

## YIL BİTERKEN

Herkesin heyecanla beklediği yaz tatili sonunda geldi. Öğrencilerimiz bu dönemde hızla değişen sürece adapte olma konusunda sabırla büyük bir emek verdiler. Bu süreçte bizler de onların başarılarına hayranlık ve gururla eşlik ettik.

Şimdi sıra eğlenmeye, dinlenmeye ve bir sonraki dönem için hem fiziksel hem ruhsal olarak hazırlanmaya geldi. Bu tatil döneminde yapacağınız bir planlama ile hem siz hem çocuğunuz verimli bir şekilde tatili geçirebilirsiniz. Planlamanızı yaparken gelişim çağında olan çocuğunuzun duygusal, sosyal, fiziksel ve bilişsel açıdan desteklenebileceği bir program olması onu farklı alanlarda da geliştirecektir. Programı oluştururken bu sürece çocuğunuzu da dahil etmeniz zaman yönetimi konusunda ve sorumluluklarının farkına varıp, yerine getirmesi için destekleyici olacaktır.

### **Rutinlerinize Dikkat Edin**

Rutinler bireyin bir aktiviteyi yaptıktan sonra bir sonraki adımda ne yapacağını bilmesini sağlar. Belirsizliklerin ortadan kalkması ise çocukların hem bağımsız hareket etmeyi öğrenmeleri için hem de bir işi/aktiviteyi tamamlamasında daha istekli olması için oldukça önemlidir. Bu rutinlerden en yaygın olanlar yemek yeme, özbakım ve uyku saati gibi günlük rutinlerdir. Özellikle dikkat edilmesi gereken nokta ise okul döneminde düzenli devam eden bu rutinlerin tatil döneminde tamamen yok olmamasıdır. Elbette bazı günler esnemeler yaşanabilir ancak bu esnemeler “yeni bir rutin” haline dönüşürse bu durum çocuğunuzun zihninde tutarsızlıklar oluşturacaktır. Böylece tekrar “eski rutine” geri dönmek hem çocuğunuz hem siz ebeveynler için daha zorlayıcı bir süre olacaktır. Bu durum okula dönüş sürecine de yansiyabilir ve öğrenci adapte olmakta zorluklar yaşayabilir.

## **Çalışmaları Tekrar Edin**

Öğrencilerimizin okulda öğrenilen bilgileri unutmamaları için sık tekrar yapılması önemlidir. Tekrarları çocuğunuzun günlük programının içine yerleştirirken çok uzun süreler olmamasına, çocuğunuzu sıkmadan ama sürekliliği olacak şekilde bir program oluşturmaya özen gösterebilirsiniz. Masa başı etkinliklerle akademik çalışmalar yapmanın yanı sıra günlük hayatının içine veya oyunlara bu tekrarları yerleştirebilirsiniz. Örneğin okuma-yazma çalışmalarına başlamış ve belli bir noktaya gelmiş çocuğunuza bir dondurma alırken içindeki harfleri ve sesi bulmasını isteyebilirsiniz ya da yaptığı resme kendi adını, sizin adınızı yazmasını isteyip markete gittiğinizde seçtiğiniz bir harfle/sesle başlayan reyonu bulma gibi oyunlar oynayabilirsiniz.

## **Dijital Ekranla Geçirilen Süreye Dikkat**

Özellikle tatil dönemlerinde çoğu ebeveyn ekran (TV, tablet, bilgisayar, telefon gibi) süresini kısıtlamada zorluk yaşayabilmektedir. Elbette evde zaman geçiren çocuğunuzdan gün içerisinde yalnızca yarım saat ekranla vakit geçirmesini beklemek çok gerçekçi olmayacaktır. Ancak rutinlerde olduğu gibi ekran süresi ile ilgili belirsizliği ortadan kaldırmak, günlük rutinde bu süreyi netleştirmek ve belirlenen bu sınırlara sadık kalmak oldukça önemlidir. Çocuğunuzun bu sınırlara uyabilmesi için önceden onunla birlikte ekranın yerine koyabileceği farklı etkinlikler bulabilirsiniz. Bunlar keyif aldığı hobileri veya oyunlar olabilir. Bununla birlikte çocuğunuzun kendisini keşfetmesi ve yaratıcılığını kullanarak sorun çözme becerisini geliştirmesi için zaman zaman onun kendine bir etkinlik bulmasını teşvik etmek hatta sıkılmasının onu, yeni etkinlikler bulmasında tetikleyici ve yararlı olduğunu bilerek refleksif olarak ondan önce ona etkinlik önermemek bu anlamda destekleyici olacaktır.

## **Spor Aktivitelerine Zaman Ayırın**

Bir süredir pandemi sebebiyle dış mekanda yapılmasına ara verilen hobi ve spor aktivitelerine tatil döneminde fırsat buldukça zaman ayırmak yararlı olacaktır. Yaz dönemi çocukların fiziksel aktivitelerinin arttığı ve fiziksel olarak hızlı gelişimlerini gözlemleyebildiğimiz bir süreçtir. Bu süreci verimli geçirmek için kendi tercihleri doğrultusunda keyif aldıkları sporları yapmak hem sosyal hem fiziksel gelişimleri için oldukça önemlidir. Siz de çocuklarınızla birlikte sporu hayatınızın içine ekleyerek birlikte sağlıklı bir rutin oluşturabilirsiniz. Böylelikle spor çocuğunuzun hayatında kalıcı bir yer tutabilecektir.

## **Sosyalleşmelerine Alan Tanıyın**

Bir seneyi aşkın süredir kısıtlı şekilde sosyalleşen ve daha çok okul arkadaşlarıyla ilişki kuran çocuklar yaz tatiliyle birlikte sosyalleşmeye daha çok ihtiyaç duyacaklardır. Pandemi koşullarına dikkat ederek farklı arkadaşlarıyla görüşmelerini desteklemeniz ve yeni ilişkilerde aktif olması için ona zaman ve alan tanımanız çocuğunuz için destekleyici olacaktır.

## **Kültürel Aktiviteler - Yeni Deneyimler**

Kültürel etkinlikleri takip etmeyi çok özledik. Bu güzel tatil süreci yeni müzeler gezerek, yeni yerler görerek değerlendirilebilir. Bulduğunuz yerdeki tarihi yerleri, müzeleri ve sanat galerilerini çocuğunuzla birlikte gezmek ve birlikte eserlerin hikayelerini öğrenmek hem sizin için hem onun için unutulmaz bir deneyim olabilir.

## **Can Sıkıntısı Geliştirici Olabilir mi?**

Her gününüzü yoğun aktiviteler ve planlarla doldurmak zorunda değilsiniz. Bazen çocukların yapacak bir şey bulmaları için yaratıcılıklarını kullanmaları da zihinsel gelişimlerini ve keşfetme duygularını körükler. Bazı zamanlarda kendi kendilerine oyun kurup oynamalarını ve neler yapacağını kendilerinin planlamalarına alan tanıyın. Çocuğunuzun sıkılması başlangıçta alışık olmadığı bir süreç olabilir ve bu süreç zaman zaman zorlayıcı olabilir. Ancak çözümü kendinde aramaya başladığında ve yaratıcı oyunlar/etkinlikler bulduğunda, zorlandığınız zamanlara değdiğini göreceksiniz. Bunu yapmanız çocuğunuzun kendisini daha iyi tanımasına da yardımcı olacaktır.

Unutmayın; oyun, çocukların öğrenmesi, yaratıcı düşünmesi, duygularını aktarması ve iletişim becerilerini geliştirerek kişilik gelişimine katkısı olan önemli bir uğraştır. Çocuğunuzun tatilde bol bol hareketli, kurgusal oyunlar oynaması ve sizlerle birlikte iletişim halinde oyunda kalması, oyunla vakit geçirmesi oldukça besleyici olacaktır. Ayrıca yaz tatilinde çocuğunuzun bir yıl boyunca büyük emeklerle öğrendiği bilgilerin yaşamının akışında karşılaşması da onun için iyi bir fırsat olacaktır. Doğayla, oyunla, iletişimle ve keşiflerle dolu sağlıklı bir tatil geçirmenizi dileriz.