



AİLE İÇİ KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME

REHBERLİK BÜLTENİ



Kaliteli Zaman Geçirmek

Nedir?

- Çocuk ve ebeveynin karşılıklı doyum aldığı etkileşimdir.
- Anne baba olarak kendimizi doğal bir şekilde ilişkiye bıraktığımız süreçtir. v.
- Çocukla göz teması kurarak, karşılıklı paylaşım içinde, kaygıları gidererek, rahatladığımız süreçtir.
- Çocuğun o anda sadece onunla ilgilendiğimizi ve başka bir şeyin bu birlikteliği engellemeyeceğini bildiği zamanlardır.
- Duygularımız hakkında konuşmamız, nelerden keyif alıp almadığımızı dair bildirim vermektir.
- Bazen 2-3 dakikalık bir paylaşım bazen yarım saatlik bir sohbet bazen de bir oyun oynamak, bir işi birlikte yapmak, kaliteli zaman geçirmek için yeterli olabilir.

Ne Değildir?

- Sadece fiziksel olarak yanında olmamız değildir.
- İş dışındaki her boş zamanımızı çocuğa ayırmak, kendimizi ona adanmak anlamına gelmez.
- Sadece önceden planlanmış zaman gerektirmez, o anda ortaya çıkan durumu değerlendirerek de yapılabilir.
- Başka bir işle meşgulken, aynı zamanda çocuk ile ilgilendiğimizde bu kaliteli zaman sayılmaz.
- Kaliteli zaman geçirmek, sadece çocuk küçükken yapılacak bir şey değildir.
- Kaliteli zaman sadece oyun oynamak anlamına gelmez

Kaliteli ve Verimli Geçirilen Zaman Aile İlişkilerinin Güçlenmesini Sağlar

Ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli ve verimli vakit geçirmeleri, aile ilişkilerinin güçlenmesine, ebeveynlerin çocuklarını daha iyi tanınmasına, onları doğru yönlendirmesine, çocuğun ebeveynlerini model almasına ve çocuğun özellikle duygusal, sosyal gelişiminin desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca kendisine vakit ayrılan çocuk, sevildiğini, kendisine değer verildiğini hissetmekte, bu da güven duygusunun artmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bu nedenlerden ötürü, anne-babalar çocuklarıyla verimli ve kaliteli vakit geçirmeye özen göstermelidirler.

Yapılan araştırmalar, ebeveynleriyle kaliteli zaman geçiremeyen çocukların davranış sorunları sergilemeye başladığına ve ileride psikolojik sorunların oluştuğuna dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra ilerleyen dönemlerde uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi riskli davranışları sergileme olasılıkları yüksektir.

Özellikle bazı çalışmalarda, ebeveynleriyle kaliteli zaman geçiren çocukların daha az saldırgan davranışlar ve şiddet eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu nedenle aile ile değerlendirilen kaliteli zamanlar çocuğun ebeveynlerinde gözlemlendiği olumlu davranışları modellemesine de yardımcı olmaktadır.



**Bütün araştırmaları
dikkate alırsak; çocukluk
döneminde aile ile kurulan
diyalogun akademik ve
sosyal hayattaki başarıyı
önemli düzeyde
etkilediğini vurgulamak
gerekir.**

Çocukla kaliteli zaman geçirebilmek için öneriler;

- *Çocuğunuzla günlük iletişim kurabileceğiniz sohbetler yaratın.
- *Okuldan geldiği zaman onu bugün nelerin mutlu ettiğini ya da onu üzen bir şey olup olmadığını sorun.
- *İşten geldiğiniz zaman çocuğunuza mutlaka sarılın, öpün.
- *Çocuğunuza her gün onu sevdiğinizi söyleyin.
- *Her gün belirlediğiniz bir süre birlikte oyun oynamaya çalışın.
- *Birlikte rutinler oluşturun.
- *Çocuğunuzun olumlu davranışlarını sözlerinizle pekiştirin.
- *Yatmadan önce uyku öncesi rutinler oluşturun ve bunu düzenli uygulamaya çalışın. Örneğin; birlikte diş fırçalamak, kitap okumak...vb.
- *Ailecek aktivite saatleri oluşturun. Örneğin; aile yemek saatleri, ev ödevleri, hobiler ve kutu oyunları planlayabilirsiniz.

Çocuğunuzla aranızda sevgi dolu bir iletişim oluşturabilmek, aranızdaki bağı güçlendirebilmek ve onun gelişimine olumlu destek olabilmek için yeterince kaliteli zamanlar yaratmayı ihmal etmeyin.

