme ihtiyacı duyan bir varlıktır. Hepimiz bir ailenin içinde dünyaya gelir, aile ortamında büyür ve şekilleniriz. Aile bireyleriyle olan etkileşimlerimiz, kişilik özelliklerimizin oluşmasında rol oynar ve sosyal becerilerimizin temelleri bu ortamda atılır. Bu nedenle aile içinde geçirilen zamanın verimli

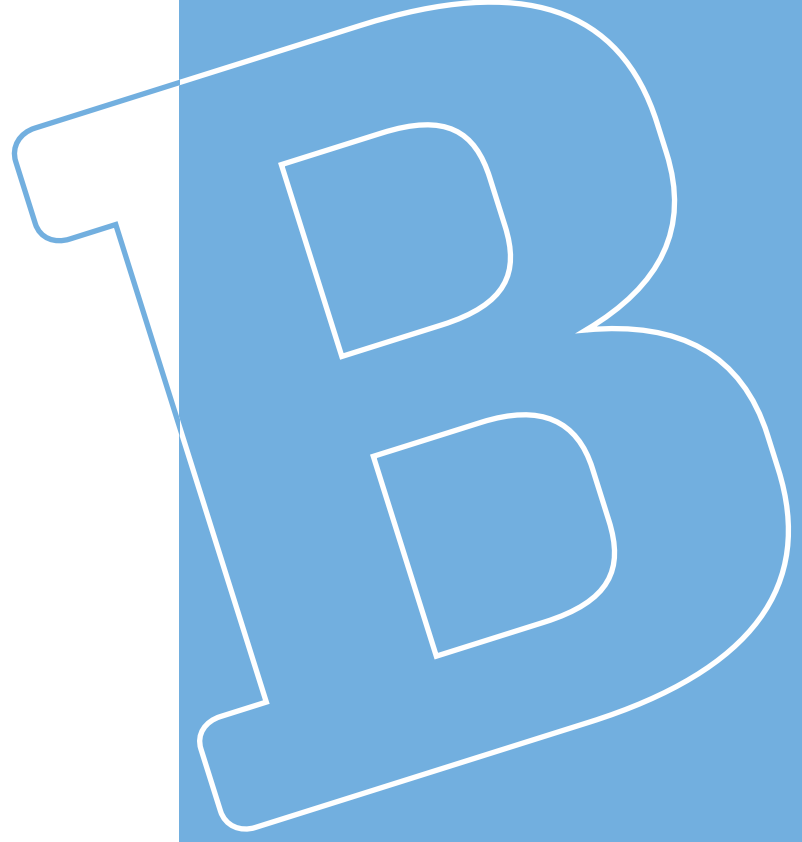
ve kaliteli olması büyük önem taşır. Ailecek verimli vakit geçirmek duygusal bağları güçlendirir, güven ve sevgi duygularını geliştirir, sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturur. Böyle bir aile ortamında yetişen çocuklar, dış dünyada sosyalleşmeye başladıklarında insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilir, kendilerini etkili bir şekilde ifade edebilir, iş birliği yapabilir ve so-

rumluluk alabilirler. Dolayısıyla ailecek geçirilen zaman dilimlerinin çocukların gelecekteki yaşamları üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Oyun, çocukların dünyasında önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple ailecek vakit geçirirken oyun işlevsel bir araçtır. Oyun, çocukların stresini azaltır, zorluklarla baş etme becerisini geliştirir. Bununla birlikte oyunun çocuklarda olumlu benlik algısını güçlendirdiği bilinmektedir. Fiziksel etkinliklerin yoğun olduğu oyunlarda çocuklarda denge, koordinasyon, ince motor ve kaba motor becerileri geliştirir. Evcilik, rol yapma, bebeği konuşturma gibi oyunlarsa çocukların hayal dünyasını geliştirir¹. Oyun, çocukların gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Çocuklar oyun oynarken samimi ilişkiler kurmayı öğrenirler. Bu sebeple oyun ebeveynlerin çocuklarıyla yakın ilişkiler kurması ve verimli vakit geçirmesi için etkili bir yöntemdir. Ebeveynler çocuklarıyla oyun oynamayı istemiyor veya gereksiz buluyor olabilir. Ancak anne babaların çocuklarıyla birlikte oyun oynamaları önemlidir. Aile, çocukların sosyalleştiği ilk arkadaşlarıdır¹. Bunun için anne babaların oyun ve oyunun önemi hakkında bilgi sahibi olması ailecek verimli ve kaliteli vakit geçirmeye olanak tanır.

Ailecek verimli vakit geçirebilmenin en önemli koşullarından biri de zaman yönetimidir. Ebeveynlerin çocuklarına zaman yönetimi kazandırmak için çabaladıklarını görürüz. Aslında zaman yönetimini iyi yapan ebeveynler, bu konuda çocuklarına örnek olur ve çocuklar da ebeveynlerini model alarak bu konuda başarılı bireyler haline gelir. Ebeveynler, kendi bireysel planlarını düzenleyip çocuklarına da bu alışkanlığı kazandırdıklarında, ailecek geçirilecek vakit daha verimli düzenlenebilir. Örneğin bir film gecesini yapmayı planlayan bir aileyi düşünelim. Ebeveynler işten döndüklerinde bireysel işlerini hallederken çocuklar da ödevlerini ertelemeden tamamlarsa film gecesini için yeterli zaman oluşturulur.

Anne babaların çalışma durumları ailecek vakit geçirmeye etkisi olan bir durumdur. Aile



Bazı babalar, çocuklarla ilgilenmeyi sadece annenin görevi olarak görürler. Ancak babanın çocuğun temel bakım ihtiyaçlarıyla ilgilenmemesi durumunda bile çocuklarıyla verimli vakit geçirmesi oldukça önemlidir.



yapısına göre ebeveynlerin çalışma durumları farklılık gösterebilir. Hem anne hem babanın çalıştığı ailelerde, ebeveynler işten yorgun dönebilir ve çocuklarına uzun süre ayıracak enerjiyi bulamayabilirler¹. Bu sebeple ailecek yapılacak etkinlikleri erteleyebilirler. Ancak verimli vakit geçirmek, uzun süreli oyunlar oynamak anlamına gelmez. Bazen saatlerce oyun oynansa bile bu zaman dilimi kaliteli olmayabilir. Bunun yerine kısa bir zaman dilimi, etkili ve verimli bir şekilde değerlendirilebilir. Örneğin çocukla birlikte gün hakkında sohbet etmek, duygu ve düşünceleri paylaşmak ya da otuz dakika kitap okumak gibi basit etkinlikler, kaliteli bir vakte dönüştürülebilir.

Bazı ailelerde ise baba çalışırken anne çalışmıyor olabilir. Bu durumda anne tüm gün ço-

cukla vakit geçirirken baba işten döndüğünde yorgun olup dinlenmek isteyebilir. Bazı babalar, çocuklarla ilgilenmeyi sadece annenin görevi olarak görürler. Ancak babanın çocuğun temel bakım ihtiyaçlarıyla ilgilenmemesi durumunda bile çocuklarıyla verimli vakit geçirmesi oldukça önemlidir. Babalar genellikle çocuklarıyla oyun oynayarak vakit geçirirler. Oyun oynamak, parka gitmek, alışveriş yapmak, sohbet etmek, sinemaya veya tiyatroya gitmek gibi etkinlikler, baba ile çocuk arasındaki etkileşimi artırır. Babalarıyla yakın ve samimi ilişkileri olan çocukların okulda daha başarılı olduğu ve akranlarıyla daha güçlü ilişkiler kurarlar². Bu nedenle, babaların çocuklarıyla geçirdiği vaktin hem verimli hem de keyifli olması büyük önem taşır.







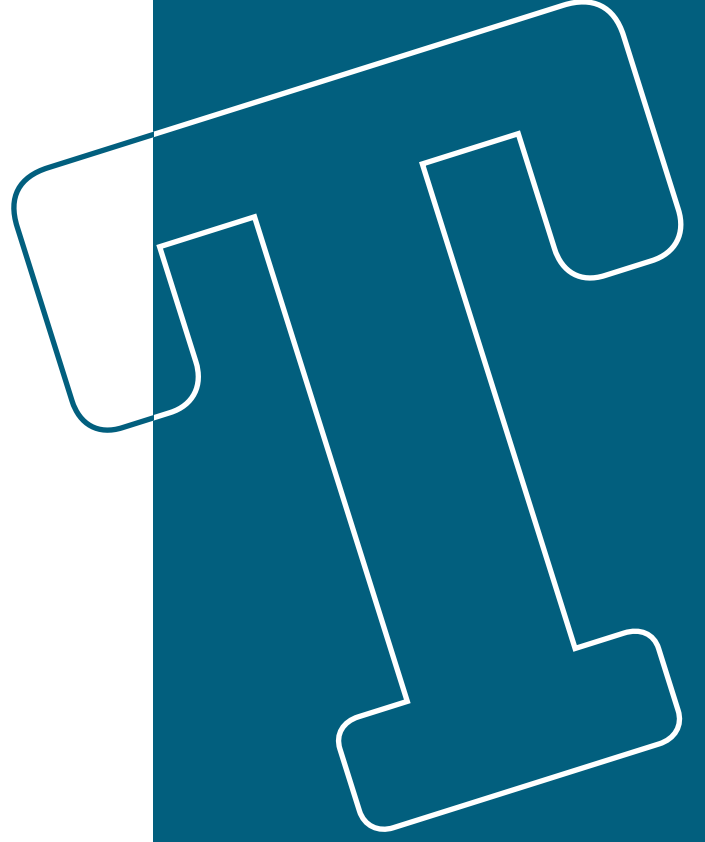
Yalnızca beslenme ve barınma ihtiyaçlarını karşılamak bir insanı yetiştirmek için yeterli değildir. Anne ve babasıyla vakit geçirmeye başladığı andan itibaren bebek, kendisinin değerli bir varlık olduğu, sevildiği ve kendisini seven insanlarla kuşatılmış bir dünyaya geldiği inancını oluşturur.

AİLEDE VERİMLİ VAKİT GEÇİRMEK İÇİN İPUÇLARI

Ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurmaları, onların fiziksel ve duygusal gelişimlerinde kritik bir rol oynar. Modern yaşamın yoğun temposu içinde, anne babalar olarak zaman zaman bu önemli bağı güçlendirecek yollar arayabiliriz. Çocukla-

rımızla anlamlı ve kaliteli zaman geçirebilmek için bazı öneriler ve yöntemler mevcuttur. Aşağıda aile içi etkileşimi artırmak ve çocukların gelişimine katkıda bulunmak adına uygulayabileceğiniz pratik tavsiyeleri bulabilirsiniz.

- Ebeveynlerin en önemli sorumluluğu çocuklara maddi ve manevi olarak bakım sağlamaktır. Çocukların fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesinin yanında onlarla beraber vakit geçirmek de gelişimleri açısından önemlidir. Yalnızca beslenme ve barınma ihtiyaçlarını karşılamak bir insanı yetiştirmek için yeterli değildir. Anne ve babasıyla vakit geçirmeye başladığı andan itibaren bebek, kendisinin değerli bir varlık olduğu, sevildiği ve kendisini seven insanlarla kuşatılmış bir dünyaya geldiği inancını oluşturur. Gelecekte karakterine yön verecek olan kişilik özellikleri de bu temel üzerine inşa edilir. Bu nedenle yoğun yaşam temposunda dahi çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmek isteyen ebeveynler basit günlük rutinlerine çocukları dahil ederek bu sorumluluğu hem kolay hem de rutin hale getirebilirler. Örneğin; yemek hazırlığı, sofraya kurma ya da birlikte yapılan ev işlerini bir fırsat olarak değerlendirmek, aile üyelerinin bir arada vakit geçirmesine zemin oluşturur. Bu sırada çocuğun fikirlerini dinlemek ve sohbet etmek, paylaşılan zamanın anlamlı olmasını sağlar.
- Günümüzde teknoloji bağımlılığının yaygınlaştığı görülmektedir. Teknoloji bağımlılığının temelleri çocuklukta atılır. Ebeveynler bazen çocuğun oyalanması için tabletleri, bazen de kolay yemek yemesi için televizyonu bir araç olarak kullanabilmektedir. Bu durum çocukların erken yaşta teknolojik aletlere bağlanmasına neden olur. Çocukluk dönemi, kitap okuma gibi alışkanlıkların oluşturulması için elverişli bir dönemdir. Bu sebeple ebeveynlerin çocuklara örnek olması için teknolojiden uzak anlar oluşturması çok değerlidir. Bu zamanlarda televizyon, tablet, telefon gibi cihazları bir kenara bırakıp tüm dikkatini aile üyelerine vermek, basit yarışmalar düzenlemek, kelime oyunları oynamak aile içerisindeki iletişimi ve doyumunu artıracaktır.
- Çocuklar hayata tükenmez bir merak duygusu ile başlarlar. Çocuğun merak duygusu erken yaşlardan itibaren ailesi, çevresi tarafından



Televizyon, tablet, telefon gibi cihazları bir kenara bırakıp tüm dikkatini aile üyelerine vermek, basit yarışmalar düzenlemek, kelime oyunları oynamak aile içerisindeki iletişimi ve doyumunu artıracaktır.



desteklenir ve beslenirse hayata karşı daha hevesli, daha üretken ve yaratıcı olur. Böylelikle çocuklar kendilerini daha iyi tanırlar, ilgi alanlarını da keşfederler. Zamanla anne baba da çocuğun ilgi alanlarına önem verir, meraklarına eşlik ederse onların dünyasına daha kolayca girer. Örneğin; hayvanları merak eden bir çocuğa büyüteç alıp doğada minik hayvanları incelemesini sağlamak, bu alanda bilgilendirici oyunları beraber oynamak ya da ilgili kitapları ona okumak aile içindeki duygusal bağları geliştirir. Bunlar, hem çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar hem de ebeveyn-çocuk ilişkisini derinleştirir.

- Oyun oynamak, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini destekleyen en etkili araçlardan biridir. Aile içinde masa oyunları, yapbozlar ya da grup etkinlikleri gibi oyunlar oynamak hem eğlenceli hem de öğretici olabilir. Aynı zamanda sanat ve el işi etkinlikleri gibi yaratıcı etkinlikler, çocukların hayal gücünü geliştirir ve aile bireylerinin birlikte üretmenin keyfini yaşamasını sağlar.



Çocuğunuza gününün nasıl geçtiği, gün içinde en çok neye güldüğü veya şaşırduğu, arkadaşları ile ne tür problemler yaşadığı, bunun onu nasıl hissettirdiği, nasıl bir yol izlemeyi planladığı gibi soruları sorun.



- Ailede birlikte geçirdiğimiz vakit duygusal paylaşımları da içerir. Çocuğunuza gününün nasıl geçtiği, gün içinde en çok neye güldüğü veya şaşırduğu, arkadaşları ile ne tür problemler yaşadığı, bunun onu nasıl hissettirdiği, nasıl bir yol izlemeyi planladığı gibi soruları sormak onların kendilerini ifade etme becerilerini geliştirir ve güvenli bir ilişki kurmalarına yardımcı olur. Bu sayede hem çocuklar kendilerini yakından tanırlar hem de ebeveynler çocuklarının iç dünyalarına dair fikir edinebilirler.
- Her kültürün kendine özgü ritüel ve gelenekleri vardır. Özel günlerde ya da bayramlarda kişiler aile üyeleri ile bir araya gelerek aile bağlarını güçlendirir. Aynı şekilde aileye özgü minik ritüeller oluşturmak da aile bağlarını kuvvetlendirecektir. Bu, her hafta birlikte yapılan bir kahvaltı, akşam yemeği sohbetleri ya da özel günlerde bir araya gelinen etkinlikler olabilir. Bu tür ritüeller, çocuklarda aidiyet duygusunu güçlendirir ve aile birliğini pekiştirir.
- Doğa ile iç içe olmak stres düzeyimizi dengeler, sakin bir iletişim kurabilmek için mükemmel ortamı oluşturur. Doğa yürüyüşleri, park gezileri veya kamp gibi etkinlikler çocukların çevreyle olan bağlarını güçlendirirken aile içi etkileşimi de olumlu yönde etkiler. Bunun yanında ormanı ya da denizi temizlemeyi amaçlayan bir sosyal sorumluluk projesine birlikte katılım sağlamak çocuklarda empati gelişimini de destekler. Ailecek bir yardım kuruluşuna destek vermek, çevre temizliği etkinliklerine katılmak ya da ihtiyaç sahiplerine yardım etmek gibi gönüllü projeler de çocukların toplumsal sorumluluk bilincini artırırken, aile içindeki dayanışmayı da güçlendirir.

ETKİNLİK VE OYUN ÖNERİLERİ

Açık Alan Etkinlikleri

Doğa Yürüyüşü Yapmak: Ailecek doğa yürüyüşüne çıkarak yeni maceralara yelken açabilirsiniz. Yürüyüş öncesinde hazırlığı çocuğunuzla birlikte planlayabilirsiniz. Yürüyüş yapacağınız rotayı ve yürüyüş süresine karar verebilirsiniz. Hava durumunun yürüyüş için elverişli olmasına dikkat etmelisiniz. Bunun yanı sıra yürüyüş için rahat ayakkabı ve kıyafetler tercih etmelisiniz. Yürüyüş sırasında gerekli olabilecek eşyalar için bir sırt çantası hazırlayabilirsiniz. Sırt çantasının içerisinde su, küçük atıştırmalıklar, ilk yardım çantası, yağmurluk, şapka, güneş kremi vb. ihtiyaçları koyabilirsiniz. Yürüyüş esnasında çocuğunuzla çevreye ve doğaya saygılı olma konusunda sohbet edebilir, karşınıza çıkan bitki ve hayvanları inceleyebilirsiniz.

Kamp Yapmak: Ailecek çadır kampına giderek huzurlu bir doğa yolculuğuna çıkabilirsiniz. Bu etkinlik, ailece güzel anılar biriktirmenizi sağlar. Kamp hazırlıklarında çocuğunuza bazı görevler ve sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin, kamp malzemelerinin listesini hazırlamak ve malzemeleri kontrol etmek gibi. Kamp sırasında yapabileceğiniz aktiviteler; yiyecek hazırlamak, doğa yürüyüşüne çıkmak, canlıları ve bitkileri incelemek, ateş yakmak, sohbet etmek, çadır kurmak, çalı çırpı toplamak, gökyüzünü izlemek, şarkı söylemek ve ip atlamak olabilir.

Bisiklete Binmek: Ailecek bisiklete binmek; spor yapmak ve eğlenmek için güzel bir etkin-





liktir. Bisiklet süreceğiniz rotayı belirlerken trafiğin yoğun olmadığı bölgeleri seçmeniz daha güvende olmanızı sağlar. Bisiklet turuna başlamadan önce lastiklerin havasını kontrol etmeniz yaşanabilecek kazaların önüne geçebilir. Kask, dizlik ve dirseklik gibi koruyucu malzemeler yaralanmaları en aza indirebilir.

Piknik Yapmak: Çocuğunuzla birlikte evinizin bahçesinde veya bir park alanında piknik yapmayı planlayabilirsiniz. Piknik için yiyecek ve içecekler hazırlayabilir, oynayabileceğiniz oyunlar için top, ip, uçurtma vb. materyalleri temin edebilirsiniz.

Araba Yıkamak: Çocuklarla birlikte bahçede arabanızı yıkayabilir veya temizleyebilirsiniz. Bu etkinlik sırasında temizlik işleminin önemini ve detaylarını konuşarak çocuğunuzun öz bakım becerilerini geliştirebilirsiniz. Su ve köpükle eğlenceli vakit geçirirken, çocuğunuza toz atma, hortumu tutma gibi görevler vererek onun katılımını teşvik edebilirsiniz.

Uçurtma Uçurmak: Ailecek bir uçurtma uçurma günü organize edebilir ve bu keyifli etkinlikte unutulmaz anılar biriktirebilirsiniz. Uçurtmayı dilerseniz satın alabilir ya da kendi tasarladığınız uçurtmayı uçurabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte uçurtmanın nasıl uçtuğunu gözlemleyebilir ve bu deneyim üzerine sohbet edebilirsiniz. Etkinlik öncesinde uçurtma uçuacağınız yerin uygunluğunu ve hava durumunu kontrol etmeyi unutmayın.

Açık Alan Oyunları

Halat Çekme Oyunu: Halat çekme hem ailecek hem de çocukların kendi aralarında keyifle oynayabileceği bir oyundur. Bu oyun, takım çalışması, iş birliği, koordinasyon ve fiziksel dayanıklılık gibi alanlarda çocukların gelişimine katkı sağlar. Oynamak için geniş bir alan, örneğin; bir bahçeye ihtiyaç vardır. Oyun için temel malzeme ise uzun ve dayanıklı bir ha-

lattır. Katılımcılar iki takıma ayrılır ve halatın orta noktasına bir çizgi belirlenir. Her iki takım, halatın uç kısmında sıralanır ve halatı çekmeye çalışır. Bir takım, diğerini orta çizginin ötesine çekmeyi başarırsa yarış kazanır.

Çuval yarışı: Çuval yarışı hem ailecek hem de çocuklar arasında oynanabilecek eğlenceli bir oyundur. Oyunu oynamak için ihtiyacınız olan tek şey, çuval ya da büyük bir bez temin etmektir. Çuval yarışını gerçekleştirmek için evin bahçesi, piknik alanı gibi açık bir alan seçebilirsiniz. Yarış alanının zemininin uygun olduğundan emin olun. Başlangıç ve bitiş noktalarını belirledikten sonra yarışa başlayabilirsiniz. Bitiş çizgisine ilk ulaşan kazanır!

İp Atlama: İp atlama, bireysel olarak ya da ailecek oynanabilecek keyifli bir oyundur. Ailecek oynarken, iki kişi ipin uçlarından tutup döndürürken, diğerleri ortada ipin üzerinden atlamaya çalışır. İpi tutanlar ve atlayanlar sırayla yer değiştirerek oyunu devam ettirebilir.

Çubuklarla Yazma/Çizme: Bahçe, park veya ormanlık alanlarda çocuğunuzla birlikte ağaçlardan düşen küçük dallar veya çubuklar arayabilirsiniz. Bulduğunuz dallarla toprağa veya kuma harfler, kelimeler yazabilir ya da basit şekiller çizebilirsiniz. Doğal materyallerle gerçekleştireceğiniz bu etkinlik, çocuğunuzun yazma ve çizme becerilerinin eğlenceli bir şekilde gelişmesine katkı sağlayabilir.

Ayak Topları Yarışı

Bu yarışma en az iki kişiyle gerçekleştirilir. Her bir yarışmacıya iki adet kova verilir. Kovalara su doldurulur.

Su dolu kovalardan birine küçük renkli toplar konur. Her yarışmacının kovasına eşit sayıda top bulunur. Yarışmacılar bir sandalyeye oturur. Ayaklarıyla topları bir kovadan diğer kovaya taşımaya çalışır. Yarışmaya bir hakem belirlenebilir. Hakem düdüğü çaldığında oyun başlar ve topların tamamını diğer kovaya taşıyan ilk kişi oyunu kazanır.

Malzemeler:

Sandalye – Kova Küçük renkli toplar – Su – Düdük.

Gü Zinciri

Malzemeler:

Kişi sayısı kadar orta boy kova veya leğen Sandalye, Göz bandı veya bez.

Bu oyun, en az 4 kişiyle oynandığında daha eğlenceli olur. Sandalyeler arka arkaya dizilir ve katılımcılar bu sandalyelere oturur. Herkesin gözleri bir göz bandı veya bezle bağlanır. Her oyuncunun elinde bir kova veya leğen bulunur. En önde oturan oyuncunun kovasına su doldurulur. Oyuncular, arkasına bakmadan kovadaki suyu arkasındaki oyuncunun kovasına dökmeye çalışır. Oyunun amacı, suyu dökmeden en arkadaki oyuncunun kovasına ulaştırmaktır. İlk tur tamamlandığında, en arkadaki oyuncu en öndeki sandalyeye oturur, diğer oyuncular bir sandalyelik geriye kayar. Yeni turda, en önde oturan oyuncunun kovasına su konur ve oyun bu şekilde devam eder.



Kapalı Alan Etkinlikleri

Film Gecesi: Çocukların gelişim düzeyine uygun hem eğlenceli hem de öğretici filmler seçerek bir film gecesi düzenleyebilirsiniz. Bu noktada ebeveynlerin izleyecekleri filmi önceden seyrederek çocuk için uygun olup olmadığına karar vermesi önemlidir. Film öncesinde, izlerken yiyebilecek çeşitli atıştırmalıklar hazırlayarak gecenizi daha da keyifli hale getirebilirsiniz.

Kitap Okuma Saati: Günün belirli bir saatini çocuğunuzla birlikte kitap okuma saatine ayırabilirsiniz. Kitap okuma etkinliğinin içeriğini, çocuğunuzun gelişim düzeyine göre uyarlayabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz henüz okuma yazmayı bilmiyorsa, ona kitap okuyabilir ve kitabın içerisindeki görselleri birlikte inceleyebilirsiniz. Çocuğunuz okuma yazmayı biliyorsa, aynı zamanda siz de kendi kitabınızı okuyabilirsiniz. Ebeveyn olarak kitap okumanız, çocuğunuzun sizi örnek almasını sağlayarak onu okuma alışkanlığı kazanmaya teşvik edebilir.

Pizza Günü: Çocuklarla birlikte kendi pizzanızı yapabilirsiniz. Bu etkinlikle hem nefis bir yemek hazırlayabilir hem de mutfakta keyifli vakit geçirebilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte pizza hamurunu yoğurabilir ve pizzanın üzerini istediğiniz gibi süsleyebilirsiniz. Çocuğunuza belirli görevler vererek onun mutfak becerilerini geliştirebilirsiniz. Örneğin; unu kaba dökmek, yumurtayı kırmak veya pizzanın üzerine malzemeleri yerleştirmek gibi. Çocuğunuzun seçim yapmasına ve yeni şeyler denemesine izin vermek, onun yaparak öğrenmesini destekler.

Oyuncakları Temizleme: Çocuğunuzla birlikte banyoda araba, kamyon, gemi, bebek ve ayıcık gibi suyla temas etmesinde sakınca olmayan oyuncakları yıkayabilirsiniz. Yıkama işleminin ardından oyuncakları kurutup düzenleyerek eğlenceli bir temizlik süreci geçirebilirsiniz.

Uçurtma Yapma: Ailecek kendi uçurtmasını tasarlamak hem eğlenceli bir etkinlik hem de çocuğunuzun sabır ve iş birliği becerilerini geliştirmesi için iyi bir fırsattır. Bu etkinlik sırasında estetik ve yaratıcılık becerilerini de pekiştirebilir. Uçurtma yaparken çocuğunuza küçük sorumluluklar verebilirsiniz, örneğin çatalara yapıştırıcı sürmek veya ipi kesmek gibi. Uçurtma yapımı için gereken malzemeler ise ince bir çita, renkli kâğıt veya kumaş, ip, yapıştırıcı ve makas olarak sıralanabilir. Farklı uçurtma yapma şekillerini araştırarak kendinize özgü bir uçurtma yapabilirsiniz.

Çadır Yapma: Çocuklarınızla evin içinde yastık, battaniye, koltuk ve sandalyeler kullanarak bir çadır inşa edebilirsiniz. Bu çadırı bir kamp yeri veya korsan gemisi olarak hayal edebilir ve çeşitli oyunlar oynayabilirsiniz. Bu etkinlik, çocuğunuzun hayal gücünü ve yaratıcılığını geliştirebilir.

Origami: Origami, ailece keyifli vakit geçirmenizi sağlayan, faydalı bir etkinliktir. Bu etkinlik, çocukların ince motor becerilerini geliştirirken aynı zamanda yaratıcılık ve estetik duygularını da destekler. Uçak, gemi, çiçek, kuş, kanguru, kedi, kuğu, kelebek, balık, rüzgâr gülü gibi çeşitli şekiller yapabilirsiniz. Bunun için renkli kâğıtlar ve bir kalem yeterlidir. İnternette farklı origami modellerini araştırarak yeni şekiller yapmayı öğrenebilirsiniz.

Yapboz Yapma: Yapboz yapmak, çocuğunuzla birlikte keyifli vakit geçirirken onların gelişimine de katkı sağlayan harika bir etkinliktir. Yapbozun zorluk derecesini, çocuğunuzun gelişim düzeyine göre seçebilirsiniz. Daha küçük ve kolay seviyeler için az parçalı ve büyük yapbozlar, zor seviyeler için ise çok parçalı yapbozlar tercih edilebilir. Bu etkinlik, el- göz koordinasyon, odaklanma, dikkat, problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.³



Teraryum Hazırlama

Teraryum hazırlamak, çocukların doğa sevgisini pekiştirirken, ailenizle birlikte güzel bir anı oluşturmanızı sağlar. Teraryumunuzu hazırlarken, doğa ve bitkiler hakkında çocuğunuzla sohbet edebilirsiniz.



Malzemeler:

Cam kavanoz/fanus – çakıl taşı – küçük taşlar – dekoratif süsler (deniz kabukları, minyatür figürler vb.) – saksı toprak – aktif karbon/mangal kömürü küçük sukulent ve kaktüs bitkileri – sprej şişe – eldiven – el küreği/kaşık.

Uygulama:

1. Aile üyelerine görev dağılımı yapın, örneğin, biri toprağı hazırlarken, diğeri bitkileri sulayabilir.
2. Cam kavanoz veya fanusun en alt katmanına çakıl taşlarını yerleştirin (Çakıl taşları, bitki köklerinin çürümesini engeller).
3. Çakıl taşların üzerine ince bir katman olarak aktif karbon veya mangal kömürü yayın (Kömür katmanı böceklenmeleri engeller).
4. Aktif karbon veya kömür katmanı üzerine saksı toprağını ekleyin ve zemini düzleyin. Toprağın kalınlığını, ekeceğiniz bitkinin büyüklüğüne uygun olarak ayarlayın.
5. Sukulent ve kaktüs gibi bitkileri yeterli toprağı dikiin (Bitkiler birbirlerine çok yakın mesafede olmamalıdır).
6. Teraryumunuzu güzelleştirmek için dekoratif malzemelerle süsleyin.
7. Sprej şişe kullanarak toprağı sulayın.
8. Teraryumunuzu doğrudan güneş ışığına maruz kalmayacak bir yere yerleştirin.
9. Aile üyeleriyle birlikte teraryumunuzla fotoğraf çektin.
10. Belirli aralıklarla teraryumunuzu sulayın.

Kapalı Alan Oyunları

Hazine Avı Oyunu: Çocuğunuzun küçük oyuncaklarından birkaçını seçebilirsiniz. Örneğin; araba, uçak, dinozor gibi. Seçtiğiniz bu oyuncakları alüminyum folyoyla kaplayın ve evinizin farklı yerlerine saklayın. Her bir oyuncak için bir not kâğıdı hazırlayın ve bu kağıtlara oyuncuğun saklandığı yerle ilgili ipuçları yazın. Ancak, not kağıtlarını oyuncakların saklandığı yerlerden farklı yerlere yerleştirin. Sonra, bir hazine haritası hazırlayarak haritanın başlangıç ve bitiş noktalarını belirleyin. Haritanın üzerine, not kağıtlarını yerleştirdiğiniz noktaları işaretleyin. Çocuğunuz, başlangıç noktasından haritayı takip ederek oyuna başlayabilir ve ipuçlarını takip ederek hazineyi bulmaya çalışabilir.⁴

Tahta Blok Denge Oyunu: Küçük dikdörtgen tahta blokları üst üste dizerek bir kule inşa edilir. Katılımcılar sırayla bu bloklardan birini kuleden çıkarmalı ve çıkarılan bloğu kulenin en üstüne yerleştirmelidir. Oyun, kule devrilene kadar devam eder. Bu oyun, denge, konsantrasyon ve dikkat becerilerini geliştirmeye yardımcı olur.

Kutu Oyunları: Ailecek keyifli ve eğitici vakit geçirmek için kutu oyunları harika bir tercihtir. Masada ya da yerde oynanabilecek pek çok farklı kutu oyunu mevcuttur. Bu oyunlar, kelime tahmin etme, strateji ve taktik, soru-cevap, eşleştirme ve hafıza, kule denge gibi çeşitli içerikler sunabilir. Siz de bu tarz oyunları araştırarak seçeneklerinizi genişletebilir ve çocuğunuzla eğlenceli, kaliteli zaman geçirebilirsiniz.

Sırtındaki Çizim:

Malzemeler: Kalem, kâğıt.

Bu oyun en az 3 kişiyle oynanır. İlk oyuncu yüzü duvara dönük olarak durur ve diğer oyuncular arkasına tek sıra halinde dizilir. Her oyuncuya kâğıt ve kalem dağıtılır. Sıranın en arkasındaki oyuncu, kâğıdı önündeki oyuncunun sırtına koyarak kâğıda bir şekil çizer. Öndeki oyuncu, sırtında hissettiği şekli tahmin ederek





aynı şekli önündeki oyuncunun sırtına çizer. Bu işlem, en öndeki oyuncunun şekil çizmesine kadar devam eder. Oyunun sonunda, en arkadaki oyuncunun çizdiği şekil ile en öndeki oyuncunun çizimi karşılaştırılır. Oyun birkaç tur oynanabilir ve her turda oyuncular yer değiştirir.

Kâğıt Toplama Yarışı:

Malzemeler: Renkli kâğıt, makas, pipet, kâse/ tabak/kutu.

Oyun öncesinde kâğıtlar küçük kare olacak şekilde kesilir. Oyunu iki kişi oynayacaksa iki farklı kâğıt rengi olması gerekir. Küçük kare kâğıtlar her oyuncu için eşit sayıda olmalıdır. Küçük kare kâğıtlar karışık olarak masanın üzerine yayılır. Bu oyun en az iki kişiyle oynanır. Oyuncu sayısı artarsa masaya farklı bir renk kâğıt daha eklenmesi gerekir. Her oyuncuya birer kâse/tabak/kutu ve pipet verilir. Her oyuncu tek bir renk kâğıdı toplar. Oyuncular pipeti ağızlarına koyar ve havayı içine çekerek bir küçük kâğıdı kasesine taşımaya çalışır.

Bardakla Oynanan Oyunlar

Haydi Topu Üfle:

Malzemeler: Plastik bardaklar, pinpon topu, su.

Plastik bardaklar, tamamen dolu olacak şekilde su ile doldurulur ve masanın üzerine birbirine bitişik olarak dizilir. Pinpon topu, en baştaki plastik bardağın üzerine yerleştirilir. Oyuncu topu üfleterek en sondaki bardağa ulaştırmaya çalışır. Eğer top bardaktan düşerse, oyuncu oyuna en baştan başlamak zorundadır. Oyunun zorluk seviyesi, bardak sayısı artırılarak yükseltilebilir.

Hareket Eden Bardaklar:

Malzemeler: Plastik bardak, pipet, düdük.

Bu oyun en az iki kişiyle oynanır. Her bir oyuncuya bir plastik bardak ve bir pipet verilir. Plastik bardaklar ters bir şekilde masaya yerleştirilir ve bir bitiş çizgisi belirlenir. Bu yarışma için bir hakem belirlenebilir. Düdük çaldığında oyuncular, pipetle üfleyerek bardaklarını hareket ettirmeye başlar. Bardağı bitiş çizgisine ilk ulaştıran oyuncu oyunu kazanır.

Şişeden Bardağa:

Malzemeler: Şişe, plastik bardak, pinpon topu/küçük plastik toplar.

Bu oyun en az iki kişiyle oynanır. Her oyuncuya 3 şişe (şişelerin kapakları çıkarılır), 3 plastik bardak ve 3 pinpon topu veya küçük plastik top verilir. Masanın üzerinde şişeler yan yana dizilir, her bir top bir şişenin üzerine yerleştirilir ve her şişenin önüne bir plastik bardak konur. Oyuncular, topları üfleyerek bardakların içine düşürmeye çalışırlar. Tüm topları bardaklara ilk düşüren oyunu kazanır. Bir hakem, oyunu izlemek üzere görevlendirilebilir.

Sıra Sıra İsabet:

Malzemeler: 10 adet plastik bardak, 10 adet pinpon topu.

Masaya 10 adet plastik bardak, arka arkaya ve aynı hizada olacak şekilde dizilir. Bardaklar, üzerinde biraz boşluk kalacak şekilde su ile doldurulur. Oyuncuların duracağı yer belirlenir ve bu noktada bir çizgi çekilir. Oyuncu, birinci bardağa bir pinpon topu atarak oyuna başlar. Daha sonra sırayla diğer bardaklara pinpon toplarını atar. Bu işlem son bardağa kadar devam eder. Eğer oyuncu topu isabet ettiremezse, oyunu tamamlamadan sıra diğer oyuncuya geçer.

Bardak Toplama Yarışı:

Malzemeler: Balon, plastik bardak.

Bu oyun en az iki kişiyle oynanır. Her oyuncuya 6-7 adet plastik bardak ve bir adet balon verilir. Bardaklar yan yana dizilir. Oyuncular, balonlarını bardağın içine koyar, balonu ağızlarına alır, şişirir ve şişen balonla bir bardağı kaldırırlar. Kaldırdıkları bardağı diğer

bardağın içine yerleştirerek bardakları iç içe geçirirler. Bu işlem tüm bardaklar için tekrarlanır. Oyuncular balonu elleriyle tutamazlar, balonu yalnızca ağızlarıyla şişirebilirler. Tüm bardakları iç içe en hızlı şekilde yerleştiren oyuncu yarışını kazanır. Oyun sırasında bir hakem oyunu başlatıp, kurallara uyulmasını denetleyebilir.

Kuleyi Yıkan Kazanır:

Malzemeler: Bardak, pinpon topu.

Bu oyun iki kişiyle oynanır. Her oyuncuya bir pinpon topu ve 15-20 bardak verilir. Oyuncular, bardaklardan kule inşa eder (en alt katmana 6 bardak, üst katmanlara sırasıyla 5, 4 bardak şeklinde devam eder). Hakemin düdüğüyle oyun başlar ve oyuncular, pinpon toplarını kulelerine doğru atarak bardakları devirmeye çalışır. Tüm bardakları ilk deviren oyuncu oyunu kazanır.

Sandalyeyle Oynanan Oyunlar

Sandalye Kapmaca:

Malzemeler: Sandalye, müzik.

Bu oyun en az 5 kişiyle oynanır ve oyuncu sayısından bir eksik sandalye kullanılır. Örneğin, 5 oyuncu varsa 4 sandalye gereklidir. Sandalyeler daire şeklinde dizilir ve oturulacak kısımları dış tarafa bakacak şekilde konumlandırılır. Müzik başladığında oyuncular sandalyelerin etrafında dönmeye başlar. Müzik durduğunda herkes hızla bir sandalyeye oturmaya çalışır. Sandalye bulamayan çocuk elenir. Her turda bir sandalye eksiltir ve oyun bu şekilde devam eder.

KONUŞALIM, PAYLAŞALIM

Aile içi iletişim oyunları, aile üyeleri arasında bağ kurmayı teşvik ederken, aynı zamanda duyguları ifade etmeye ortam hazırlar. Bu oyunlar, aile üyelerinin hislerini ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmeleri için bir zemin oluşturur. Böylece kişiler duygusal olarak güçlenirler. Bununla birlikte farklı bakış açılarını dinlemek, empati becerilerini artırarak karşılıklı anlayışı derinleştirir. Oyunlar, aile içinde gündeme gelmemiş olan konu ve çatışmaları daha rahat bir ortamda ele alma fırsatı sunarken, aynı zamanda aileyle birlikte eğlenmek ve güzel anılar biriktirmek için de etkili bir yol sunar. Bu nedenle, aile içi iletişim oyunları, ilişkileri zenginleştirmek için önemli bir adımdır.

Amaç: Aile üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirmek, duyguları ve düşünceleri paylaşmak.

Gerekli Materyaller: EK-1'de bulunun "Yönerge Kartları" (Her bir kartta farklı bir soru yer alır. Gerekirse soruları aile üyeleri çeşitlendirebilir).

Katılımcılar: Tüm aile üyeleri oyuna katılır.

Uygulama:

- Her aile üyesi, desteden rastgele 1 adet kart seçer.
- Kartı seçen aile üyesi, karttaki yönergeyi yüksek sesle okur. Sırayla diğer aile üyeleri bu yönergeye cevap verir.
- Cevaplar verildikten sonra, isterseniz her bir cevaba kısa bir geri bildirim veya yorum yapabilirsiniz.
- Tüm aile üyeleri sırayla yönergeyi okuduktan ve yanıtladıktan sonra, herkes yeni bir kart seçer ve süreç devam eder.



Oyunlar, aile içinde gündeme gelmemiş olan konu ve çatışmaları daha rahat bir ortamda ele alma fırsatı sunarken, aynı zamanda aileyle birlikte eğlenmek ve güzel anılar biriktirmek için de etkili bir yol sunar.



EK: YÖNERGE KARTLARI

Son zamanlarda seni çok şaşırtan bir şey söyle.

Kendini üç kelimeyle tanıttak olsan neler söylersin?

Çocukken en sevdiğin oyuncak neydi?

Bir gününü tamamen hayalindeki gibi geçirebilseydin, nasıl olurdu?

Kendinle ilgili değiştirmek istediğin bir özelliğin var mı? Varsa bu nedir?

Geçmişteki bir anıyı yeniden yaşamak isteseydin, hangi anıyı seçerdin?

Bir kelimeyle aileyi tanımlasan, hangi kelimeyi seçersin?

Bir kitap yazacak olursan, konusu ne olurdu?

Geçmişteki bir güne gidip orada zaman geçirebilseydin, bu hangi tarih olurdu?

Son zamanlarda seni çok üzen bir şey yaşadın mı?

Duyularını ifade etmek için en uygun yöntem nedir?

Bir yıl içinde ulaşmak istediğin bir hedef belirleyecek olsan bu ne olurdu?

Seni en çok ne endişelendirir?

Ailenden birine en çok hangi özelliğini benzetiyorsun? Neden?

Aile olmanın en güzel yönü nedir?

Kendinle ilgili en gurur duyduğun şey nedir?

EBEVEYN ÇOCUK ETKİNLİK TAKVİMİ

01

Bir hikâye yazın.

02

Dünya haritasından rastgele bir yer seçin ve o ülkeyi araştırın.

03

Megaladon köpek balığı hakkında araştırma yapın.

04

Türkçe ya da Almanca "teşekkür ederim" demeyi öğrenin.

9

Bilmediğiniz bir Türk yemeği öğrenin.

10

Bir sokak hayvanını besleyin.

11

Sevdiklerinize sizin için ne kadar değerli olduklarını söyleyin.

12

Kâğıttan gemi yapın.

17

Osman Hamdi Bey'in "Kaplumbağa Terbiyecisi" tablosunu inceleyin.

18

Bir kelebek resmi çizin.

19

Bir bilmece öğrenin.

20

Türkçe ya da Almanca 1'den 10'a kadar saymayı öğrenin.

25

Küçük bir kavanoza teraryum hazırlayın.

26

Bir uzay aracı çizin.

27

Toprağın altında yaşayan canlıları araştırın.

28

Türkiye'de bulunan İstanbul, Bursa ve Konya şehirleri hakkında bilgi toplayın.

05

Parkta piknik yapın.

06

Serengeti Milli Parkı hakkında araştırma yapın.

07

Bugün hislerini günlüğüne yaz.

08

Şarkı söyleyin.

13

Bir bitki sulayın.

14

Bal nasıl yapılır? / Arıcılık faaliyetleri hakkında araştırma yapın.

15

"Göbeklitepe Örenyeri" hakkında bilgi toplayın.

16

Mandala çizin ve boyayın.

21

10 yıl sonraki kendine bir mektup yaz.

22

Mozart'ın "Eine kleine Nachtmusik" parçasını dinleyin.

23

Beynin yapısını inceleyin.

24

Hava kirliliğine çözüm üretin.

29

Kuşları gözlemleyin.

30

Bir gölge oyunu izleyerek, kendi gölge oyununuzu oluşturun.

DÜŞÜNELİM, CEVAPLAYALIM

Bu Ay Ailece Verimli Vakit Geçirmek İçin Neler Yaptınız?

-
-
-
-
-
-
-



Bu Etkinliklerin Aile İçi İletişiminize Etkisi Nasıl Oldu?

-
-
-
-
-
-
-

Ailece Geçirdiğiniz Vaktin Verimli Olmasını Sağlayan En Önemli Unsur Neydi?

-
-
-
-
-
-
-

Bu Ay Ailenizde Yoğun Olarak Hissettiğiniz Duygu Hangisiydi?

-
-
-
-
-
-
-

Soru-Cevap Köşesi

Soru:

Ergenlik dönemindeki çocuğum, ailece yapacağımız etkinliklere katılmak istemiyor. Bu durumda ne yapmalıyım?

Cevap:

Ergenlik dönemindeki bir çocuğun aile etkinliklerine katılmak istememesi yaygın bir durumdur. Öncelikle, çocuğun neden katılmak istemediğini anlamaya çalışmak önemlidir. Duygularını ifade etmesi için ona fırsat vermek, durumu daha iyi kavramanıza yardımcı olur. Onun ilgi alanlarına uygun etkinlikler önererek etkinlikleri birlikte şekillendirmek de katılımını artırabilir. Ergenlik dönemindeki kişiler bağımsızlık arayışındadır, bu nedenle etkinliklerin zorunlu olmadığını ama aile bağlarını güçlendireceğini nazikçe ifade edebilirsiniz. Küçük gruplarla yapılan etkinlikler, çocuğun daha rahat hissetmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, katılımı teşvik etmek için alternatif planlar önerebilirsiniz. Bu dönemdeki çocuklar için karar verici bir rol üstlenmek ve lider olmak da önemli olduğundan etkinlik içeriğinin onun belirlemesi konusunda görev verebilirsiniz. Rol model olmak ve ailece geçirilen anların değerini paylaşmak, çocuğun ilgisini yeniden artırabilir. En önemlisi, sabırlı olmalı ve onun hislerine değer vermelisiniz. Süreç içinde ergenlik döneminin zorluklarını aştıkça çocuğun aile etkinliklerine katılma isteği yeniden ortaya çıkabilir.





Soru:

Ailece vakit geçirmemizin önündeki en büyük engel teknolojik cihazlar oluyor. Evdeki herkes bireysel olarak telefon ya da tabletle vakit geçirmek istiyor. Ekran süresini dengelemek için neler yapabiliriz?

Cevap:

Ailece vakit geçirmenin önündeki en büyük engelin teknolojik cihazlar olduğu durumlarda ekran süresini dengelemek için birkaç strateji uygulayabilirsiniz. Öncelikle, evdeki herkesle ortak bir ekran süresi kuralı belirleyebilirsiniz. Örneğin, belirli saatlerde teknoloji kullanımını sınırlamak, aile üyelerinin birlikte vakit geçirmesi için bir fırsat oluşturur. Bunun yanı sıra, aile etkinliklerini teşvik etmek için eğlenceli alternatifler sunabilirsiniz. Oyun geceleri, film izleme seansları veya doğa yürüyüşleri gibi etkinlikler, teknoloji yerine sosyal etkileşimi artırır. Ayrıca, ekran sürelerini belirli bir zaman dilimiyle sınırlamak ve bu süre sonunda herkesin birlikte bir etkinlik yapmasını sağlamak da etkili olabilir. Teknolojiyi tamamen ortadan kaldırmak yerine, onu aile etkinliklerine dahil edebilirsiniz. Örneğin, birlikte oyun oynamak ya da izlenecek filmleri seçmek gibi... Birlikte seyredilen filmler hakkında sohbet etmek de ailece zaman geçirmeye dahil edilebilir. Örneğin; "Filmde seni en çok etkileyen sahne hangisiydi?" ya da "Bu filmdeki karakterlerden birini sen oynasaydın hangi karakteri canlandırmak isterdin?" gibi sorularla sohbet başlatabilirsiniz. Son olarak, aile üyelerinin kendi ekran sürelerini gözlemleyip değerlendirmelerini sağlayarak, teknoloji kullanımına dair farkındalık oluşturmak da yararlı olacaktır. Bu şekilde, ailece vakit geçirmek daha anlamlı hale gelebilir.

Soru:

Ailece doğada vakit geçirmenin faydaları nelerdir? Bunun için önerdiğiniz etkinlikler var mı?

Cevap:

Ailece doğada vakit geçirmenin birçok faydası vardır. Özellikle doğa, olumsuz ruh halini azaltarak ruh halini iyileştirir. Açık havada geçirilen zaman, fiziksel sağlığı destekler. Yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek veya koşmak gibi etkinlikler kalp sağlığını güçlendirir. Bu konuda doğada vakit geçirmenin önemli faydasının, zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemesi olduğunu söylemek mümkündür.

Ailece doğada vakit geçirmek, aile bağlarını kuvvetlendirir ve birlikte keyifli anılar biriktirmeyi sağlar. Doğada geçirdiğiniz zaman, çocukların doğal ortamları keşfetmesine ve çevrelerini tanımasına olanak tanır. Bu, doğaya karşı bir sevgi ve sorumluluk geliştirmelerine yardımcı olur. Aile yürüyüşleri, piknikler, kamp yapma, doğa fotoğrafçılığı, doğa gözlemciliği gibi etkinlikler önerilebilir. Ayrıca ailece yapılan yürüyüşlerde gözlemlenen farklı hayvan ve bitki türleri not edilerek daha sonra ailece belirlenen canlılar hakkında araştırma yapılabilir. Elde edilen bilgiler sonucunda aile içinde soru-cevap etkinlikleri ile bağ kurulabilir.





Soru:

Aile tarihini ve hikâyelerini çocuklara aktarmanın önemi nedir? Bu tür bir paylaşım nasıl bir bağ oluşturur?

Cevap:

Aile tarihini ve hikâyelerini çocuklara aktarmanın önemi oldukça büyüktür. Bu tür paylaşımlar, çocukların kimliklerini ve köklerini anlamalarına yardımcı olur. Aile geçmişini öğrenmek, çocuklara aidiyet duygusu kazandırır. Ayrıca, aile üyeleri arasındaki bağları güçlendirir; ortak hikayeler ve hatıralar, aile üyeleri arasında güçlü bir dayanışma hissi oluşturur. Aile hikâyelerini paylaşmak, çocukların değerleri, gelenekleri ve kültürel mirasları öğrenmelerine katkıda bulunur. Aynı zamanda, ailenin zorlukları ve başarıları hakkında bilgi sahibi olmak, çocuklara hayata karşı daha güçlü bir bakış açısı kazandırır. Bu tür paylaşımları etkinlik haline getirmek için aile toplantıları veya hikâye saatleri düzenleyebilirsiniz. Büyükler, anılarını anlatırken çocuklar dinleyebilir, soru sorabilir ve kendi düşüncelerini paylaşabilir. Ayrıca, aile fotoğraflarını incelemek veya aile tarihini içeren bir ağaç oluşturmak gibi görsel etkinlikler de oldukça etkili olabilir. Bu tür etkinlikler, aile bağlarını güçlendirirken, nesiller arası iletişimi teşvik eder ve kalıcı anılar oluşturur.

Kaynakça

1. Gülay Ogelman, H., Aytaç, P., Erol, A., Erdentuğ, F. G., Akdeniz Yolaç, Ö., & Güner Özbilenler, M. (2019). Anne-baba ve çocuk görüşleri doğrultusunda oyun. *International Anatolia Academic Online Journal / Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 65-87.
2. Tezel Şahin, F., Akıncı Coşgun, A., & Aydın Kılıç, Z. N. (2017). Babaların çocuklarıyla vakit geçirme durumlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 319-343.
3. Mulyana, A., & Nurcahyani, N. (2022). The effect of the puzzle playing method on improving the cognitive development of children aged 4-6 years. *Knowledge E Life Sciences*, 2022, 542-548.
4. Parent's Magazine. (n.d.). 35 fun indoor activities for kids. *Parent's Magazine*. <https://www.parents.com/fun/activities/indoor/kids-indoor-games-activities/>



MAARIF
aile







Eğitime değer!

