



# EVDE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME

## KALİTELİ ZAMAN NEDİR?

Her birey ailesi ile zaman geçirmekten keyif alır. Özellikle çocuklukta bireyler ebeveynleri ile geçirdikleri güzel ve eğlenceli zamanların anılarını zihinlerinde saklarlar. “Çocukluğun nasıl geçti?” sorusu ile karşılaştığımızda ebeveynlerimiz ile geçirdiğimiz kaliteli zamanlarımız varsa güzel anılar gözümüzün önüne gelir.

Kaliteli zaman kavramı ebeveyn-çocuk ilişkisinin etkinliklere dayalı olması anlamına gelmemektedir. Her iki tarafın da iletişimden keyif aldıkları zamanlar **kaliteli zaman** olarak tanımlanmaktadır. Kaliteli zaman uygulamaları ebeveynler ile çocuk arasındaki ilişkiyi besler. Bu uygulamalarda mutlaka yapılandırılmış bir etkinlik yapılması şart değildir. Karşılıklı

sohbet etmek, günlük hayatın bahsetmek, yemek yapmak da kaliteli zaman uygulamaları arasında yer almaktadır.

Kaliteli zaman için;

⇒Ebeveynlerin ve çocukların karşılıklı keyif alması ve beraber zaman geçirmek istemeleri çok önemlidir.

⇒Bu zamanın günün hangi vaktinde olacağına ailenin günlük hayat yoğunluğuna göre karar verilmesi önemlidir. Kimi aileler için işten dönünce, kimi aileler için çocuklar okuldan hemen dönünce, kimi aileler için ise sabah vakitleri birbirlerine zaman ayırmak için uygun görülebilir.

⇒Burada dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli

nokta ise; kaliteli zaman geçirme uygulamalarında her iki ebeveynin de çocuklar ile iletişimde olması gerektiridir. Anne ve baba aynı zaman diliminde çocuklarına vakit ayıramayabilir. Bu noktada her ebeveyn kendi kaliteli zamanını belirleyerek bu vakti sadece çocuklarına ayırıp onlar ile geçirmelidir.

⇒Çocuğun evde sıkılmaması için sürekli etkinlikler düzenleyerek gününü doldurmak yerine sıkılmasına izin vermek yararlı olabilmektedir. Böylece çocuklar hayal güçlerini kullanarak kendi oyunlarını başlatabilirler. Bu sayede yaratıcı düşünme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilirsiniz. Ayrıca kendi başına vakit geçirmeyi, oyun kurmayı da öğrenmiş olacaklardır.

## Kaliteli Zaman Geçirmek İçin Çocuğumun ve Kendimin Bütün Gününü Planlıyorum...

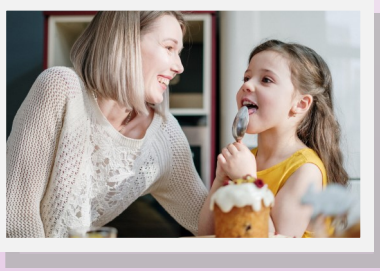
Kaliteli zaman geçirme; bütün günün çocuk için yapılandırılmış etkinlikler ile planlanması demek değildir. Günlük yaşam rutinindeki işlere çocuklar da dahil edilebilir. Yemek saati geldiğinde çocuğun masanın hazırlanmasına yardımcı olmasını sağlama ve

bu esnada çocuk ile iletişimde olma kaliteli zaman uygulamalarından biri sayılmaktadır.

Kaliteli zaman süresinden çok içeriği önemlidir. Etkinlik planlanmış ise en az 20 dakika olmak koşuluyla et-

kinliğin süresine çocuğunuz ile birlikte karar verebilirsiniz.

Etkinliğin planlanmadığı günlük yaşam içerisindeki rutinlerde süreden ziyade çocuk ile kurulan bağ önem kazanmaktadır.



### İlgi çeken özel konular:

- Kaliteli zaman geçirmek bütün günün yapılandırılmış etkinlikler ile planlanması demek değildir.
- Çocuğun evde sıkılmaması için sürekli etkinlikler düzenleyerek gününü doldurmak yerine sıkılmasına izin vermek yararlı olabilmektedir.

**FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

Süleymaniye Mah.  
Prof. Ümit Yaşar Doğanay Sok.  
No:3  
Vezneciler/Fatih/İstanbul  
Telefon: 0 (212) 533 86 88  
E-Posta: fatihram34@gmail.com  
<http://fatihram.meb.k12.tr/>



fatihram34



Fatih RAM

## Neler Yapabiliriz?

- ◇ Kaliteli zaman uygulamasını çocuğunuzla ek bir uygulama gibi yürütüp kendinize günlük görev olarak görmek yerine günlük hayatınızın içine yerleştirebilirseniz karşılıklı keyif almaya başlamakla birlikte çocuğunuzun sosyal ve duygusal gelişimine de katkı sağlayabilirsiniz.
- ◇ Etkinlik planlanmadığı, günlük hayatın doğal akışı içerisinde gerçekleşen uygulamalarda süreçten çok çocuk ile ebeveynleri arasında kurulan bağ önem kazanmaktadır. Günün değerlendirmesini yaptığınız bir sohbetle çocuğunuza art arda sorular sormak onun sohbet katılmasını engelleyerek , kendisini sorgulanyormuş gibi hissetmesine neden olabilir. Bunun yerine kendi gününüzü anlatarak çocuğunuza model olabilir, onun da kendi gününü anlatmasını sağlayabilirsiniz.
- ◇ Kaliteli zaman geçirmek için etkin dinleme de çok önemlidir. Çocuğunuzun anlattığı şeyleri düzelterek sohbeti devam ettirmek yerine onun kendisini olduğu gibi, kendi sözcükleri ile ifade etmesine olanak tanıyıp onu dinlediğinizi hissettirdiğinizde çocuğunuz da yaptığınız sohbetten keyif alacaktır.



- ◇ Ev içerisindeki işlerde çocuklarınızın yapabileceği basit sorumlulukları istekli olmaları halinde onlara vererek, hem aile içerisinde bir yerleri olduğunu hissettirmiş, hem de sorumluluklarını yerine getirirken ona yardımcı olarak aranızda bağ kurmuş olursunuz. Bu sayede çocuğunuzun sorumluluk alma davranışını pekiştirerek, duygusal gelişimine de katkı sağlayabilirsiniz.

- ◇ Beraber kitap okuyabilir, onun size kitap okumasına izin verebilirsiniz. Kitabı resimlere bakarak yorumlayacağı için masalları değiştirdikleri takdirde çocukları düzeltmek yerine onların anlattığı masalları dinlemeniz çocuğunuzun yaratıcı düşünme becerisini destekleyecektir.
- ◇ Televizyon, bilgisayar, telefon gibi aletleri ikinci planda tutabilirsiniz. Önemli olan karşılıklı iletişim ve paylaşım aracılığıyla bağ kurabilmektir.
- ◇ Hem sizin hem de çocuğunuzun günlük sorumluluklarını (evden çalışma, günlük işlerinizi bitirme, çocuğunuzun online yapılan derslerine katılım sağlama vs.) yerine getirdikten sonra beraber etkinlik

yapacağınızı çocuğunuza önceden belirterek bu kurala uymanız çocuğunuzun sorumluluk bilinci ve günlük yaşantısını planlama becerisi geliştirmesine katkı sağlayacaktır.

- ◇ Çocuklarınızla beraber onların yaş gruplarına uygun olacak şekilde kendi tiyatrouzu oluşturabilir ve kayıt altına alarak ileriki zamanlarda izleyecek güzel anılar oluşturabilirsiniz.