TÜRKKONUT ANAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

YARIYIL TATİLİ İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklar ve gençlerin dört gözle beklediği yarıyıl tatiline sayılı günler kaldı. Yarıyıl tatilinin aile üyeleri ile verimli vakit geçirerek yeni döneme daha motive şekilde devam etmek için hem ebeveynler hem de çocuklar açısından güzel bir fırsattır.“Hayat koşuşturması arasında omuzlarında büyük sorumluluklar taşıyan yetişkinler için sosyalleşmek, dinlenmek ve rahatlamak hayati önem taşıyor. Yetişkinler kadar sorumluluk altında olmasalar da çocukların da kaygılı, yorgun ve bunalmış hissedebileceğinin unutulmaması gerekiyor. Yarıyıl tatilinde hava soğuk olsa bile parklarda, doğada temiz hava alarak vakit geçirmek hem ebeveynler hem de çocuklar için çok önemlidir.

• Çocukların akranlarıyla iletişim kurmaları için yardımcı olabilirsiniz. Tatilde arkadaşlarıyla keyifli vakit geçirebileceği buluşmalar, akranları ile doğa yürüyüşleri, geziler planlanabilir.

• Üretmek, keşfetmek ve bunu paylaşmak çocukların gelişimi için oldukça önemli. Çocuklarınızla birlikte sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayabilir, yeni tarifler deneyebilirsiniz.

• Uyku, uyanma, yemek, teknoloji kullanımı, oyun saatleri değişmemeli. Çocuklar tatilde de rutin düzenlerine devam ederek düzenleri bozulmadan günü verimli geçirmeliler. Okula dönüşte uyum sorunu yaşamamak için düzenin devam etmesi önemli.

• Tatillerde tüm aile üyelerinin bir arada zaman geçirmesi konusunda herkesin istekli olması önemli. Günü dolu geçirmeye çalışmak yerine herkesin ortak kararı ile yapılan planlar, etkinlikler hem çocuklar hem de ebeveynler için daha keyifli olur.

• Yapacağınız etkinliklere karar verirken çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olan hem eğlenebileceği hem de öğrenebileceği etkinliklerle bilgilerini pekiştirirken keyifli zamanlar yaratabilirsiniz.

• Çocuklarınızla sorumluluklar hakkında, evde yapılması gereken işler hakkında konuşabilirsiniz. Planlarınızı çocuklarla konuşmak onlara kendilerini değerli hissettirecektir. Çocuğunuzla birlikte ertesi günü veya haftayı planlamak hem planlara daha fazla uymalarını sağlar hem de karar verme ve sorumluluk alma gibi becerilerini geliştirir.

• Tüm aile üyelerinin katıldığı beceri veya yaratıcılık temelli etkinlikler planlanabilir.

• Zaman zaman ailece çocukların gelişimine uygun olarak seçilen filmler veya belgeseller izlenip sonrasında izlenen film değerlendirilebilir.

• Ebeveynler tatil boyunca çocukları arkadaşlarıyla bir araya getirmek adına yüzyüze veya online buluşmalar düzenleyebilirler. Bu buluşmalarda çok yorucu olmayan kısa süren etkinlikler, egzersizler, hatta ebeveynlerin de katılacağı keyifli etkinlikler yapılabilir.

• Ailece kitap okuma etkinlikleri planlanabilir. Daha sonra okunan kitabın resmi yapılabilir veya sorularla pekiştirilebilir.

• Yarışma ve rekabetin ön planda olmadığı tüm aile üyelerinin katılabileceği oyunlar oynanabilir.

• Puzzle, bulmaca, eğitici kutu oyunları, bilgi kartlarıyla keyifli ve aynı zamanda verimli vakit geçirilebilir.

• Tatilde de ekran süresi ve sınırlar mutlaka hatırlatılmalı ve bu sınır her gün aynı olmalı. Anne ve babalar bu kuralları sürdürürken mutlaka tutarlı ve istikrarlı olmalı.

• Evde yapacak bir şey bulamadığını ve sıkıldığını söyleyen çocuklara ebeveynler, evde de olsalar neler yapabilecekleri, vakti nasıl verimli ve aynı zamanda eğlenceli geçirebilecekleri konusunda tavsiyeler vermeli.

• Çocuklar tatil boyunca ekranlardan mümkün olduğunca uzaklaşmalı. Sadece tatillerde değil okul süresi boyunca da çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimleri için ders saatleri dışında tablet veya bilgisayarla geçirilen süre sınırlandırılmalı, fazlaysa azaltılmalı.

• Tatilde de aynı okul sürecinde olduğu gibi yemekler tablet veya televizyon izlerken yenmemeli. Tüm aile üyelerinin bir araya gelip aynı saatte yemek yiyeceği bir düzen oluşturulmalı. Masa tüm aile üyelerinin desteği ile kurulmalı ve toplanmalı.

• Çocukları sınırlandırmadan, kontrolü hayal güçlerine bırakarak keyifli vakit geçirmelerini sağlayabilirsiniz. Onlara sürekli yönlendirmeler yapmanız, ne yapacaklarını söylemeniz, oynadıkları oyuna gereğinden fazla müdahale etmeniz bireysel geçirdikleri vakitte üretkenliklerini ve yaratıcılıklarını kısıtlayacaktır.

• Çocuklara tatilin kaç gün süreceği, tatil bittikten sonra okula tekrar eski düzeninde devam edeceği hatırlatılmalı. Küçük yaştaki çocukların daha kolay anlamaları için resimlerle konuşulanlar ve anlatılanlar somutlaştırılabilir.