



# KÜÇÜKÇEKMECE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## KALİTELİ ZAMAN DEDİKLERİ

Uzmanlar son zamanlarda sıklıkla kaliteli zamandan bahsediyorlar. Nedir kaliteli zaman? İyi ve kaliteli bir yemek, pahalı bir tatil ya da pahalı oyuncaklar mı? Aslında değil. Kaliteli Zaman = Keyifli Zaman

### Peki Ne İşe Yarar?

Çocukların ebeveynleri ile geçirdiği zamanların onların gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır. Özellikle de beyin gelişiminin en yoğun olduğu bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ebeveynlerin desteği oldukça önemli. Bunu sağlayabilmek için, çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmeniz gereklidir. Kısa bile olsa her gün çocuğunuzla birebir vakit geçirmeniz, çocuğunuzun gelişimini bir bütün olarak etkileyecektir. Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirdiğinizde;

- Beyin Gelişimini
- Öğrenmesini
- Sosyal ve Duygusal Gelişimini
- Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanmayı
- Yaratıcılığını Destekleyebilirsiniz



### Kaliteli Zaman Geçirirken Uygulanması Gereken 4 Püf Nokta

**Püf Nokta 1:** Kaliteli zaman geçirirken hem çocuğun hem ebeveynin keyif alacağı bir etkinliğin yapılması kaliteli zamanın verimliliğini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca sadece bir taraf keyif alıyorsa, uygulamanın tutarlı bir şekilde uygulanması zor olabilir.

**Püf Nokta 2:** Bu zamanın hiç bir şekilde bölünmesine izin vermemek. Çocuğunuzla keyifli vakit geçirirken bu zamanın telefon, dizi, ev işi ile bölünmesine izin vermeyin. Unutmayın, bu süre sadece size ve çocuğunuza ait.

**Püf Nokta 3:** Keyifli vakit geçirirken çok fazla kural koymamak çocuğunuzun keyif alması için gereklidir.

**Püf Nokta 4:** Yaratıcı olun... Bir baba bir gün çocuklarını yanına çağırır ve "Biliyorsunuz haftaya taşınıyoruz, yeni bir evde olacağız, şimdi eski evin duvarlarını hep beraber boyayalım." der. Çocuklar şaşırır ve heyecanla boyalarını alırlar. Saatlerce uğraştıktan sonra kendi şaheserlerini oluştururlar. Boyamalarını bitirdikten sonra duvarların fotoğraflarını çekerler. Hep beraber hiç unutulmayacak bir anıya imza atmışlardır.

## 3 YAŞ DÖNEMİ

3 yaş ve sonrası çocuklarda oyunlar belli limitlerle sınırlandırılabilir. Bu sınırlar çocuğun yaşına uygun şekilde anlaşılır olarak belirlenir. Örneğin; çocuk bir oyunla sınırlandırılabilir. Oyunlar ise çocuğun zihinsel gelişimini destekleyici "hayali oyunlar" şeklinde olabilir. Hamurla, kumla, legolarla oynamak ve boyalarla resim yapmak çocuğun hayal gücünü geliştirir.



## 4-5 YAŞ DÖNEMİ

4-5 yaş itibarıyla çocuğun özdeşim figürü olan hemcinsi ebeveyniyle ilişkisi ve paylaşımları oldukça önem kazanır. Kız çocuğu anneye mutfakta yemek yapmaktan, erkek çocuğu ise babasıyla eşya tamir etmekten vs. oldukça keyif alır. Yine bu dönemde çocukların kas becerilerinin ve hayal dünyalarının gelişimiyle sanatsal faaliyetler; resim yapma, kesme-yapıştırma, birlikte boyama yapma, resimli hikayeleri birlikte yorumlama gibi oyunlar oynanabilir. Ayrıca çocukta anne-baba gibi davranma eğilimi bu dönemde artış gösterir.