

C^{VID}-19

PANDEMİ DÖNEMİ ve YAŞANTIMIZA ETKİLERİ

SAYI:2

EV İÇİ KURALLARIN DÜZENLENMESİ

UZAKTAN EĞİTİMDE 10 MADDE İLE
ÇOCUĞUMU NASIL MOTİVE EDEBİLİRİM?

EVDE ÇOCUKLARLA
YAPILABİLECEK AKTİVİTELER

ONLINE EĞİTİMDE DİKKATİ
SÜRDÜRMEİNİN ÖNEMİ

ÇOCUĞUN ETKİN
ÖĞRENMESİNDE
AİLENİN ROLÜ

İÇİNDEKİLER

EV İÇİ KURALLARIN DÜZENLENMESİ	2
ONLINE EĞİTİMDE DİKKATİ SÜRDÜRMEİNİN ÖNEMİ	5
ÇOCUĞUN ETKİN ÖĞRENMESİNDE AİLENİN ROLÜ	8
EVDE ÇOCUKLARLA YAPILABİLECEK AKTİVİTELER	12
UZAKTAN EĞİTİMDE 10 MADDE İLE ÇOCUĞUMU NASIL MOTİVE EDEBİLİRİM?	19



AREL Koleji

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx)-630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 e-posta: arel@arel.k12.tr

ÖNSÖZ

Merhaba,

Bireysel ve toplumsal olarak etkilendiğimiz, ev içi yaşamda zorlanmaya devam ettiğimiz pandemi döneminde öğrencilerimizi ve velilerimizi biraz olsun rahatlatmak amacıyla Pandemi Özel Sayımızın 2.sini yayımlamak istedik.

Pandemi dönemini daha sağlıklı atlatabilmek amacıyla okulumuzun rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimi olarak siz velilerimizi dergi yazılarımız vesilesiyle bilgilendirmeye, desteklemeye devam etmek istiyoruz.

Online dergimizde, yaş gruplarına göre pandemi sürecinde ev içi kurallarının nasıl olması gerektiğini ve bununla ilgili yapılabilecek düzenlemeleri; uzaktan eğitime devam ettiğimiz günlerde çocuğumuzun yaşadığı en büyük zorluklardan biri olan dikkatini devam ettirebilmesini, bu konudaki zorlukları ve önerileri; uzaktan eğitim ve öğretimin devam ettiği bu süreçte ailenin rolünün ne olduğunu; yaş gruplarına göre evde çocuklarla yapılabilecek aktivite örneklerini; uzaktan eğitimde çocuğumuzu nasıl motive edebileceğimizi ve verimini arttırabileceğimizi açıkladık.

Dergimizin tüm okurlarımızın hayatlarına katkı sağlamasını temenni ediyor, sağlıklı günlerde görüşebilmeyi diliyoruz. Saygılarımızla...

AREL Koleji Rehberlik Birimi

EV İÇİ KURALLARIN DÜZENLENMESİ

Çocuklar yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak ve kendilerinden ne beklendiğini, nerede duracaklarını, çok ileri gittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Dünyayı tanımaya evlerinden başlarlar. Bundan dolayı kurallara uyma davranışını ilk defa evlerinde öğrenirler. Bu deneyim daha sonra karşılaştıkları ortamların kurallarına çabuk uyum sağlamalarını sağlayacaktır.

Özellikle evde bir arada uzunca vakitler geçirmek zorunda olduğumuz pandemi sürecinde ev içi kuralların ailenin bütün bireyleriyle belirlenmesi ebeveynler için rahatlatıcı, çocuklar için de öğretici olacaktır.

-Kuralları koyarken anne ve babanın tutarlı bir şekilde uygulamaları önemlidir. Ayrıca kuralı koyarken mutlaka çocuğun da fikri ve onayı alınmalıdır. Sonuçta kuralı çocuk uygulayacaktır. Güçlü taraf olan yetişkinin kendi kararlarıyla kural koyması ve sürekli çocuktan bu kurallara itaat etmesinin istenmesi çocuğa kendini değersiz hissettirebilir. Kurallar inandırıcı, mantıklı ve geçerli bir nedene dayandırılmalı ve arka plandaki neden çocukla paylaşılmalıdır. Bu bir hafta sonu aile paylaşım toplantısında dile getirilebilir. Ailenin her bireyine söz hakkı tanınarak tüm bireylerin fikrini ifade etmesi kuralın benimsenmesi adına önem taşır.

-Kuralların uygulanmasında tutarlılık önemlidir. Kurallar, ebeveynin o an içinde bulunduğu duruma göre bazen uygulanıyor bazen uygulanmıyorsa çocuk için kafa karıştırıcı bir hal alır. Aynı zamanda kurala uyulmadığında çocuk ne olacağını da bilmelidir. Farklı farklı uygulamalar, verilen sözlerin tutulmaması ebeveynin yetkinliğine ve kuralların uygulanışına zarar verir.

-Kurallar konusunda öncelikle ebeveynler model olmalı ve bu sayede uygulanan kuralların çocuklar tarafından içselleştirilmesi sağlanmalıdır. Çocuklar duyarak değil, gözlemleyerek daha çabuk öğrenirler.

-Kurallar bir tabu olarak algılanmamalı, işe yaramayan ve gelişimi desteklemeyen kurallar derhal yenisiyle değiştirilmeli veya tamamen kaldırılmalıdır. Sonuçta kurallar çocuk gelişimi için bir araçtır ve amaç haline getirilmemelidir.

-Küçük çocuklar için kuralları hatırlatmak amacıyla kolay görülebilecek yerlere resim, şekil ya da sembollerle somutlaştırarak asmak, yaşı büyük olanlarda ise anlaşma yaparak ya da gerektiğinde kurallar dizisini her iki tarafın da imzaladığı yazılı bir belge haline getirmek anlaşmazlıkların önüne geçecektir.

-Çocukların kurallarla ilgili talep ettikleri esnekliklere “hayır” cevabını

verdiğimizde bu cevabın nedenlerini anlatmamız oldukça önemlidir. Çocukla göz teması kurularak kararlı ve sakin bir şekilde net açıklamalar yapmak uygun olacaktır. Net olmak; bağırpıp çağırmak, öfkeyle söylemek, yüksek sesle konuşmak değildir.

Evde İş Bölümü

Evde olunan zamanlarda hem aile bireylerinin birbirine destek olması hem de bireylerin sorumluluk bilincinin artması adına iş bölümü yapmak önemlidir. Yapılan iş bölümü sayesinde daha fazla etkinlik yapılabilir, sohbet sürelerimizi uzatabiliriz. İş bölümü yöntemiyle çocukların ebeveynleriyle aralarındaki dayanışma duygusu artacaktır. Stres, yorgunluk, bıkkınlık ve yalnızlık gibi durumlar azalacaktır.

Bu nedenle evin ihtiyaçlarını birlikte konuşabilir, ev işlerine ait bir liste hazırlayabilirsiniz. Bu listedeki ihtiyaçlar herkesin yaşına ve yeteneğine uygun olmalıdır. Örneğin çamaşır yıkamak, yemek hazırlamak, temizlik gibi görevler evin yetişkinleri tarafından çocuklardan destek alınarak yapılabilir. Fakat toz almak, yatak toplamak, çamaşırları katlamak gibi görevler 10 yaş ve üzeri çocuklar tarafından yerine getirilebilir. Anaokulu ve ilkököl kademesindeki çocuklar ise kendi oyuncaklarını toplamaktan, sofranın hazırlanmasına yardım etmekten sorumlu olabilirler. Görevler belirlenirken çocuklara onlardan tam olarak ne beklediğimizi açıklamak doğru olacaktır. Sofranın hazırlanmasına yardım etmesi bekleniyorsa kendisinden yapmasını beklediğimiz her şeyin açıkça ifade edilmesi görevini nasıl yerine getireceğini netleştirecektir.

Ekran Kullanım Süreleri

İçinde bulunduğumuz süreç gereği hepimizin ekran kullanım süreleri artmış bulunuyor. Ekran karşısında geçirilen sürenin uzaması çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyeceğinden bu konuda dikkatli olunması ve çocuğun doğru yönlendirilmesi önemlidir.

Diğer kurallar gibi ekran kullanım süresini belirleyen kuralda da mutlaka çocuğun fikri alınmalıdır. Uzmanlara göre normal zamanlar için 2-5 yaş arası 1, ilkököl öğrencisi için 1 buçuk, ortaokul öğrencisi için 2 saate kadar günlük kullanım uygun görülmektedir. Lise için yine birlikte belirlenen kotalı kullanım tavsiye ediliyor.

Fakat uzmanlar bu kullanımların pandemi sürecinde birçok aktivitenin ekran üzerinden yapılabilmesi nedeniyle daha esnetilebilir olduğu görüşünde. Sınırlar belirlenirken her çocuğun ekrana ilgisi ve ekranla geçirmeyi tercih ettiği sürenin uzunluğunun farklı olması gerektiği unutulmamalı, her çocuk için bireysel kararlar alınması gerekmektedir.

Bu kurallar koyulurken ebeveynler kendileri için de bir sınır belirleyerek kuralın uygulanmasında onlara örnek olabilirler. Süer sınırlamalarına ek olarak ailece alınabilecek bazı kararlar şunlar olabilir:

- 'Fişi çekelim zamanları' yaratılabilir ve aile yemeklerinde, diğer aile etkinliklerinde, oyunlar sırasında ve sohbet zamanlarında TV, bilgisayar, telefon ya da tablet ekranları kapatılabilir. Arka planda TV, bilgisayar, telefon ya da tablet ekranının kapalı olması sohbetlerin bölünmemesi adına oldukça önemlidir.
- Yatmadan en az 1 saat önce çocukların tüm ekranlarla ilişkisi kesilebilir.
- Yatak odalarında tablet veya telefon olmaması konusunda nedenler ifade edilerek anlaşılabilir.
- Yine sağlık faktörleri konuşularak tablet ve telefonların gece uyunan oda dışında şarj edilmesi kararı alınabilir.
- Ebeveynler uygun saat aralıklarında ekransız aile etkinlikleri planlayabilirler.

Kuralların Etkisini Yitirdiği Durumlar:

İstek, umut ya da gereklilik bildiren mesajlar

Kurallarımız net ve anlaşılır şekilde değil de daha çok temenni, istek, umut bildiren mesajlar şeklinde olursa bu durumda çocuklar kuralın kesin olup olmadığını test etmek isterler. "O davranışı yapmasan iyi olur", "Umarım yapmazsın" gibi ifadeler kuralın kesin mi yoksa

isteğe mi bağlı olduğu yönünde çocuklarda şüphe uyandırır. Koymak istediğimiz kuralı net bir mesajla çocuğa ifade etmeliyiz.

Sürekli tekrarlar ve hatırlatma

Kural sürekli olarak tekrarlanır veya kuralla ilgili sık sık hatırlatma yapılırsa çocuklar kuralı duymazdan gelmeye başlar. Böylece kural etkisini yitirir. Hatırlatma için kuralları yazılı şekilde görünür bir yere asmak söylemekten daha etkili olacaktır.

Konuşma, nasihat etme, nutuk çekme

Konuşma, nasihat etme ve nutuk çekme çocuk eğitiminde sıklıkla kullandığımız ama ne yazık ki etkili olmayan soyut, sözel mesajlardır. Çocuklar soyut olanı değil somut olanı öğrenebilirler. Saat 18:00'de evde olma sözü verdiği halde saat 21:00'de eve gelen çocuğunuza nasihat etmeniz ve nutuk çekmeniz işe yaramayacaktır. Sözünde durmadığı için eve geliş saatini 18:00'den 17:00'ye almanız çocuğunuza kurallar konusunda kararlı olduğunuzu gösterecektir.

Yanlış davranışı görmezden gelme

Çocuğun herhangi bir kurala uymamasıyla ortaya çıkan yanlışlar ebeveyn tarafından görmezden gelinirse çocuk kuralları ihlal etmeye başlayacaktır.

Net olmayan mesajlar

Net olmayan ucu açık mesajlar, çocukların kuralları tam olarak anlamamasına ve kuralları uygulamada zorlamasına sebep olur. Örneğin: "Kardeşlerinle iyi geçin" şeklinde bir kural çocuk açısından





net bir kural olmaz. “İyi geçinmek” soyut bir ifadedir ve çocuğun bunu anlayabilmesi zordur. “Kardeşine bağırma, canını yakma” gibi bir mesaj, çocuğun daha kolay algılayabileceği bir mesaj olacaktır.

Yanlış örnek oluşturma

Kavga eden kardeşlere bağırıp çağıarak sorunu çözen bir baba etkisiz bir örnek oluşturmuş olur. Evet, babanın bu davranışı o an için çocukların kavgasına son verse de yüksek sesle ve şiddetle sorunların çözülebileceği gibi yanlış bir algıya sebep olabilir.

Pazarlık yapma

Çocuk belirlenmiş kuralların uygulamakta zorlandığında ya da itaat etmediğinde esneklik gösterilmemelidir. Bilgisayarda oyun oynama süresi iki saat olarak belirlendikten sonra çocuğun süreyi uzatmak için pazarlık yapmasına fırsat verilmemelidir.

Tartışma ve çekişme

Kural üzerinde tartışma, kuralla ilgili mesajın net ve anlaşılır olarak verilmediği zamanlarda başlar. Öfke, direniş, yanlış anlamalarla iyice büyür ve çocukla ebeveyn arasında bir güç savaşına döner. Aile üyeleri çoğu zaman bunun farkına bile varamazlar. Zaman geçtikçe bu, aile üyelerinin gayet normal bir şeymiş gibi algıladıkları bir durum haline gelir.

Belirlenmiş bir kural üzerinde tartışmaya son vermenin en iyi yolu, tartışmaya hiç başlamamaktır. Ebeveynler, kurallar ve beklentileri hakkında çocuğa net mesajlar vererek tartışmadan kurtulabilirler. Çocuğunuz sizi tartışma, pazarlık ya da sözel çatışmaların içine çekmeye çalıştığında belirlenen kuralları ve uyulmaması halinde doğacak sonuçları hatırlatarak konuşmaya son verebilirsiniz.

Rüşvet ve özel ödüller

Eğer çocuğa, bir davranışı yapması karşılığında para veya herhangi

bir ödül teklif ediliyorsanız çocuk sadece para alınan işlerin yapılmaya değer olduğunu düşünecektir. Para ödülü ortadan kalkınca da davranışı yapmaktan vazgeçecektir. Ebeveynin görevi, çocuğuna sorumluluğu ve kuralları öğretmektir. Eğer çocuk yapması gereken davranışı herhangi bir ödül için yapıyorsa, çocukta sorumluluk duygusu gelişmez. Ev içinde belirlenen kurallar ücret karşılığında yapıldığında kuralların gerekliliği ortadan kalkacaktır.

Ebeveynler arasında tutarsızlık

Annenin çocuğa oynamaya gitmeden odasını toplaması gerektiğini söylemesinin ardından baba duygusal davranıp arkadaşlarının beklediğini ve daha sonra toplayabileceğini söylüyorsa uyulması istenen kural etkisini yitirir. Çocuk böyle bir durumda doğal olarak odasını toplama sorumluluğunu yerine getirmeyecek ve kuralların kesin olup olmadığı konusunda şüpheye düşecektir.

Etkisiz takip

Eğer bir kural konulmuşsa bunun takibinin ebeveyn tarafından mutlaka yapılması gerekir. Kural koyduktan sonra çocuğun kurala uyup uymadığını takip etmiyor veya çocuk kuralı çiğnediği halde göz yumuyorsak çocuk kurallara uymama davranışını alışkanlık haline getirecek ve zamanla koyduğumuz diğer kuralları da çiğnemeye başlayacaktır. Eğer bir kural konulmuşsa mutlaka etkili bir şekilde takip edilmesi gerekir. Takip edilemeyecekse kural koymamak en iyisidir.

Büşra ÇİÇEK
Psikolojik Danışman

Kaynakça

- Aşev- Evde iyi olma halini koruma rehberi
- www.dergipark.org

ONLINE EĞİTİMDE DİKKATİ SÜRDÜRMEİNİN ÖNEMİ

Gündelik hayatımızda dikkati sayısız iş için kullanırız. Uyandığımız andan başlayarak tekrar yatağa gidinceye kadar sürekli farklı dikkat türlerini kullanırız. Zayıf bir dikkat ne yaptığımızı unutmamıza (ya kaşığı çöpe atmamıza ya da boş şişeyi dolaba koymamıza) neden olabilir. Kitap okumak, film izlemek, yemek hazırlamak, duş almak ya da arkadaşlarla buluşmak için de dikkat gerekir.

Dikkat, aynı zamanda uzaktan eğitim sürecinde evde ders çalışmanın ilk ve en önemli parçalarından biridir. Ders çalışırken uyanık olmalı, okuduğunuz ya da duyduğunuz şeye dikkatinizi verebilmelisiniz. Sürdürülen dikkat özellikle ders çalışırken önemlidir. Çünkü öğrenmeye çalışırken aynı bilgiyi okumak, bir süre sonra sıkıcı ve monoton bir hâl alabilir. Sürdürülen dikkat ders çalışırken yoğunlaşmanıza yardım eder ve böylece zaman kaybını önleyerek okuduğunuz bilgiyi unutmamanızı sağlar.

Ders Öncesi Kısa Araştırmalar Dikkati Arttırıyor

Yapılan araştırmalara göre, uzaktan eğitimde çocukların odaklanma sürecini kontrol etmek için birçok önlem almak gerekiyor. Çocukların ders esnasında aktif olması, anlatılanları zihinlerinde canlandırması ve soru çıkartıp dersin hocasına iletmeleri özellikle önem taşıyor. İşlenecek konu hakkında yapılacak kısa ön araştırmalar, çocukların dersi dinlerken konudan kopmamalarını sağlıyor. Çocukların kendi kurdukları cümlelerle not almaları gerekiyor.

Online eğitimde çocukların hayallere daldığında "Nasıl olsa kaçırdım." diyerek tamamen dersten kopmak yerine, yakaladığı yerden dinlemeye devam etmeleri gerektiğinin altı uzmanlar tarafından çiziliyor. Öncelikle, çocukların net ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri gerekiyor. Uzmanlar, ailelere çocukları ders çalışırken hayal dünyasına daldığında onları fiziksel aktivitelere yönlendirmeleri tavsiye ediyor.

Uzmanlar tarafından çocukların çalışma ortamlarının rahat düzenlenmiş olması isteniyor ve masalarında dikkat dağıtıcı eşyaların çalışmaya başlamadan önce kaldırılması gerektiği vurgulanıyor.

Dikkati Sürdürebilmede Hedeflerin Önemi

İnsanların kendine yapacağı en büyük iyilik, önce kendilerine bir hedef belirlemektir. Hedefimiz yoksa içimizde hiçbir şeyi yapma potansiyeli bulamayız. Günümüzde çocukların ders çalışmayı bırakmasının bir sebebi de budur. Kafasının içinde çalışma bir hedefle örtüşürse çocuk buna devam eder. Victor Emil Frankl diyor ki: "Hayatın anlamını bulabileceğiniz bir hedefiniz yoksa kendinizde hiçbir şeyi yapacak gücü bulamazsınız."

Sürdürülebilir Dikkatin Süresi Ne Kadar?

Uzmanlar, sürdürülebilir dikkatin bir saatin aşığına inmemesi gerektiğini söylüyor. Peki, bu hemen ulaşabilecek bir süre midir? Özellikle çocuklar hangi konuda olursa olsun çalışmalarını bir saat diye sınırlandırarak yapmaz. Çünkü beyin, alıştıra alıştıra gelişir. Beş dakika ile başlayıp devam etmek ve süreci uzatmak gerekir. Bu süreç aşamalı olmalıdır. Psikolojide buna aşamalandırılmış yönergeli sistem denir. Beş dakikayla başlanır sonra süre yavaş yavaş arttırılır.

Zihinsel gelişim ve dikkat gelişimi tıpkı kas gelişimi gibi zorlama ile gerçekleşmektedir. Çocuk her gün dakikayı artırarak, hiç kalkmadan, dikkatini başka yere vermeden, cep telefonuna bakmadan sadece önünde duran kitaba odaklanarak bu süreyi uzatabilir. Canı sıkılsa da yaptığı çalışmaya devam etmelidir. Canı istediğinde yaptığı şeyi bırakıp diğerine geçmesi sonra onu da bırakıp başka bir işe devam etmesi dikkati en çok öldüren davranıştır.

Dikkati Sürdürmede Uyku Ve Beslenmenin Önemi

Çocukların uyku, beslenme ve fiziksel hareket dengeleri iyi sağlanmalıdır. Dikkatin uyku, yorgunluk ve beslenme ile çok büyük bir ilgisi vardır. Uykusunu alamamış çocuk, dikkat eksikliği yaşar. Uykusuzluk, stres hormonunu tetikler. Stres hormonu dikkate biraz odaklanıyor gibi gözükse de belli bir süre sonra kalıcı zarar verebilir. Bu sebeple çocuğunuzun bu süreçte iyi uyuduğundan ve dinlendiğinden emin olmanız gerekir.

Çocuğunuzun ne yediği de çalışma performansı üzerinde birebir etkilidir. Kan şekerinde hızlı iniş çıkışlara neden olan şekerli gıdalardan ve abur cuburdan uzak durmakta fayda vardır. Bol şekerli bir tatlı ya da kek onu an içerisinde mutlu edebilir ama etkisi bir süre sonra negatife dönüşecektir. Beslenme düzeni içerisinde yer alan yumurta, az yağlı kırmızı et, yeşil sebzeler, doğal meyveler ve badem gibi kuruyemişler çocuğunuzun genel sağlığına ve çalışma performansına olumlu katkı sağlayacaktır.

Olumlu Düşüncelerin Dikkat Üzerindeki Etkisi

Çocuğun belli bir hedefi yoksa beyni de hemen her istediğine ulaşmaya alışmışsa beyin istediğine ulaşamadığında neler olur? Otomatik olarak kötümser duygular, ümitsizlik ortaya çıkar. Bu, beynin çalışma biçiminden kaynaklanır. İnsanların olumsuzluk eğilimi olumludan daha güçlüdür. Olumsuzluk, çocuğun beyninde amigdala uyarımını arttırır ve bu durum da ciddi bir güç ve dikkat eksikliğine yol açar.



Sürekli ders çalışmaktan şikâyet eden çocuğunuz bir süre sonra ders çalışmayı sıkıcı bulacak ve reddedecektir. Sürekli matematik konularını anlamamanın zor olduğunu düşünen, daha doğrusu beyne sürekli zor mesajı gönderen bir öğrencinin anlaması gerçekten zorlaşacaktır. "Sorun nerede?" diye bakarsanız beyin sorunlarla ilgili bilgiler üretir ama "Nasıl çözerim?" diye bakarsanız beyin çözüm önerileri üremeye başlayacaktır. Olumlu düşünce bilinçaltınızı olumlu yönlendirir.

Dikkatin Sürekliliğini Nasıl Sağlarız?

Çocuğunuz için dikkat gerektiren bir matematik problemini çözmek ya da sürükleyici aksiyon filmini pür dikkat izlemek birer dikkat çalışması olarak kabul edilebilir. Buradaki hassas nokta şudur: Matematik problemi ilgisini çekmediği için dikkati kolaylıkla dağılılabirirken macera filmi daha cazip bir dikkat egzersizi olabilir. Bu yüzden dikkatini toplama problemi yaşayan çocuklarla sevebilecekleri oyun oynanarak

dikkat çalışmaları yapılabilir. (Tangram, yapboz, lego vb.) Oyun ile öğrenme konusunda ısrarcı olan uzmanların tam olarak yapmak istediği de budur: İlgiyi koruyabilmek.

İlgiyi Koruyabilmek

Bir işe uzun süreli dikkat verebilmek için ilgiyi korumak gerekir. Bir işe uzun süre dikkat verildiğinde beyin zorlanmış ve geliştirici egzersizler yapmış olur. Durağan, yani bilgisayar üstünde yapılmayan, hareket etmeyen bir şeye belli bir süre odaklanmak kişide dikkati artırır. Dikkati en çok geliştiren şey, canın sıkıldığı hâlde bir şey yapmaya devam etmek için beyni zorlamaktır.

Başarma Duygusu

Başarma duygusu motive edicidir. Çocuğunuz çözdüğü problemlerde veya uygulamaya çalıştığı çeşitli çalışmalarında zorlanma hissederse ona önceki başarılarını hatırlatmak faydalı olacaktır.



Bununla birlikte ona sonuca ulaşmanın kazanımlarından bahsederek moral verebilirsiniz.

Kitap Okumak Dikkat Dağınıklığı İçin İyi Bir Çözüm

Kitap okumak, ruhu sakinleştirdiğinden dikkatin uzun süre belli bir noktaya odaklanması için iyi bir çözümdür. Bunun yanında çocukların kitap okurken bazı harfleri bulup altını çizerek dikkat egzersizi yapması önemli bir adımdır. Örneğin kitaptaki tüm t, k, ve m harflerini bulmayı ve altını çizmesi için bir oyun geliştirebilirsiniz. Bunun yanında kitapta geçen bazı kelimeleri bulmaya odaklanması sağlayabilirsiniz.

Oyunlarla Dikkat Egzersizleri

Evde rahatlıkla oynayabileceğiniz bir oyunla çocuğunuzun dikkat süresini uzatabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun evdeki bir nesneye tüm ayrıntılarıyla bakmasını sonrasında ise o nesnenin ayrıntıları

hakkında aklında kalanları yazmasını isteyin. Bu oyuna siz de dahil olun ve kural gereği en çok ayrıntı hatırlayan oyunu kazansın. Buna benzer oyunları çoğaltmak ve dikkat eksikliğini eğlenceli yöntemlerle çözmek mümkündür. Dikkat dağınıklığı olan çocuklar genellikle hareketli çocuklardır ve bu nedenle onların dikkatlerini geliştirmek için yapılacak çalışmaların da hareket edebileceği çalışmalar olması son derece önemlidir.

Dikkat İçin Yönergeler

Sıralama ve odaklanma arasında güçlü bir bağlantı vardır. Sıralanmış yönergeler, işitsel dikkati aktif hale getirir. Günlük hayattaki işleri sıralı bir şekilde yapmasını isteyebilirsiniz. “Oyuncaklarını topladıktan sonra odadaki bardağı mutfığa götürebilirsin ve mutfaktan bir çatal alarak meyveni yiyebilirsin.” gibi. Yaş ile birlikte verilen sıralı yönerge sayısı artırılabilir.

Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri, bedensel ve ruhsal enerjiyi düzene sokarak dikkatin kısa bir süre içinde toplanmasını sağlar. Balon şişirme, baloncuk çıkarma, küçük topları üfleyerek hareket ettirme, mum üfleme, üflemler müzik aletleri gibi nefes kullanılarak yapılan egzersizler dikkat süresini artırır.

Çalışma Ortamı

Dikkat toplama problemi yaşayan çocuklar dış seslerden kolaylıkla etkilenebilir. Çocukların ev ödevleri birer dikkat egzersizine dönüştürebilir. Onlara sessiz çalışma ortamları sunmaya çalışmak atılacak adımlardan biri olabilir. Ders çalışma ve dikkat gerektiren etkinliklerin yapıldığı oda veya ortam, dikkat dağıtıcı nesnelerden arındırılmalıdır. Dikkat çalışması yapılan masada konuyla alakasız oyuncakların veya materyallerin olması ilk amacımız olan ilginin korunmasını engelleyecektir. Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.

Denge ve Konsantrasyon Oyunları

Denge ve konsantrasyon oyunları, çocuğun kendi bedenini algılama ve yönetmesi gibi birçok beyin fonksiyonunun çalışmasına yardımcı olur. Tepsie konulan içi sıvı dolu bir bardağı belli bir noktadan diğer bir noktaya taşıma gibi oyunlar konsantrasyon becerilerini artırır, dikkatin sürdürülmesini sağlar.

Canan ÇİÇEK Psikolojik Danışman

Kaynakça

- Dikkat Kesilmek İçin Neleri Dikkate Almalıyız?
Dr. Zafer Akıncı
- www.flintobox.com
- Olumlu Düşünmenin Dikkat Üzerindeki Etkisi,
Uzman Psikolog Ramazan Şimşek,
www.tavsiyeeđiyorum.com

ÇOCUĞUN ETKİN ÖĞRENMESİNDE AİLENİN ROLÜ

Öğrenme; yaşama uyum sağlamak, kendimizi tehlikelerden korumak ve varlığımızı sürdürmek için önemli bir yere sahiptir. Öğrenmenin içinde düşünmeyi ve sorgulamayı barındırması, öğrenmeyi anlamlı kılar. İçinde düşünmeyi barındırmayan öğrenme sadece belli bir işi yapabilmenin ilerisine geçemez.

Öğrenme süreçlerinde etkin düşünmek hem öğrenmenin kalitesini arttır hem de hayatı kolaylaştırır. Düşünme becerisi bebek dünyaya geldiğinde öncelikle annenin yardımıyla gelişir. Anne, bebek ağladıkça “Üşüdün mü sen?” , “Acıktın mı sen?” gibi bebeğe dönütler vererek bebekle etkileşim kurar. Bebek için o dönemde açlık ve üşümek tanımı yoktur. Bebek sadece rahatsızlık duyar. Bebek büyüdükçe anne ile etkileşim hâlinde oldukça rahatsızlıklarının sebebini açlık, üşüme gibi anlamlandırabilir. Bebeğini seven, öpen, bebeğiyle konuşan ve bebeğine bakım veren anne bebeğinin dünyasını zenginleştirir.

Öğrenmede yaşanan zorluk düşünmede yaşanan zorluktur. Bu nedenle ebeveynler, çocukları öğrenmede güçlük yaşadıklarında şu soruları sormalıdır:

“Çocuk dünyayı nasıl algılıyor?”

“Çocuğun çevresi, dünyayı algılamasında çocuğa nasıl yardımcı oluyor?”

Çocuk ve ergen dünyayı algımlarken meydan okur. “Hayır, öğretmenim o öyle değil.”, “Hayır, anne ben öyle düşünmüyorum. Bence doğru olan bu.”, “Baba, doğrusu bence böyle.” der. Öğretmenin ve ebeveynin bazen her şeyin doğrusunu bilmediklerini kabul etmeleri ve çocuğun ya da ergenin meydan okumasına tepkisel değil destekleyici ve anlayışlı bir ortam hazırlayıp onların düşüncelerine kulak vermeleri çok önemlidir.

Psikodrama terapi ekolü; sağlıklı çocuklar yetiştirmek isteyen anne babalara çocuklarıyla “birlikte olmak”, “birlikte hissetmek” ve “birlikte yapmak” eylemlerinin önemini vurgular. Bu ilkeler çocukla ya da ergenle iletişim hâlinde olunarak, sohbet edilerek, oyun oynayarak, duygularını dinleyip anlamaya çalışarak, eleştirmek yerine destekleyerek, acı çekerken yanında olup birlikte düşünerek gerçekleştirilebilir ve bu da çocuğun etkin öğrenmesine önemli katkılarda bulunur. Çocuk psikanalisti Melanie Klein, her insanın içinde öğrenme merakı ile doğduğunu savunur. Merakı beslenen çocuk öğrenmeyi de sever.

Anne babaya düşen görev çocuklarının meraklarını küçük yaştan itibaren engellemektir. Bu nedenle çocuklar ne sorarlarsa sorsunlar “O ayıp.”, “Öyle deme.”, “O merak edilmez.” denmemelidir. Eğer çocuğun ya da ergenin sorduğu sorulara yaşına uygun nasıl cevap vereceğini bilmiyorsanız: “Bu soruya senin yaşına uygun nasıl cevap vereceğimi düşünmem lazım. Bana biraz zaman verebilir misin?” diyerek zaman isteyebilir, bu sürede düşünebilir, araştırabilir ya da çocuğunuzun okul psikolojik danışmanına sorabilirsiniz.

Çocuğunuzun ilgi alanlarını merak etmeniz ve bununla ilgili sohbetler etmeniz çocuğun hem öğrenme sevgisini hem de öğrenme becerisini arttırır. Örneğin: Çocuğunuzun futbola karşı ilgisi olsun. Çocuğunuzla bu konuda sohbet edin. “İyi futbolcular nasıl çalışıyor?”, “En sevdiğin futbolcu kim?” Çocuğunuzun bu konuda sizinle uzunca sohbetler etmesine alan açın. Çocuğunuzu ilgi alanları doğrultusunda mümkünse kurslara yönlendirin. Çocuğunun ilgi ve merak alanlarının yetişkin tarafından kabulüyle merak, diğer alanlara transfer edilir. Futbolla ilgilenen çocuk, Amerikan futbolunu araştırabilir. Amerikan futbolu nedeniyle, Amerika’yı merak edebilir. Amerikanların uzaya gittiği bilgisıyla uzayı merak edip uzay ile ilgili araştırma yapmaya ve öğrenmeye istekli olabilir.

Eğer ebeveyn çocuğun iç dünyasında çok müdahil olursa ve çocuğa her şeyi sağlarsa, çocuğun kendi problemini çözmesine alan açmazsa, çocuğun gözyaşı dökmesinin ve hayal kırıklığına uğramasının da geliştirici olduğunu bilerek hareket etmezse çocuğun etkin öğrenmesi mümkün olmaz. Bu nedenle koruyucu anne baba tutumu çocuğun etkin öğrenmesinin önünde bir engeldir. Çocukların bireyselleşmesine alan açmak ve anne babadan ayrışmasına izin vermek önemlidir.

Anne babanın çocuğu aşırı koruması çocuğa gerektiğinden fazla özen göstermesi ve kontrol etmesi demektir. Daha çok anne ile çocuk ilişkisinde ortaya çıkan bu tutumun asıl nedeni aslında annenin duygusal yalnızlığıdır. Aşırı koruyucu anne çocuğuna katı yiyecekler yiyebilecek durumda olmasına rağmen yumuşak gıdalar verebilir, çocuk yedi sekiz yaşlarında olmasına rağmen çocuğa yemeğini kendi eliyle yedirebilir, çocuğu kendi yatağında uyutabilir, çocuğun yapabileceği üstünü kendi başına giyinmek, yatağını toplamak, oyuncaklarını toplamak gibi sorumluluklarını kendi üstüne alabilir.

Anne, bu tür davranışlarıyla çocuğa olan sevgisini dile getirdiğini ve çocuğa yardım ettiğini düşünse de aslında kendi mutsuzluğunu ve yalnızlığını telafi etmeye çalışır. Aşırı korumacı tutum sergileyen aileler çocuğa hayat tecrübesi yaşama, hata yapma fırsatı sunmazlar. Bir cam fanusun içinde yaşayan çocuk ileride büyüdüğünü fark edemeyip yaşına uygun olgunlukta olmayan, sorumluluk alamayan, kendini yönetemeyen, kendi başına karar vermeyen bağımlı bir kişilik oluşturabilir. Çünkü çocuğa sorun çözmesi, kendi başına iş yapması ve kendi seçim yapması konusunda fırsat sunulmaz. Bu nedenle çocuk kendi başına bir şey yapamaz ve yapacağına dair inancı olmaz. Karar verememesi, harekete geçememesi ve başaracağına inanamaması onda huzursuzluk ve kaygı yaratabilir. Çocuğun yaşadığı bu kaygı dikkat becerisinin gelişimini engelleyip öğrenme süreçlerine olumsuz yansıyabilir.

Çocuğun öğrenmeye açık olması için kendini iyi hissetmesi önemlidir. Bu nedenle çocuğun ne hissettiğine, neye ihtiyaç duyduğuna ebeveyn ve öğretmenler tarafından önem verilmesi çocuğun etkin öğrenmesini sağlayacaktır. Tüm bunlar için ev ve okul ortamında çocuğun sesini duyurması, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi önemlidir. Çocuğun ifade ettiği düşünceler saçma bulunmamalı, çocuk aşağılanıp eleştirilmemelidir. Çocuğun ev ve okul ortamında seçim yapabileceği fırsatlar sunulması da öğrenme motivasyonunu artırır. Ayrıca çocuğun kendini sınıfına ve ailesine ait hissetmesi bu yapıların bir parçası olduğuna inanması etkin öğrenmesine büyük katkıda bulunacaktır. Çocuğun ev içerisinde sesini duyurması, seçimlerine önem verildiğini hissetmesi ve kendini ailesinin bir parçası olarak hissetmesi adına haftalık aile toplantıları gerçekleştirilebilir. Bu toplantının gündemi ailenin ihtiyaçlarına göre belirlenebilir. Konular



aile içi sorumluluklar, aile üyelerinin hissettiği duygular, ihtiyaçlar ve birlikte alınması gereken kararlar olabilir. Toplantı günlerinde çocukların hoşuna giden bir yiyecek ya da içecek hazırlanabilir. Toplantıya sırasıyla her aile üyesi, çocuklar da 5 yaşından itibaren başkanlık yapabilir. Böylelikle birbirini anlayan, destekleyici ve etkileşim hâlinde olan bir aile atmosferi oluşturulmuş olur. Çocuğun ev ortamında huzuru hissetmesi; aile içerisinde saygıya, hoşgörüye ve problemleri konuşarak çözmeye önem verilmesi çocuğun duygusal durumunu olumlu anlamda etkileyip etkin öğrenmesini kolaylaştıracaktır. Aynı olan ebeveynler çocuklarına sadece eş olma durumlarının son bulduğunu ve anne baba rollerinin devam ettiğini unutturmamalıdır. Çocuklarının gelişimi konusunda işbirliğinden, bir takım olarak hareket etmekten vazgeçemediklerinde çocuklarının psikolojik sağlıklarını korumuş olurlar. Ayrıca bu durum, çocuğun etkin öğrenmesi için çok önemlidir. Ek olarak çocuk her ebeveynini düzenli olarak görmeli ve ihtiyaç duyduğunda ona ulaşabilmelidir.

Problemleri çocukların yerine çözmek gerekir ama bu durum çocukla ilgilenmemek değildir. Anne baba ilgisinden yoksun olan çocukların da öğrenme motivasyonları düşük olur ve etkin öğrenme gerçekleşemez. Çocuğun dünyasında aşırı var olmak da aşırı yok

olmak da çocuk için hem psikolojik sağlığı açısından hem de etkin öğrenmesi açısından olumsuzdur. Bu nedenle ebeveynlerin küçük yaş grubundaki çocuklarla düzenli oyun oynamaları, ergenlik çağındaki çocuklarıyla düzenli sohbet etmeleri çocukları ihtiyaç duyduklarında onlara destek olmaya çalışıp güven ilişkisi kurmaları çok önem taşımaktadır. Çünkü etkin öğrenme için çocuk düşünmeye ve etkileşim kurmaya ihtiyaç duyar.

Anne ve babanın oyun ve sohbetle çocuğa düşünme ve etkileşim kurma alanı oluşturması büyük önem arz etmektedir. Aletha Solter; yoğun şehir yaşamında çocuklarına vakit ayıramayan anne babaların her gün en az on beş dakika çocuklarıyla oyun oynama ya da sohbet etme rutinine uyduklarında bile bir süre sonra çocuklarıyla daha iyi anlaştıklarını, çocuklarının onların yönlendirmelerine daha iyi uyacağını ifade etmektedir. Bir şeyi düşünmemek için beyin bütün düşünce alanlarını kapatır. Travmatik yaşam deneyimi olan çocuk ve ergenlerde öğrenmeye karşı isteksizliğin görülmesi muhtemeldir. Bu nedenle travma geçmişi olan çocuk ve ergenlerin bu konuda profesyonel desteğe ihtiyaçları olabilir. Anne babanın yaşadığı travmalar çocuklarına karşı tutumlarını bu durum da çocukların duygusal süreçlerini dolayısıyla etkin öğrenmelerini olumsuz anlamda etkileyebilir. Bu nedenle anne babalar da kendileriyle ilgili gerekli



konular olduğunda psikolojik yardıma başvurmalarıdır. Anne baba olarak çocukların üzüntü ve sıkıntılarını yok etmek mümkün olmasa da azaltmak mümkündür.

Çocukla duyguları hakkında sohbet etmek önemlidir. Bu sohbet edeceği kişi annesi, babası -istemese- teyzesi, halası, öğretmeni ya da bir terapist olabilir. Anne baba olarak kendi duygularınızın farkında olmanız da önemlidir. Kendi duygularınızı fark edip kabul etmeden çocuğunuzun duygularınızı fark etmeniz zorlaşabilir.

Çocuğun etkin öğrenmesinde sağlıklı beslenmesinin, spor yapmasının ve uykusunu iyi almasının da önemi büyüktür. Bazı vitamin ve mineral eksiklikleri çocukta dikkat problemlerine yol açabilir. Bu nedenle çocukların sağlıklı beslenmesi vitamin ve mineral eksikliği durumunda doktor tavsiyelerine uyulması önemli olacaktır. Özellikle uzaktan eğitim sürecinde içinde bulunduğumuz şartlarda hem yetişkinlerin hem de çocuklarının uyanma saati, yemek saati, dinlenme saati, uyku saati gibi günlük rutinlerinin olmaları psikolojik sağlamlıkları açısından çok önemlidir. Bu düzen çocuğun uzaktan eğitim sürecinde kendini daha güvende hissetmesine sebep olduğundan etkin öğrenmesini de kolaylaştıracaktır. Uzaktan eğitim sürecinde çocukların ev içerisinde dans etmek, top oynamak, ip atlamak gibi günlük düzenli spor yapmaları hem streslerini azaltır hem de oluşabilecek uyku problemlerini engeller. Böylece etkin öğrenmeyi engelleyecek olumsuz ruh hali ve uykusuzluk probleminin önüne geçilebilir.

Anne babanın çocuktan yüksek akademik başarı beklentisi olması ve uzaktan eğitim sürecinde anne babanın öğretmen rolünde olması çocuğun ya da ergenin uzaktan eğitime katılım ve öğrenme motivasyonunu düşürebilir. Bu nedenle anne babaların daha çok ebeveyn rolünde kalmaları, öğretmenlerle iletişim halinde olmaları önemlidir. Çocuğunuz sorumluluklarını yerine getirmede kaygılanıp ya da sinirlenip kontrolü elinize almaya çalışmayın. Örneğin; çocuğunuza: "Akşam geldiğimde ödevlerini yapmış olacaksın." ya da: "O ödevler bitecek." demek yerine: "Bugün öğretmenle konuştum. Derse katılımından çok memnun olduğumu söyledim. Derste anlamadığımda sorman, öğrenmeye istekli olmanı öğretmenin takdir etti. Son ödevinin teslim tarihi gecikince merak etmiş. Her şey yolunda mı diye sana sormamı istedi." diyebilirsiniz. Böylelikle hem öğrencinin olumlu yanlarını söyleyip motive etmiş hem de ödevle ilgili sorumluluğun kendisinde olduğu mesajını vermiş olursunuz. Çocuğunuz bu durumda size karşı iletişime daha açık hâle gelebilir.

Özellikle uzaktan eğitim sürecinde çocukların teknoloji kullanımı artmıştır. Teknolojinin iki tür kullanımı vardır. Eğer çocuk teknolojiyi kullanırken düşünme becerilerini kullanıyorsa buna aktif teknoloji kullanımı denir. Aktif teknoloji kullanımı dikkat becerilerini olumsuz etkilemez. Dolayısıyla aktif teknoloji kullanımı etkin öğrenmeye engel değildir. Aktif teknoloji kullanımına online kursa katılma, online satranç oynama, araştırma yapma, online uygulamalarla yabancı dil öğrenme, oyun tasarlama, kod yazma örnek verilebilir. Eğer çocuk teknolojiyi kullanırken düşünme becerilerini kullanmak zorunda

değilse bu pasif teknoloji kullanımıdır. Bilgisayar oyunu oynamak ve video izlemek pasif teknoloji kullanımına örnektir. Çocuklar eğlenmeye de ihtiyaç duyar. Pasif teknoloji kullanımı da hayatlarında var olmalıdır. Ama pasif kullanım aktif kullanıma göre arttığında bu durum dikkat becerilerinde gerilemeye dolayısıyla etkin öğrenmeye engel teşkil edilebilir. Bu nedenle çocukları ev içerisinde teknolojisiz etkinliklere yönlendirmek, ailece kitap okuma saati etkinliği yapmak, her gün belli bir zamanda teknolojisiz aile saati uygulaması yapmak, çocuğu teknolojiyi aktif kullanması için yönlendirmek ve bu dönemde mümkün olduğunca çocuğun pasif teknoloji kullanımını sınırlandırmak yararlı olacaktır.

Öğrenme eylemini değerli kılan bir diğer önemli etkense öğrenme sonrasında ulaşılmak istenen hedeftir. Örneğin; bu hedef kısa vadede matematikte işlem hızını arttırmak için çarpım tablosunu bilmek olabilecekken uzun vadede bilgisayar mühendisi olabilmek için matematik dersinde öğrencinin kendini geliştirmek istemesi hedefi olabilir. Öğrencilere sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda ikazda bulunmaktan çok öğrencilerin hayalleri, hedefleri ve güçlü yönleri hakkında onlarla keyifli sohbetler yapmak kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almaları konusunda motivasyonlarını daha canlı tutacaktır.

Okul, öğrencinin anne babadan bağımsız sosyalleşebildiği ve bireyselleştiği bir alandır. Bu nedenle çocuklar online eğitimde ders sürecindeyken çocukların görüntü alanlarına veli dahil olmamalıdır. Ders esnasında veli öğrenciyi gözlemlediğini öğrenciye hissettirmemelidir. Ders esnasında öğrenci arkadaşlarının ve öğretmenin duyacağı şekilde uyarılmamalıdır. Çocuğa ders esnasındaki davranışlarını ve akademik gelişimlerini arkadaşlarıyla kıyaslayan ifadelerde bulunulmamalıdır. Uzaktan eğitim sürecinde çocukların akademik başarılarından ziyade ruhsal sağlıklarını koruyabilmelerinin, stresle başa çıkabilmelerinin ve kriz durumlarında nasıl mücadele edebileceklerini öğrenmelerinin daha önemli olduğunu unutmayalım. Çocuklarınızın öğrenme süreci ile ilgili sorularınızı ve destek almak istediğiniz konuları çocuğunuz öğretmenleriyle ve rehber öğretmeniyle paylaşabilirsiniz.

• Gözde TÜRKMEN Uzman Klinik Psikolog

• Kaynakça

- Altınay, D. "Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı", Sistem Yayıncılık, 2000.
- Bolat, Ö. Dijital Rehber Olmak 23 Adım
- Cüceloğlu, D. "Geliştiren Anne Baba", Remzi Kitabevi, 2016.
- Solter, J. A. "Oyun Oynama Sanatı", Doğan Kitap, 2019.
- Şahin, A. Özgül Öğrenme Güçlüğünde Öğrenme İlişkileri Seminer Notları, Kadıköy RAM, 2020.
- Şahin, A. "Öğrenme ve Bilinçdişi", Pelikan Kitabevi, 2019.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.

EVDE ÇOCUKLARLA YAPILABİLECEK AKTİVİTELER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, korona virüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir.

Ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir. Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. Unutulmalıdır ki bir çocuk veya erişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir. Sabah akşam yüzlerce kaynaktan haber takip etmektense çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da bir nebze olsun rahatlatacaktır.

Özellikle “özel saat uygulaması” ile çocuklarla ebeveynin çocuğun yönlendirdiği bir oyun (20-30 dakika) oynamaları çok yararlı olabilir. Bu yaklaşımda çocuğun yönlendirdiği oyuna katılan ebeveynin aklında iş veya ev işleri ile ilgili hiçbir şey olmamalıdır. Özel zaman, çocuğun kaygı ve korkularını ifade etmesini sağlayabilir, ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebilir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler ve etkinlikler sunulmaktadır.

1 Yaşındaki Çocuklar İçin Oyun

Bu yaş grubunda genellikle renkli küpler, iri şekilli yapbozlar, sallandığında ses çıkaran oyuncaklar ilgisini çeker. Oturmaya başlayan çocuklara onlara zarar vermeyecek, attıklarında çevreye zarar vermeyecek yumuşak kenarı sivri olmayan oyuncaklar alabilir, evde ellerine bu tip eşyalardan verebilirsiniz. 3-5 parçalı yapbozları birlikte yapmayı deneyebilirsiniz. El kol hareketleri ile masalları canlandırabilir birlikte şarkılar söyleyebilirsiniz. Masal olarak kafiyeli kelimelerden oluşan müzik tınısı veren masallar hoşlarına gidecektir. Her fırsat bulduğunuzda bebeğiniz ile konuşun ve ona dokunun. Sıkıldığı bir oyuncakçı olur ise birkaç gün göstermeyin sonra tekrar verin.





Bu dönemde çocuklar iç içe geçebilen bardaklar, kaplar ile oynamayı severler. Sahilde kum ve kürek ile oynamak, kovaya su koyup boşaltmak hoşlarına gider.

2 Yaşındaki Çocuklar İçin Oyun

2 yaş çocuk oyunları ayakları yere daha sağlam basan çocuklar için daha hareketli oyunlar arasından seçilebilir. Bu yaşta çabuk sıkılabilir, yenildiklerinde ya da başaramadıklarında itiraz edip sinirlenebilir, dertlerini anlatamadıklarında kızabilirler. Sabırlı olmanız gerekir. İki yaş sendromu kendini daha rahat ifade edebildiği dönemlerde geçecektir. Biraz sabır ve sevgi her şeyin üstesinden gelir.

Evde renkli toplar varsa işiniz çok kolay. Bir kartona topların girebileceği delikler açın ve topların renklerine göre deliklerin çevresini kalem ile boyayın. Hatta rengin adını da yazabilirsiniz. Çocuğunuz ile birlikte renklerine göre topları ilgili delikten atın. Sonra topları toplayarak baştan başlayabilirsiniz. Her doğru renk eşleşmesinde birbirinizi tebrik etmeyi unutmayın. Oyun hamuru yaparak birlikte eğlenebilirsiniz. Evde çocuklarla yapılabilecek faaliyetler arasında en çok ihtiyaç duyulan malzemedir. Hamurdan yapılabilecekler sınır tanımıyor. Patates baskı boya ve istediğiniz şekilde keserek motif oluşturabileceğiniz patatesler, evde yapılabilecek eğlenceli bir aktivitedir.

3 Yaşındaki Çocuklar İçin Oyun

3 yaş çocuk oyunları için 2 yaş çocuk oyunlarına ilave birkaç oyun daha ekleyerek gününüzü renklendirebilirsiniz. Ne de olsa artık hafızaları, elleri daha kuvvetli. Daha fazla parçalı yapboz yapabilir, eşleştirme ve hafıza kart oyunlarından keyif alabilirler. Arabaları sürmek ve park etmek, trenleri sürmek çocukların özellikle de erkek çocukların sevdiği bir oyundur. Bu oyunu renklendirmek için kartondan güzel bir istasyon yapabilirsiniz. Nereden yolların geçeceği hayal gücünüze kalmış. Kartonun altına yuvarlak tüneller, üzerine yollar çizebilirsiniz. Esnek pipetler ve tel süzgeç ile yapılabilecek bir etkinlik olabilir. Esnek pipetleri süzgecin deliklerine yerleştirerek tüm delikleri kapatmayı deneyin. İnce motor becerileri için faydalı bir oyun olacaktır.

4 Yaşındaki Çocuklar İçin Oyun

4 yaş oyunları artık biraz daha kapsamlı olabilir. Bu dönemde 3 yaş oyunlarına ilave olarak başka oyunlar da listeye eklenmeye başlar. Çünkü bu yaştaki çocuklar artık daha çok şey bilirler. Dolayısıyla onlar ile oyun oynamak daha da kolaylaşır. Yapbozların zorluk dereceleri de artmaktadır. Ayrıca resimdeki farkı bulma oyunları da ilgilerini çekebilir. Farkı bulma ve çıkartma kitapları bu yaşta ilgilerini çekmez ise ilerde bir zamana bırakabilirsiniz. Karton bardaklardan piramit yapabilirsiniz. Bu piramitleri çoğaltarak aralarında araba sürebilir, kurgu hikâyeler oluşturabilirsiniz. Amaç sadece bardakları dizmek olmamalı. Çocuklar bir şeyleri bulmayı, keşfetmeyi severler. Bu konuda TÜBİTAK yayınlarından "Çıkan Farkı Bul, 1001 Hayvanı Bul ve Çıkartma Kitapları" oldukça ilgi çekici

ve güzel kitaplardır. Farklı çeşitleri bulunmaktadır.

5 Yaşındaki Çocuklar İçin Oyun

5 yaş çocuk oyunları 4 yaş oyunlarına ilave olarak oynayabileceğiniz oyunlardır. Bu yaşta çocukların iletişimi daha kolay olduğundan arkadaşlar ile oyun oynamak daha fazla hoşlarına gider. Bu yaş grubu ile eğlenceli deneyler de yapmaya başlayabilirsiniz. İster tuvalet kâğıtlarını, ister kurdeleleri ya da isterseniz renkli ipleri duvarlara çapraz şekillerde yapıştırarak çocukların onlara değmeden geçmelerini seyredin. İpleri düşüren yanar. Eğer oyunculuk yeteneğiniz var ise bu konuyu hikâyeleştirip kurgunun bir parçası halinde de oynayabilirsiniz. Örneğin salonda saklanan hazineye ulaşmanın tek yolu, lazer ışınlar ile korunan bu koridoru aşmak olabilir. Evde çocuğunuzla müzik eşliğinde çubuk dondurma yaparak eğlenebilirsiniz. Bu, aynı zamanda basit bir fen deneyidir. Evde saklambaç oynamak da eğlenceli olabilir. Yaşlara göre evde çocuklarla yapılabilecek faaliyetler içinde yer alan saklambaç aslında 3 yaş itibarıyla çocukların eğlenerek oynayabileceği bir oyundur ancak 3 yaş çocukları daha basit şekilde ve yetişkinler ile oynayabilirler bu sebeple daha büyük yaş grubunda yer almıştır.

6 Yaş ve 10 Yaş Çocuklar İçin Uygun Oyun

Bu yaş okul çocukları, 4 yaş itibarıyla yazdığımız oyunlardan bu dönemde de keyif alabilirler. Çeşitli deneyler ilgilerini çekebilir. Birlikte yemek yapmak hoşlarına gidebilir. Bu yaş grubunda yer alan çocuklar ile farklı faaliyetler yapılabilir. Ayrıca online oyunlar da kısıtlama şartıyla oynanabilir.

NE ÇİZDİM: Okul Öncesi - İlkokul - Ortaokul - Lise

Kâğıda istediğiniz bir şeyi çizin. Kâğıdı, çizdiğiniz tarafı görünmeyecek şekilde katlayın ya da arkasını çevirin. Çocuğunuza çiziminizle ilgili ipucu verin. Örneğin; hayvan mı, bitki mi, yemek mi? Bilirse, çizme ve sorma sırası ona geçsin.

KELİME TÜRETELİM: Okul Öncesi - İlkokul - Ortaokul-Lise

Seçtiğiniz sözcüklerin son harfleriyle başlayan yeni sözcükler türeterek kelime türetme oyunu oynayın. Örneğin: uçak-kiraz-zeytin-nergis-saklambaç...

DİKKAT DİKKAT: Okul Öncesi - İlkokul - Ortaokul

Bu oyunda amaç çocukla birlikte hikâye kurgulamaktır. Bunun için önce çocuğumuzdan yer, zaman ve bir kahraman seçmesi istenir. Çocuk "Evde geçsin.", "Gece, yaz, kış olsun", "Kahramanı bir aslan olsun." diyebilir. Daha sonra yetişkin, bunların içinde yer aldığı bir hikâye başlatır. Çocuktan hikâyeyi dikkatli bir şekilde takip etmesi istenir. Hikâyenin sonunda konunun içinden bazı sorular sorulacağı, doğru cevaplar vermesi gerektiği söylenir. Yetişkin, çocuğun seçtiği yer, zaman ve kahramanla birlikte hikâyenin girişini yapar. "Bir varmış bir yokmuş, mevsimlerden yazmış. Evde yaşayan bir aslan varmış." vb. Ardından çocuk hikâyeyi devam ettirir. Zaman zaman yetişkin hikâyeyi zenginleştirecek (hayvanlara, yerlere isim verdirerek, yeni kahramanlar, renkler ekleyerek)

katılımlarda bulunabilir. Belli bir yerden sonra hikâye sonlandırılır. Ve çocuğa hikâye ile ilgili sorular sorulur. Meselâ; hikâyede hayvanlar varsa onların sayısı, birden fazla çocuk varsa onların isimleri, kıyafetlerinin renkleri gibi sorular sorulabilir. Bu oyunla birlikte çocuğun hayal gücünü ve dikkatini geliştirmek hedeflenir.

RÖPORTAJ VERİYORUM: Okul Öncesi - İlkokul – Ortaokul - Lise
Bir gazeteci olduğunuzu hayal edin. Çocuğunuzla röportaj yapın. Ona “Bir gününüz nasıl geçer?”, “En sevdiğiniz şarkı nedir?” gibi sorular sorun. Daha sonra da o size sorular sorsun.

KURBAĞA SAHİLDE: Okul Öncesi - İlkokul

Yere genişçe bir minder koyun. Orası deniz olsun. Çocuğunuz kurbağa gibi zıplasın. Çocuğunuza “Kurbağa sahilde!” dediğinizde minderin dışına, “Kurbağa denizde!” dediğinizde de minder üzerine zıplamasını söyleyin. Şaşırmadan oyuna devam edebilen kişiyi alkışlayın.

KROKİ ÇİZİYORUM: İlkokul - Ortaokul

Elinize bir metre alın ve bulunduğunuz odanın duvarlarını ölçüp elde ettiğiniz değerleri not edin. Pencereleri, kapıları ve eşyaları da ölçerek çocuğunuzla birlikte evinizin bir krokisini çıkarın.

NESNELERİN GÖLGESİ: Okul Öncesi - İlkokul - Ortaokul

Oyuncakların gölgelerini, ışık kaynağı kullanarak (fener, taşınabilir lamba) büyük bir beyaz kâğıt üzerine düşürün. Çocuğunuzdan kalemle bu gölgelerin üzerinden gitmesini isteyin. Sonra çizdiği şekli, istediği gibi boyasın.

RESMİ TAMAMLA: Okul Öncesi – İlkokul – Ortaokul - Lise

Yere büyükçe bir kâğıt serin. Çocuğunuz ya da aile bireylerinden birini bu kâğıdın üzerine yatırarak kenarlardan silüetini çizin. Çiziminizin detaylarını (saç, kaş, göz, burun) çocuğunuzla ya da aile bireyleriyle tamamlayın.

SABAH SPORU: Okul Öncesi - İlkokul – Ortaokul - Lise

Ailece “sabah sporu” yapın. Sırasıyla nefes alma hareketleri, baş, boyun, omuz, kol, bel, bacaklar... Tüm vücudunuzu çalıştırın.

Evde Oynanan Eğlenceli ve Eğitici Dijital Oyunlar

Aşağıdaki listede hem ailece oynayabileceğiniz eğlenceli oyunlar hem de çocuğunuzun tek başına oynayabileceği faydalı dijital oyunlar bulunuyor. Farklı oyunlara, farklı zamanlarda yarımşar saat ayırarak çocuğun evde çok kaliteli zaman geçirmesini sağlayabilirsiniz.

MentalUP Eğitici Zekâ Oyunu: Zihinsel potansiyeli etkin kullanmayı sağlar. Hafıza oyunları (hafıza egzersizleri) öğrenme kabiliyetini geliştirir. Dikkat egzersizleri dikkati sürdürmeyi ve odaklanmayı sağlar. Görsel zekâ egzersizleri yaratıcı düşünceyi tetikler. Mantiği ve problem çözme yeteneğini geliştirir.

Red Ball 4: Çocukların görsel-uzamsal zekâ, mekânsal algılama ve strateji becerilerinin gelişimine destek olan bu oyun, aynı

zamanda güvenli çocuk oyunları arasında bulunuyor.

Ateş ve Su: Çocukların mantık ve problem çözme becerilerini geliştiren, oldukça eğlenceli bir oyun. Çocuğunuz bu oyunu tek başına da oynayabilir; birlikte de oynayabilirsiniz. İki kişi oynayınca daha eğlenceli.

Pac-Man: Yılların eskitemediği çok eğlenceli bir oyundur. Üstelik çocukların hızlı düşünme ve hızlı karar verme becerilerini geliştiriyor.

Fruit Ninja: Tıpkı Pac-Man gibi, Fruit Ninja oyunu da çocukların hızlı düşünme, hızlı karar verme becerilerini geliştiriyor. Bu oyunun bir diğer artısı da dikkat gelişimini desteklemesi.

Subway Surfers: Tren raylarında koşarken altın toplama amacı taşıyan bu oyun, çocuklar kadar yetişkinlerin de gözdesi durumunda. Her yaşta çocuk ve kendini çocuk hissedenlerin bu oyunda hızlı karar alma, görsel zeka ve analitik düşünme becerilerini geliştirebileceğini söyleyebiliriz.

Çocuğunuz tabletten uzaklaştırmak istiyorsanız ona yapabileceğiniz en büyük iyilik onunla iletişim kurmak, birlikte eğlenebildiğini göstermek olacaktır.

Çocuğunuzun da isteklerini dikkate alarak birlikte oynayabileceğiniz oyunlar:

- Çocuğunuzun en sevdiği kutu oyunları oynayın. (KızmaBirader, jenga gibi.)
- Zekâ geliştirici oyuncaklar ile oynayın. (Satranç, dama, solo test gibi.)
- Becerilerini geliştirebilecekleri oyunlar oynayın. (Hamur, akıl küpü gibi.)
- Nostaljik oyunlar oynayın. (Misket, sessiz sinema oyunu, evcilik gibi.)

Çocuklar genelde oldukça enerjik ve hareketlidirler. Bu durumda onları suçlamak ve bir köşede uslu uslu oturmalarını söylemek büyük bir hata olacaktır. Çocuğunuzun enerjik olduğunu görüyorsanız onu tabletten uzaklaştırmak için enerjisini atabileceği aktivitelere yönlendirmelisiniz.

İşte çocuğunuzun enerjisini atabileceği eğlenceli aktiviteler:

- Onu yormayacak şekilde, yaşına uygun hareketlerle spor yapın.
- Birlikte müzik dinleyin ve dans edin.
- Bisiklete binin.
- Basketbol, voleybol ve futbol gibi top oyunları oynayarak spor becerisini geliştirin.
- Körebe, saklambaç gibi onun da sevdiğini bildiğiniz oyunlar oynayın.

Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun sosyal sorumluluk bilinci kazanması oldukça önemli. Çocukken yapacağınız her aktivite onu yetişkinlik dönemine hazırlayacak ve karakterinde bir iz bırakacak.

Çocuğunuz yardımlaşmayı, diğer canlıların önemini öğretilen istiyorsanız birlikte yapabileceğiniz aktiviteler:

- Birlikte giysi ya da oyuncak dolabını düzenleyin, fazla eşyaları ihtiyaç sahiplerine bağışlayın ve ona bunun öneminden bahsedin.
- Bahçenize ya da çevrenizdeki yeşillik bir alana fidan dikin.
- Sokak hayvanlarına yemek ve su bırakın, onları sevin.

Çocuklarla Evde Yapılacak Etkinlikler ve Oynayabileceğiniz Fiziksel Oyunlar

Minik Ajan İş Başında: Bu oyun için öncelikle evde atıl durumda bulunan ipleri hazırlayın. İpleri tutturmak için de bir banda ihtiyacınız olacak. Evinizdeki duvarlara ya da nesnelere; bant yardımıyla ipleri tutturun. Sonra çocuğunuzun, iplere değmeden oradan geçmesini izleyin. Ne kadar çok ip, o kadar zorluk seviyesi. Bu oyunda çocuğunuz, görsel-uzamsal zekâ becerilerini de geliştirir.

Profesyonel Ev Yarışçısı: Oyuncak mağazalarından oldukça yüksek fiyatlara alınan ve muhtemelen birkaç gün sonra kırılan ya da yıpranan yarış setlerini biliyorsunuz. Oysa bunları çok ucuza mal etmek mümkün. Hemen bir kırtasiyeden renkli bantlar alın ve çocuğunuzla birlikte halınızın üzerine ya da zemine bu bantları yol şeklinde yapıştırın. Dilerseniz kullanılmayan kıyafetlerle bazı engeller de yaparak oyun deneyimini zenginleştirebilirsiniz. Sonrasında çocuğunuzla oyuncak arabaları verin ve eğlenmesini izleyin. Bu tür oyunlarla çocuğunuzun, hayal gücünü ve problem çözme becerisini desteklemiş olursunuz.

Balon Tenisi: Bu oyun için 2 adet plastik tabak, 2 tane tahta çubuk (dondurma çubukları gibi) ve 1 tane de balon gerekiyor. Tahta çubukları, plastik tabaklara; tenis raketi gibi yapıştırın. Balonu şişirdikten sonra çocukların ortasına atın. Balonu yere düşürmemeye çalışırken çok eğlenecekler.

Misket Kaydıracağı: Çocuklar için evde vakit geçirme aktiviteleri içinde belki de en özelleştirilebilir olanı bu aktivite. Lazım olanlar: Çokça misket ve yüzmek için kullanılan makarnalardan 1 tane. Makarnayı, içindeki yuvarlak kısımları ortaya çıkacak şekilde kesin ve bir ucunu yüksekçe bir yere, diğer ucunu ise alçağa yerleştirin. Alçak kısmın sonunda ise bir kutu bulundurun. Sonra çocuğunuzdan makarnanın yüksekte olan kısmına gitmesini isteyin. Bir adet misketi oradan kaydırın ve alçaktaki uçta bulunan kutuya isabet ettirsin. Makarnayı çeşitli şekillere sokarak oyunu daha keyifli bir hale getirebilirsiniz.

Körebene Kulakları ile Duymasına İzin Verin: Öncelikle etrafta hareket edebilmesi ve bir yerlere çarpıp yaralanmaması için kalabalığa neden olan eşyaları kaldırın. Ardından gözlerini çok da sıkmadan ama görmeyeceği biçimde bir bez ile bağlayın. Sonrası sizin hayal gücünüze kalmış. İster ses çıkartarak yerinizi belli edin, ister bir eşyayı bulmasını isteyin.

Çarşaplardan Şehir Kurmak: Onlara birkaç tane çarşaf ya da örtü verin ve sonra oturup neler yapabileceklerini izleyin. Muhtemelen,

sizin hiç aklınıza gelmeyecek yapılar inşa edeceklerdir. Bu arada, çarşıdan evlerini kurdularında sizi davet ederlerse, bir çay için uğramayı ihmal etmeyin.

Kartondan Evler Yapmak: Marketlerden alacağınız kartonlarla bir oyun evi yapabilirsiniz. Çocuğunuza da görevler verin ki üretmenin hazzını alsın. Karton boyayın ve üstüne bir başka kartondan çatı yapın. Ardından kapı ve pencereleri makas yardımıyla keserek oluşturun. Dilerseniz arabaların da girebileceği bir garaj yapabilirsiniz. Aslında her şey çocuğunuzun hayal ettiklerine göre şekillenebilir.

Birlikte Yemek Yapmak: Her çocuk, yemek yapmayı merak eder ve fırsat verilirse de elinden geleni severek yapar. Her ne kadar çocukların bu tür şeylerden sıkılacağı düşünülse de büyük keyif almaları muhtemel. En azından siz yemek yaparken, onun da küçük işleri yapmasını isteyebilirsiniz.

Her Çocuğun Okuması Gereken Dünya Klasikleri

- Kırmızı Başlıklı Kız
- Küçük Deniz Kızı
- Hansel ve Gratel
- Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler
- Uyuyan Güzeli
- Çizmeli Kedi
- Rapunzel
- Fareli Köyün Kavalcısı
- Çocuk Kalbi
- Pinokyo
- Dünyanın Merkezine Yolculuk

Her Çocuğun Okuması Gereken Türk Klasikleri

- Şermin - Tevfik Fikret (Çocuk şiirleri)
- Dede Korkut Hikayeleri
- Çocuklar için Nutuk
- Keloğlan Masalları - Tahir Alangu
- Suna'nın Serçeleri - Gülten Dayıoğlu (Çocuk romanı)
- Açıl Sofram Açıl - Eflatun Cem Güney (Çocuk hikâyeleri)
- Üç Öykü - Sabahattin Ali
- Uçtu Uçtu Ali Uçtu - Muzaffer İzgü
- Anadolu Efsaneleri - Yalvaç Ural

Kaliteli zaman uygulamasında ana unsur, çocukla ebeveynin baş başa zaman geçirebilmesidir. Bu zaman içinde neler yapılacağı ise kişisel tercihlere, zamana ve çevresel koşullara göre değişebilir.

Çocuğunuzla beraber yapabileceğiniz etkinlik ve oyunlar şunlardır:

Kartopu: Evdeki atık kâğıtları elinizle sıkarak kartopu haline getirebilirsiniz. Bu kartopu şeklindeki kâğıtları çocuğunuzun atış yapabileceği bir mesafeye koyduğunuz sepete atabilir ve eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.

Deneyelim Bulalım: Masaya içinde nohut, boncuk, ataç, lastik gibi farklı nesneleri koyarak bu nesnelerin renkleri, şekilleri, büyüklükleri ve uzunlukları hakkında konuşabilirsiniz.



Kutuda Ne Var? Kutuya koyacağınız bir nesneyi 10 soru sorarak ya da ipucu vererek çocuğunuzun bu nesnenin ne olduğunu tahmin etmesini isteyebilirsiniz.

Renkleri Topla: Farklı renkte mandalların bulunduğu bir sepetten çocuğunuzun bir mandal almasını isteyin. Aldığı mandalla aynı renkte olan eşyaları bulmasını ve onları size göstermesini isteyin. Çocuğunuzla renkleri ve gösterdiği eşyalar üzerine konuşabilirsiniz.

Kurdelelerle Dans: Elinizde tuttuğunuz kurdeleyi müzik eşliğinde sallayarak çocuğunuzun kurdelenin hareketlerine uygun şekilde dans etmesini isteyebilirsiniz. Bu dansa ailece eşlik edebilirsiniz.

Gazete-Dergi: Gazete ve dergileri okurken çocuğunuzla resimler hakkında konuşabilir, resimlerdeki insanlara konuşma balonları yazabilir, hatta bir ev gazetesi ya da dergisi hazırlayabilirsiniz.

Hayal Gücü: Evde bulunan boncuklar, düğmeler, alüminyum folyo, küçük kumaş parçalarını kullanarak çocuğunuzla birlikte bir şehir inşa edebilir, çocuğunuzun hayal gücü doğrultusunda farklı şeyler yapabilirsiniz.

Ağır mı Hafif mi? Tüy, pamuk, kalem, kâğıt, kitap, oyuncak araba gibi farklı ağırlıktaki nesneleri dağınık bir şekilde çocuğunuzun önüne koyun. Sonrada bu eşyaları üfleyerek hareket ettirmesini isteyin. Hareket eden nesnelerin neden hareket ettikleri, hareket etmeyen nesnelerin neden hareket etmedikleri, ağırlıkları üzerine sohbet ederek vakit geçirebilirsiniz.

Balonda Ne Var? İçine farklı nesneler (mercimek, nohut, un, fasulye tanesi, boncuk) koyduğunuz balonlardan çocuğunuzun bir tane almasını ve dokunarak balonun içinde ne olduğunu tahmin etmesini isteyebilirsiniz.

Ev İşi Yapmak: Gün içerisinde yapılması gereken ev işlerini listeleyebilirsiniz. Elbiselerin katlanması, çekmecelerin düzenlenmesi gibi. İşlerin nasıl yapılacağını çocuğunuzla beraber adım adım planlayın. İş bölümü yapınız. Bir müzik eşliğinde çocuğunuzla beraber ev işlerini yaparken keyifli vakitler geçirebilirsiniz.

Aile Albümü: Aile fotoğraflarının bulunduğu albümü çocuğunuzla beraber düzenleyebilir ve fotoğraflarda bulunan aile bireyleri ve akrabalar hakkında konuşabilirsiniz.

Çizgi Roman: Çeşitli dergilerden ve gazetelerden kesilen karikatür ya da resimleri sıraya dizip yapıştırarak ve daha sonra da resimlere istedikleri konuşma balonlarını ekleyerek kendi çizgi romanlarını oluşturabilirler.

Tatil Anı Defteri: Ailece gidilen tatillerde çekilen fotoğrafları bilgisayarda düzenleyebilir, resimlerin altına tatilde başınıza gelen ilginç olayları yazabilirsiniz. Bu resimlerin baskısını alarak aynı şekilde bir tatil defteri oluşturabilirsiniz.

Tamir Zamanı: Evde bulunan her eşya çocuk için bir oyuncak

olabilir. Çocuklar genelde nesnelerin içinde ne olduğunu merak ederler. Çocuğunuzun bozulan arabasını, ya da işinize yaramayan bir televizyon kumandasını beraber tamir etmeye çalışabilirsiniz.

1,2,3 Motor: Bir video kamera ya da cep telefonunuzun kamerasını kullanarak gün içinde evde yaptığınız işleri ya da ailece beraber geçirdiğiniz anları kayıt altına alabilir. Aile bireylerine rol dağıtarak kısa film çekebilir ve akşam ailece izleyebilirsiniz.

Bu Olmasaydı: Evde bulduğunuz bazı nesneleri (Kalem, bant, şişe kapağı, silgi vs.) bir kutuya koyup çocuğunuza "Bu olmasa ne olurdu? Bu başka nerelerde kullanılabilir?" gibi sorular sorarak, çocuğunuzun hayal gücünün gelişimine katkı sağlayabilirsiniz.

Okuma Zamanı: Bütün ailenin aynı anda katılabileceği bir okuma saati ayarlayın. Çocuklar, anne babalarını kitap okurken görmek isterler. Günün belirli zamanlarını, kitap okuma saati olarak da ayırabilirsiniz.

Pandomim: Çocuğunuzla karşı karşıya durarak yaptığınız hareketin aynısını yapmasını isteyin. Birbirinizin hareketlerini taklit ederek keyifli bir vakit geçirebilirsiniz.

Bul Bakalım: Odadaki bazı eşyaları, mesela masa saatini, kitaplıktaki bir kitabı saklayıp, çocuğunuzdan bu eşyaları bulmasını isteyebilirsiniz.

Tahmin Et: Çocuğunuzdan gözlerini kapatmasını ve eline verdiğiniz nesnenin nasıl bir dokusu olduğunu tahmin etmesini isteyebilirsiniz.

Sırala: Birkaç kartın üzerine farklı miktarlarda balon çizerek, çocuğunuzun kartları üzerindeki balon sayısına göre azdan çoğa ya da çoktan aza olacak şekilde sıralamasını isteyebilirsiniz.

Avcı: Bu etkinlikte aile üyelerinden biri evde bulunabilecek bir ya da birkaç nesne ister, diğer aile bireyleri ev içinde ava çıkarak istenilenleri bulmaya çalışırlar. En çabuk şekilde ve istenileni tam olarak getiren başarılı olmuş olur.

Kutu Oyunları: Çocuğunuzla beraber kutu oyunları (Jenga, Dama, Satranç vb.) oynayarak güzel ve kaliteli zamanlar geçirebilirsiniz.

Kübra KOCAKALE
Uzman Psikolojik Danışman

Kaynakça

- Türkiye çocuk ve genç psikiyatrisi derneği covid-19 (korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi
- www.mentalup.net
- www.kidsgourmet.com.tr
- www.listelist.com
- www.trtcocuk.net.tr
- www.tepebasiram.meb.k12.tr

UZAKTAN EĞİTİMDE 10 MADDE İLE ÇOCUĞUMU NASIL MOTİVE EDEBİLİRİM?

Motivasyon sıkça duyduğumuz kelimelerden biridir.

"Bir türlü motive olamıyorum!"

"Ah bir motive olsam neler yapacağım ama..."

"Motivasyonum çok düştü."

"Beni motive eder misiniz?"

"Motivasyon çok önemli."

"Motive olmadan olmaz, önce yaptığın işe motive olacaksın!"

TDK'ye göre motivasyonun kelime anlamı: isteklendirme, güdüleme demektir.

Peki Covid-19 devam ederken, sokağa çıkma yasakları uygulanırken, hala maske takıyorken, hayatımızla ilgili endişe ediyor ve sıkça vaka ve ölüm sayılarını takip ediyorken nasıl motive olacağız? Biz motive olamamışken çocuklarımızı nasıl motive edeceğiz? Bu mümkün mü?

Pek çok aile mart ayından beri aynı soruyu soruyor. Haklılar, çok haklılar...

Önce inanacağız!

Bu bir salgın. Tarihte daha önce de pek çok salgın oldu fakat her biri insanoğlu tarafından yenildi. Bu bilgi her birimiz için son derece önemli. Dolayısıyla bu salgın da elbet diğerleri gibi son bulacak, önce buna inanacağız. Biz ebeveynler olarak buna inanmaz ve çocuklarımızın yanında olumsuz konuşmalar yaparsak yaşama dair motivasyonumuzu kaybetmiş oluruz.



Çocuklar için (hangi yaş grubunda olurlarsa olsunlar) ebeveynlerin söylediği her şey son derece önemlidir. Ergenlik yıllarında bizleri dinlemiyorlarmış gibi görünseler bile, bu durum her çocuk için aynıdır. Bunu en çok sınav gruplarında görürüz. Anne-baba; sınavı, sınav sistemini, eğitim sistemini, 'verilen' notları ve daha pek çok şeyi eleştirir.

Çocuk da onlardan sürekli bu cümleleri duyduğu için belirsizlikle bağlantılı kaygı bozukluğu yaşar. "Eyvah, bu kadar olumsuzlukla ben ne yapacağım?" diye düşünmeye başlar. Bu yüzden öncelikle bizler, yetişkinler ve ebeveynler, olarak bu sürecin son bulacağına inanacağız. Yaşama daha umutlu bakacağız.

Motive olabilmek için birinci ve en önemli kural "inanmak". Öğretmene güven-Çocuğa güven

İkinci altın kural ise güvenmek

Güvenmek ve inanmak birbirlerini destekleyen duygulardır. Uzaktan eğitimde öğretmenlerimize inanacağız ve güveneceğiz. Onlar bu sürecin takipçisi. Dolayısıyla çocuğunuzla ve yapılan çalışmalarla ilgili ne söylüyorlarsa onlara güvenmeniz gerekli. Çocuklarımız öğretmenlerine güvenmediğinizi hissederseniz ve bunu sizden duyarlarsa motivasyonları düşmeye başlar. Derse girmekte isteksizlik, ödev yapmada zorluk başlar; öğrenme gerçekleşemez.

Ardından çocuğumuza inanıp güveneceğiz.

Anne-baba söylemleri nasıl olmalı:

"Derslerine katılır, kameranı açar, öğretmenlerini can kulağıyla dinlersen öğrenebilirsin."

"Ödevlerini eksiksiz yaptığında gün içinde öğrendiğin her şeyi uzun süreli hafızana atmış olursun."

"Uzmanlar ne diyor; tekrar edilmeye bilgilerin %30'u bir saatte, %80'i bir gün sonra unutulur. Bu yüzden tekrar şart."

Bu cümleler, ebeveynler tarafından yaş grubuna uygun kelimelerle paylaşılabilir. Okulda öğretmenlerinden da aynı bilgileri duyan çocuk bununla ilgili düşünmeye başlar, farkındalık kazanır.

"Tamam, ben söyleyeyim ama yapmaz ki!"

"Denedim olmadı, yapmaz, anlamaz, çalışmaz..."

Bunlar, en tehlikeli söylemlerdir.

Eğer ebeveyni olarak çocuğunuzla ilgili yargılarınız olumsuz olursa, siz ona inanmazsanız, daha başlamadan bu süreci kaybetmiş oluruz.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocuğun kimlik gelişiminin anne karnında başladığını ve son bulduğunu söylüyor. Çocuk, anne karnında hissettikleriyle bu süreci başlatıp sona erdiriyor. İstenmeyen bir hamilelik gerçekleşmişse çocuk, yaşam boyu kimsenin onu sevmeyi ve sevmeyeceğini düşünüyor. Bu sebeptendir ki ebeveyn



olarak çocuğunuzla ilgili nasıl hissettiğiniz ve neye inandığınız son derece önemlidir. Bu sebeptendir ki:

Altın kural: Söylediklerimize önce biz inanacağız.

Öz güvenli olmak

Ebeveynler çocuklarına inandıklarında, güvendiklerinde ve kaygılarını yansıtmadıklarında çocuklar öz güvenli geliyor. Peki, bu durum okul ortamına ve eğitime nasıl yansıyor? Öz güvenli çocuk; soru sormaktan çekinmiyor, anlamadığı yeri soruyor, arkadaşlarının ya da öğretmenlerinin onu eleştirmeyeceğini biliyor.

Bu durum sadece ergenlikte farklı seyredebilir. Anaokulu ve ilköğretimde öz güvenli olan çocuğunuz ergenlikle birlikte eksikleriyle daha çok yüzleşir ve ön planda olmaktan çekinebilir. Soru sormaktan imtina edebilir ve kendisine soru sorulmasından da zaman zaman rahatsız olabilir. Uzaktan eğitimde kamera açma ile ilgili sorunlar da tam olarak burada başlar.

“Ben bunu yapabilirim, bu beceriye sahibim, bu işe başlayabilir ve bu işi başarıyla sonuçlandırabilirim.”

Uzaktan eğitimde hedeflediğimiz duygu ve düşünce bu olmalıdır. Çocuğunuz bilmeli ki yapacağımız işe bu cümlelerle kendimize inarak başladığımızda -hangi ders, hangi konu ya da hangi iş olursa olsun- çok daha hızlı, verimli ve başarılı sonuçlar alabiliriz. Elbette her konuda başarılı olabilmek her birimiz için önemlidir ama hayatımız süresince başarılarımız kadar başarısızlıklarımız da olacaktır.

Çocuklarımızla başarısızlık hikâyelerimizi paylaşalım

İnsanın hayatı süresince verdiği en büyük mücadele, kendisine karşı verdiği mücadeledir. Biz kendimize inanır ve güvenirse çevremizdekiler de bize inanır, güven duyar.

Başarısız olduğumuz durumlarda moralimizi bozmamamız, deneyimlerimizden ders alabilmemiz, bir sonraki hedefimiz için kendimizi yeniden motive edebilmemiz ve hiçbir koşulda kendimize olan inancımızı kaybetmememiz çok önemlidir. Unutmamak gerekir ki, kazanmayı sağlayan ya da kaybetmeye sebep olan en büyük unsur inançtır. Çocuklarımızla başarısızlık hikâyelerimizi paylaşırsak onlar da bu durumun kabul edilebilir olduğunu anlayacak ve bununla baş etme konusunda daha gayretli olacaklardır.

Güne pozitif başlamak

Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlama yapmak, olumsuz düşünceleri zihninizden uzaklaştırmak ve güne gülümseyerek başlamak günün devamında da bu tutumun sürmesine yardımcı olacaktır.

İyi bir kahvaltı, iyi bir müzik bize eşlik ederse gün içinde daha pozitif hisseder, yapacağımız işler ve karşılaşacağımız zorluklarla daha sağlıklı baş edebiliriz.

Ulaşılabilir hedefler belirlemek

Günlük, haftalık, aylık hedefler, çocuğunuzun motivasyon sürecini desteklemek için önemlidir.

“Başarılarını fark ediyorum, sana inanıyorum!”

Çocuğunuzun yaş grubuna göre çocuğunuzla birlikte hedefler koyup başardığında onu takdir etmek, çocuğunuzun motivasyonunun sürekliliği için önemlidir.

Çocuğunuz için, çocuğunuzun başlangıçta zor olduğuna inandığı fakat sonrasında başardığı hedefleri hatırlatmak önemlidir.

Çevremizdeki insanların başarılarını görmek, gayret ve azimlerini örnek almak, başkalarının başarabildiğini bizim de başarabileceğimize inanmak...

Başarı hikâyeleri izlemek

Çocuğunuzla ilişkinizde çocuğunuzun motivasyonunu artırmak için başarılması zor hatta imkânsız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemek, başarı hikâyeleri okumak, tarihte yaşanmış olayları incelemek, motive edebilecek özlü sözler okumak gibi etkinlikler iyi gelecektir.

Sağlıksız cümleleri elemek

“Yapamam!”, “Başaramam!”, “Mümkün değil!”, “Yarın başlarım.”, “Asla!”, “ama, fakat...” gibi olumsuz cümle ve kelimelerden kaçınmak, çocuğunuzun motivasyonu için önemlidir.

“Böyle düşünmenin sana ya da duruma ne faydası var?”

Bu sorunun cevabını biz vermeyelim. Çocuğumuza soralım düşünmesi için zaman verelim. Size o an sorunun cevabını veremese bile düşünmeye devam edecektir. Bu yüzden bazen sorular cevaplardan çok daha önemlidir.

Küçük egzersizler yapmak

Hareket etmek, iyi hissedebilmek için önemlidir. Yaş grubu ne olursa olsun imkân varsa yürümek, yoksa da evde birtakım uygulamalarla birlikte hareket etmek, dans etmek, yaşama karşı motive olmamızı ve daha olumlu düşünmemizi sağlayacaktır.

Kendimizi ve çocuğumuzu ödüllendirmek

Kendinizle ve çocuğunuzla ilgili koyduğumuz hedeflere ulaştığınızda bunu birlikte kutlamak, çabamızın ya da çocuğumuzun çabasının sonucunun görülmesini sağlamak önemlidir. Bu sayede sadece eksikliklerinin ve hatalarının değil; ulaştığı küçük hedeflerin de sizler tarafından fark edildiğini görmek, çocuğunuzun motive edecektir. Çocuğunuz, bu sayede başarının tadını almaya başlayacaktır.

• Kamuran BİRLİK
• Uzman Psikolojik
• Danışman

Kaynakça

- Kigem. (2019, Şubat 24). Motivasyon Güçlendiren 17 Yöntem. Erişim Tarihi Aralık 17, 2020, www.kigem.com
- Sekman, M., Bayrak, M. F., & Küpüşoğlu, M. (2013). Her Şey Seninle Başlar: Kişisel Kurtuluş Savaşınızı Başlatın! İstanbul: Alfa.

www.arel.k12.tr



Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82 **E-posta:** arel@arel.k12.tr