



# ÇOCUKLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME VE OYUN

Arif Nihat Asya İlkokulu  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi





Çocukların anne-babalarıyla vakit geçirmeye, oynamaya ihtiyaçları vardır. Bir çocuğun doğumundan itibaren yanında olmasını istediği kişi öncelikle annesi ve babasıdır. İlk aylarda temel ihtiyaçların giderilmesi, anneden görülen şefkat, dokunsal beraberlik çok önemlidir. Zaman ilerledikçe, bebek büyüdükçe annenin yanında zaman geçirmek istediği ikinci kişi de babasıdır. Çocuk, her iki ebeveyninden de sevgi ve ilgi bekler. Sevgi ve ilgi sözcüğünün içinde çocuğunuzla yaşamı paylaşmak vardır. Onunla ortak paylaşımlar, aktivitelerde bulunmak gerekir.

Çocuk, istediğiniz gibi davranıyorsa (oturup oyun oynuyor, oyuncaklara ve çevreye zarar vermiyorsa) onunla hiç ilgilenilmez, farkına varılmaz. Çocuk kendinin de var olduğunu göstermek ister, anne-babanın da varlığını hissetmesini bekler ve sonucunda gürültü yaparak dikkat çeker. Artık tüm ilgiler üzerindedir, çocuk amacına ulaşmış dikkati çekmiştir. Bağırmak bile onun için ödül sayılır. Bu şekilde onunla vakit geçirmediğiniz zamanlarda, bir ilgi çekme yolu olarak olumsuz, kabul görmeyen davranışlara başvuracaktır.

Ancak anne-babalarıyla vakit geçirme ihtiyacı yeterince karşılanan çocuklar, anne-babalarıyla geçirdikleri oyun dışı vakitlerde de istenmeyen davranışlar göstermemekte, anlaşıldıklarını hissederek daha olumlu davranışlar sergilemektedirler.

Çocuklarla birlikte geçirilen zamanın süresinden çok kalitesi önemlidir.



## Kaliteli Zaman Ne Demektir?



Kaliteli zaman; çocuğunuza konsantre olduğunuz, başka şeylerle kesintiye uğramamış sadece çocuğunuza ayrılmış olan zaman dilimidir. Yani TV seyretmek, yemek yapmak, arkadaşınızla sohbet etmek gibi görsel ve işitsel dikkatinizi bloke edecek başka işler yapmadan bütün dikkatinizi çocuğunuza veriyor, fiziksel ve zihinsel olarak onun seviyesine iniyor ve baş başa vakit geçiriyorsanız bunu kaliteli vakit olarak hesaplayabiliriz.

## Kaliteli Zaman Ne Demektir?



Ebeveynin sadece fiziksel olarak orada bulunması çocuk için yeterli olmamaktadır. Baba futbol maçına dalmışken aynı odada çocuğun da olması zamanı beraber geçirdikleri anlamına gelmez. Yalnızca mekân ortak kullanılmıştır. Ya da annenin evde temizlik telaşına düşmüşken çocuğun yan tarafta televizyon önünde yalnız bırakılması, annenin "Gün boyu beraberiz işte, daha ne olsun? Hala benden ne ilgisi bekliyor?" demesi de aynı şekildedir.

Ebeveynlerin çocukların dünyalarına aktif bir şekilde katılmaları gerekir. Çocuğun ihtiyaçlarını anlamaya çalışmaları, söylediklerini ilgiyle dinlemeleri, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları bir çocuğun dünyasında büyük önem taşır.

## Çocukla Olmak



- Senin için buradayım: Bu zamanı tamamen çocuk için ayırın ve fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak çocuk için orada bulunun. Sadece çocukla ilgilenin. Başka şeylerle ilgilenmemeniz, dikkat ve ilginizi tamamen çocuğa yöneltmeniz, çocuğa onun için orada olduğunuz mesajını verecektir.
- Seni dinliyorum ve anlıyorum: Tüm bedeninizle çocuğunuzu dinleyin. Söylediklerinin ötesinde söylemediklerini de anlamaya çalışın, onu anladığınızı gösterin. O an yaşadıklarına dikkat edin ve onun duygularını anlamaya çalışın.
- Sana önem veriyorum: Çocuğunuz için orada olduğunuz ve onu anladığınız mesajını verdiğinizde çocuk kendisine önem verildiğini anlayacaktır. Bu zaman sürecinde çocuğu eleştirmemeniz, ders vermeye çalışmamanız, kontrolü çocuğa bırakmanız, önerilerini yerine getirmeniz, onun isteklerine öncelik vermeniz çocuğun kendisini önemli hissetmesini sağlayacaktır.
- Seninle birlikte olmaktan keyif alıyorum ve mutluyum: Çocuğunuzla birlikte olduğunuzda sizin de keyifli, neşeli olmanız, eğlenmeniz oldukça önemlidir.

### Anne-babasıyla kaliteli zaman geçiren çocuklar;

Kendilerinin önemli olduğunu hissederler. Aileleriyle doyurucu ilişkiler içinde olan çocuklar duygusal ve sosyal açıdan daha sağlıklı gelişir; yüksek özgüvene sahip, duygularını ifade edebilen, sıcak iletişim kurabilen ve sosyal ilişkilerinde başarılı kişiler olurlar.

### Çocuğuna zaman ayırmayan ailelerin çocukları;

Kendilerini değersiz hissederler. Diğer bütün işler kendisinden daha önceliklidir. Bu duyguyla yetişen çocuklar özgüveni düşük, duygularını ifade etmekte zorlanan, arkadaş ilişkilerinde başarısız, geri planda kalan bireyler olurlar.



## Kaliteli Zaman Geçirmek İçin Neler Yapılmalıdır?

- *Çocuğunuzu tanıyın*

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirebilmek için öncelikle onu tanımaya çalışmalısınız.

Anne baba çocuğuyla yapmak isteyeceği aktiviteleri belirlemeli, onunla ortaklık içerisinde girip paylaşımlarda bulunabilmeli, duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışmalıdır.

Bunları yapabilmek için önce çocuğun hem bireysel özelliklerine uygun olarak hem de genel psikolojik gelişimine dayalı olarak hangi dönemlerden geçtiğini fark etmek gerekir.

- *Çocuğunuzla oynayın, onun dünyasına girin*

Çocuğun dünyasını anlayabilmenin; onun dilinden konuşmanın ve ona bir şeyler aktarmanın en kolay yollarından biridir oyun.

Oyun, çocuklara ulaşabilmenin en etkili yoludur. Onlar dünyayı oyunla tanır, öğrenir ve eğlenirler.

Oyun içerisinde çocuk, hem anne-babasıyla geçirdiği vakte doyar hem de anne-babalara çocuklarını oyun yoluyla tanıma fırsatı sağlar.





## Kaliteli Zaman Geçirmek İçin Neler Yapılmalıdır?



- *Çocuğunuzu gözlemleyin*

Oyun çocukların sıkıntılarını ve sorunlarını ifade etmesi açısından da önemli bir araçtır. Dolayısıyla oyun bu açıdan anne-babalara bir fırsat verir.

Ebeveynler çocuklarını oyun sırasında gözlemlemeli, bu açıdan onları anlama fırsatını değerlendirmelidir.

Oyunda resim yapmak da çocuğun sorunlarını ortaya çıkarmasında, kendini ifade etmesinde bir araç olabilir. Bu nedenle çocuk resim yaparken özgür bırakılmalı, kendini ifade etmesine olanak verilmelidir.

- *Çocuğunuzla empati kurun, onu anlayın*

Çocuklar bir şey anlatırlarken yetişkinler gibi direkt anlatma yoluna gitmeyebilirler.

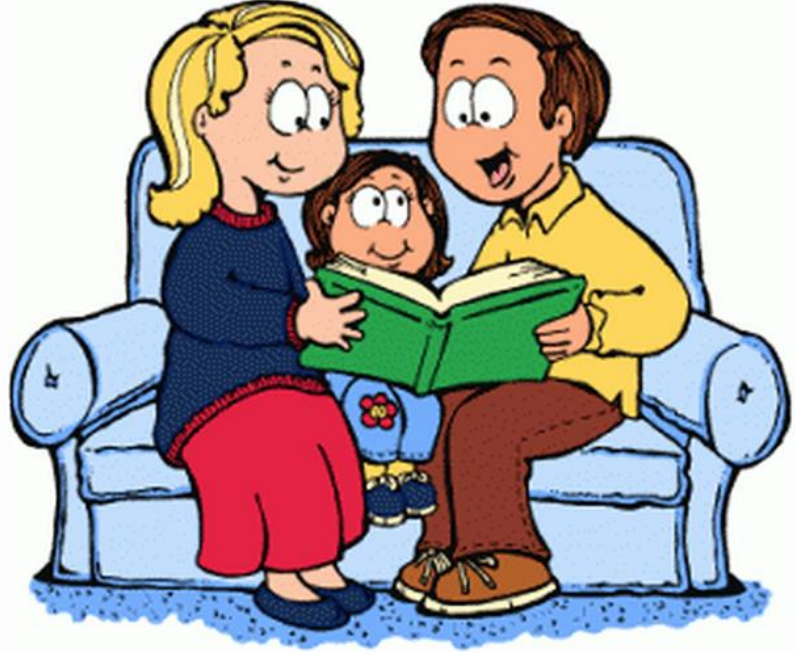
Onun ne demek istediğini anlamak da bu yüzden kolay değildir, ama çok önemlidir. Kaliteli zaman içinde bol bol anlamak ve anlaşılmak önem kazanır. Dolayısıyla empati kurmak gerekir.

**Empati;** karşınızdakinin duruşundan, bakışından, söylediklerinden, bazen söylemediklerinden ne hissettiğini anlamaya çalışmak ve bunu ona geri bildirmek anlamına gelir.

Çocukların da tıpkı yetişkinler gibi daha kolay ifade ettikleri duygular vardır. Örneğin; öfkeyi daha kolay ve çabuk ifade ederler. Ancak öfkenin neden ortaya çıktığını bulmak anne babaya düşer. Burada empati devreye girecektir, onun duygusunun nereden kaynaklandığını bulmaya çalışmak gerekir.

Çocuk empati kuran anne-baba karşısında anlaşıldığını fark eder ve böylece ona kendi ihtiyaçlarının karşılanması için fırsat yaratılmış olur. Bu da onun ev içerisinde bir birey olarak kabul edildiği duygusunu besler, kişiliğine olumlu bir kazanım sağlar.





### Kaliteli zaman geçirebilmek için;

- Çocuğun yaşı, gelişimi,
- Dönemsel ihtiyaçları,
- İlgi alanları,
- Sevdiği / sevmediği oyun, oyuncak ve etkinlikler
- Günlük düzen akışı göz önünde bulundurulmalıdır. Beş yaşındayken sevdiği ve tercih ettiği oyun ve oyuncaklar, ilerleyen yaşlarda değişebilir. Bunu bilmek hem çocuğun yaşına ait gelişimi destekler hem de ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi yeniler.

# Çocukla Oyun Oynama

Oyun, öğrenme ve sağlıklı gelişimin önemli bir parçasıdır. Oyun çocuğun tüm gelişim alanlarına katkı yapar.

- **Bedensel gelişim:** Koşması, zıplaması, kol ve bacak kaslarını çalıştırması onun bedensel gelişimini destekler. Açık havada oynuyorsa D vitamini alır.
- **Zihinsel gelişim:** Çocuğun maça başlamadan önce plan yaparak taktikler geliştirmesi zihinsel gelişimini destekler.
- **Sosyal gelişim:** Takım oyunları kuralları olan oyunlardır. Kurallarına göre oyun oynama, takım kurarak bir arada oynama, işbirliği yapma, sırasını bekleme vs. sosyal gelişimlerini destekler.
- **Duygusal gelişim:** Çocuklar takım oyunlarında kazanma ve kaybetmenin nasıl bir duygu olduğunu öğrenirler. Kazandıklarında sevinir, kaybettiklerinde üzülürler. Bu duyguları uygun bir şekilde ifade etmek, kazanmak kadar kaybetmenin de doğal olduğunu bilmek önemlidir. Kazandığında kaybedenleri küçümsememek, kaybedildiğinde ise üzülmenin doğal olduğunu ama bunun geçici olduğunu, kazandıklarının sadece oyun olduğunu, önemli olanın dostluk, arkadaşlık olduğunu çocuklara açıklamak gerekir.



### Oyuna başlamadan önce:

- Oyuna önem verilmeli
- Çocukla ilgilenilmeli
- Çocuğun yaşına göre oyun seçilmeli
- Oyun alanı düzenlenmeli
- Oyun zamanı düzenlenmeli
- Sınırlar belirlenmeli

### Oyun süresinde:

- Bedeniniz çocuğa göre ayarlanmalı
- Yönetim çocuğa verilmeli
- Ders verilmemeli
- Oyun mantıklı olmak zorunda değil
- Çocuğun davranışları yansıtma yapılmalı
- Çocuk cesaretlendirilmeli ve övülmeli



### Bunlar yapılmamalı:

- Çocuk eleştirilmemeli
- Soru sorulmamalı
- Oyun bölünmemeli
- Öğretmeye çalışılmamalı
- Bilgi vermeye çalışılmamalı
- Öğüt verilmemeli
- Oyunu anne baba yönetmemeli



# ÇOCUKLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME VE OYUN

Arif Nihat Asya İlkokulu  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

