

Kırsalda Aile Buluşmaları

Modül-1

Aile İçi İletişim

Çocuklarla Sağlıklı İletişim



Çocuğu Desteklemenin İlk Adımı: Çocuğa Değerli Olduğunu Hissettirmek

Değerli olduklarını hisseden ve fikirlerine önem verilen çocuklar, hem okul hayatlarında hem de sosyal hayatlarında daha başarılı ve mutlu olurlar. Çevrelerindeki kişilerle daha sağlıklı ilişkiler kurarlar. Tabii ki her ebeveyn çocuğuna çok değer verir ve onun hep daha iyi olmasını ister. Fakat çocuklar da yetişkinler gibi kendilerine değer verildiğini görmek isterler. Bunun için de anne babaların ya da kendilerine bakan yetişkinlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar.

Peki okul öncesi ve ilkökul seviyesinde çocuğu olan aileler neler yapmalılar?

1. Çocuğa sevginizi açıkça ifade edin.

- Güne sıcak bir günaydın ile başlayın.
- Belli aralıklarla çocuğa sevginizi ifade edin. Yanında olduğunuzu ve onu sevdiğinizi söylemekten çekinmeyin.
- Birlikte oyun oynayın. Örneğin bahçe işlerini bir oyun haline getirip birlikte yapın. Basit kelime oyunları oynayın.
- Doğum gününü kutlayın.
- Olumsuz bir davranış gördüğünüzde kızmak ya da çocuğu cezalandırmak yerine davranışlarınızla örnek olun.
- Doğru davranışlar gösterdiğinde onu takdir edin.

2. Her gün belirli bir süre sadece çocukla vakit geçirin.

- Çocuğa ayıracağınız vakitlerde işinizden, televizyondan, telefondan uzaklaşın.
- Her gün belirlediğiniz bir süre kadar sadece çocuğunuza zaman ayırın. Bu zaman 15 dakika da olabilir, 1 saat de olabilir.
- Belirlediğiniz zaman diliminde birlikte oyun oynayın. Birlikte resim yapın, zeka oyunları oynayın, kitap okuyun.
- Çocuğun duygularını anlatmasına izin verin. Örneğin güne başlarken nasıl hissettiğini ya da uyumadan önce gününün nasıl geçtiğini sorun.

3. Alacağınız ev içi kararlarda çocuğa fikrini sorun.

- Ev içinde planlar yaparken, kararlar alırken çocuklara fikirlerini sorun. Eve alınacak yeni bir eşya, bahçede yapılacak bir değişiklik veya hafta sonunun nasıl değerlendirileceği gibi birçok konuda alınacak kararlarda çocuğa ne düşündüğünü mutlaka danışın.
- Çocukların kendilerini değerli hissetmeleri, özgüven ve sorumluluk alma konularında gelişmeleri için bunun çok önemli olduğunu unutmayın.

4. Ev içinde alışkanlıklar oluşturun.

- Rutinler dediğimiz alışkanlıkların çocukların uyum sağlamalarını, güvende hissetmelerini ve anne-babalarıyla bağlarını güçlendirmelerini sağladığını unutmayın.
- Her sabah birlikte kahvaltı yapın. Sohbet edin.
- Kahvaltı sonrası birlikte bahçe işleri veya hareket gerektiren etkinlikler yapın.
- Günün belli bir saatinin derslere ve ödevlere ayırın.
- Ders çalışmaya, ödevlerini yapmaya başlamadan önce bir şeye ihtiyacı olup olmadığını sorun. Yardıma ihtiyacı olduğunda destek olabileceğinizi söyleyin.
- Öğretmenleriyle düzenli olarak konuşarak çocuğa derslerinde nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.
- Arkadaşlarıyla ve sevdikleriyle vakit geçirmesini sağlayın.
- Ev içindeki sorumlulukları paylaşın. Örneğin kahvaltıyı birlikte hazırlayın.
- Akşam yemeği sonrası çocuğunuzla vakit geçirin.
- Uyumadan önce uykuya hazırlamak için masal anlatın. Örneğin bildiğiniz masalları ya da kendi ailenizden anılarınızı çocuğu uykuya hazırlamak için anlatabilirsiniz. İyi geceler demeyi unutmayın.

OYUN/ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Aşağıda ailece birlikte vakit geçirirken uygulayabileceğiniz oyun ve etkinlik örnekleri bulunuyor. Bu etkinlikleri yazdığı şekliyle uygulamak mümkün olmayabilir, önemli olan çocuklarla birlikte vakit geçirmek ve onları yargılamadan, saygı duyarak dinleyebilmektir.

Çocuklarla Oyun Oynarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Oyunu baştan net ve kısa olarak açıklayın.
- Oyunun kurallarını birlikte belirleyin.
- Çocuğa oyun içinde seçme hakkı verin.
- Oyun esnasında risk oluşturmayacak etkinlikler seçmeye özen gösterin.
- Oyun esnasında dikkatinizi çocuklarınıza verin, başka şeylerle uğraşmayın.
- Çocuklar arasında ayırım yapmadan oyunları oynamaya çalışın.
- Ses tonunuz ve mimiklerinizle heyecanınızı ve mutluluğunuzu gösterin.
- Oyun esnasında olumsuzlukları ve hataları yargılamak yerinde olumlu davranışları övün.
- Her gün düzenli olarak oyun oynamaya çalışın.

Duygu Tahmin Oyunu

Yaş seviyesi: 4 yaş ve üzeri
Kişi sayısı: 2 ve üzeri

Nasıl oynanır?

Aile üyeleri çember şeklinde oturur, heyecanlı bir şekilde bugün bir oyun oynanacağı söylenir. Oyunu yürüten ebeveyn, "Bugün bir oyun oynayacağız, ben arkama dönüp bir yüz ifadesi yapacağım ve size doğru döndüğümde yüz ifademde hangi duygunun olduğunu anlamaya çalışacaksınız, tahmin eden ilk kişi tahminini yüksek sesle söyleyebilir" der. Sırayla aile üyelerinin yaptığı farklı yüz ifadeleri tahmin edilmeye çalışılır. Kızgın, mutlu, üzgün, heyecanlı, şaşkın, meraklı ifadeleri kullanılabilir. Hareketlerle ve taklitlerle oyun daha eğlenceli hale getirilebilir.

Not: Oyun, çocuklar için daha eğlenceli hale gelebilecek şekilde değiştirilebilir. Herkese birer kâğıt verilip kişilerin yüz ifadesi yapması yerine çizdiği yüz ifadesi de tahmin edilmeye çalışılabilir. Çocukların bilmediği yüz ifadeleri ebeveynler tarafından yapılırsa, o duygular çocuklara açıklandıktan sonra diğer duyguya geçilebilir.

Aile İçinde

Yaş aralığı: 7 yaş ve üzeri
Kişi sayısı: 2 kişi ve üzeri
Materyal: Kâğıt, kalem

Nasıl oynanır?

Oyun öncesi ebeveynler bir kâğıda sıra numarası ile aşağıdaki soruları yazarlar:

- 1-En sevdiğin renk nedir?
- 2-En sevdiğin yemek nedir?
- 3- En sevdiğin hayvan nedir?
- 4- En çok nereyi ziyaret etmek, görmek istersin?
- 5- Geçen hafta seni en çok mutlu eden olay neydi?

6- Arkadaşlarınla en çok ne yapmayı seviyorsun?

7- Bu hafta seni en çok ne güldürdü?

8-Keşke ailece bunu yapsak dediğin bir şey var mı?"

Ardından küçük kağıtlara 1-8 arası rakamlar yazılır ve kağıtlar katlanarak küçük bir kutunun içine konulur. Sırayla rakamların yazılı olduğu kağıtlar çekilir ve gelen numaraya göre sorular cevaplanır. İsteğe göre soru sayısı arttırılabilir.

Not: Oyunu derinleştirmek için sorulara gelen cevapları sadece duymak ve diğer soruya geçmek yerine sorular üzerinden çocuklarla daha çok konuşulabilir. "Niye en sevdiğin renk kırmızı, kırmızı renk sence neye benziyor?" vb. sorular eklenebilir. Gelen cevapları yargılamamak ve paylaşımda bulunan kişinin sözünün bitmesini beklemek oyunun devamlılığı için önemlidir.



**Kırsalda
Aile Buluşmaları**