

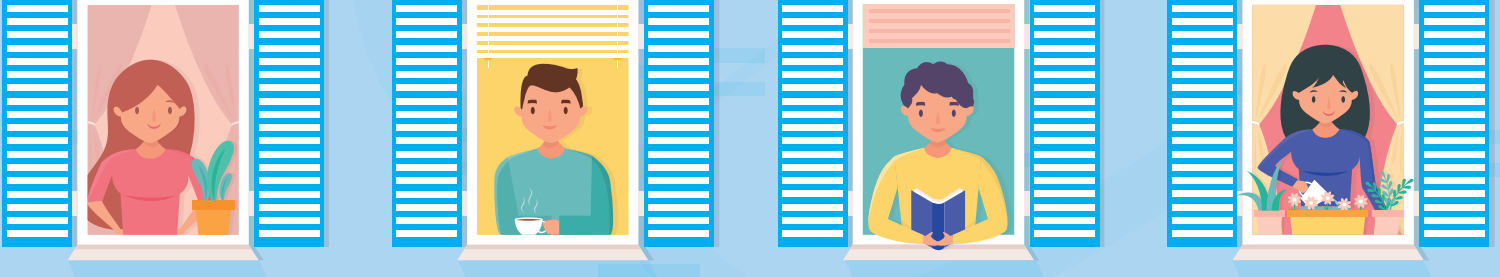
TAM KAPANMADA HER GÜNE BİR ETKİNLİK



Değerli Velim,

2020 Mart ayından beri yaşadığımız salgın sürecinde farklı farklı durumlara uyum sağlamaya çalıştık. Uzaktan eğitim, uzaktan çalışma, sosyal mesafe, maske, dezenfektan kullanımı derken şimdi yeni bir durum ile karşılaştık; tam kapanma. Vaka sayılarının artması ile ülkemizde salgın tedbirleri kapsamında aile üyelerinin çoğunun evde kalmasını gerektiren bir karar alındı. Bu karar doğrultusunda alışmaya çalıştığımız bir düzen tekrar değişmiş oldu. İnsanlar öngörülemez durumlar karşısında kaygı duyabilir ve bu oldukça normal bir durumdur. Burada önemli olan yaşadığımız kaygıyı doğru yönetebilmektir. Kaygıyı doğru yönetemediğimiz sürece bugünü yaşayabilmemiz pek mümkün olmayacaktır. Çünkü her yanımızı belirsizlik kaplarken anda olmak kolay değildir. Olağanüstü durumlar yaşadığımızı kabul ederek, öncelikle kaygımızın sebeplerinin farkında olarak kaygımızı kontrol altına alabiliriz. Anne ve

babaların yaşadığı kaygılara bir de çocukları ile ilgili duydukları endişeler eklenmektedir. Tüm bu endişe ve kaygılar ile baş edebilmenin ilk adımı farkında olmaktır. Çocukların dünyasının nasıl değiştiğinin, dünya üzerinde yaşanan bu durumun tüm insanları etkilediğinin ve kendi duygularımızı anlamaya çalışmak için verdiğimiz küçük anlama molaları duyguları fark edebilmemiz için yardımcı olacaktır. Duyguları anlayıp kabul ederek ve sahip olduğunuz günleri en güzel şekilde geçirmeye çalışmak tüm aile fertlerine iyi gelecektir. Bizler de bu süreci aileniz ile daha verimli geçirebilmenize destek olması amacıyla sizlere bu kitapçığı hazırladık. Kitapçıkta bulunan etkinlik önerilerini keyifli anlar yaratmak için uygulayabilirsiniz. Unutmayın her zorluk birlikte aşılabılır, siz çok güçlü bir ekipsiniz.



Aile Toplantıları: Tüm duygularımızı olduğu gibi kabul edip farkında olduktan sonra evde olduğumuz bugünlerde ev içinde belirli bir düzen oturtmak önemlidir. Ev içindeki düzen hakkında bir aile toplantısı yapabilirsiniz. Bu toplantıları yemek sonrası, yemek öncesi gibi belirli bir zaman diliminde belirlenmiş zamanlarda yapmak daha verimli olmasını sağlayacaktır.



Yapılacaklar Listesi: Tam kapanma sürecinde yapılacaklar listesi hazırlayabilirsiniz. Hangi işler bitirilecek, hangi filmler izlenecek, evde bitmesini istediğiniz hangi işler var, çocuğunuzun okul dersleri için nasıl bir programa ihtiyacı var? İşte tüm bu soruların cevaplarını listeye yazabilirsiniz. Evden çalışan ebeveynler için zaman fazlasıyla değerli olduğu için bu listeler sizi rahatlatır.



Bugün Bayram!: Bayram kelimesi sevinç, neşe, birliktelik, huzur gibi anlamlar taşır. Ramazan Bayramı tam kapanmaya denk geldiği için biraz eski bayramlar gibi geçmeyebilir. Ama yine de çocuklarımıza bayram hissi aşılamak istiyorsak online görüşmeler ile bayramlaşmasını sağlayabilir, çocukken yaşadığınız bayramlardan bahsedebilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.



Kutu Oyunları: Kutu oyunları 7'den 70'e herkesin eğlenmesini, keyifli anılar biriktirmenizi sağlayabilir. Bu nedenle evde bulunan kutu oyunlarından çocuğunuz ile seçtiğiniz oyunları tatlı bir rekabet havasında oynayabilirsiniz.



Film Geceleri: Tam kapanma sürecinde belirlediğiniz bazı akşamları film gecesi yapabilirsiniz. Mısır patlatma görevini çocuğunuza verebilir film bittikten sonra film hakkında birbirinize sorular sorabilirsiniz. Kendine en yakın hissettiğin karakter hangisiydi? Sen senarist olsan filme nasıl bir son yazardın? Filmde seni en çok etkileyen an hangisiydi?



Meydan Okuma: Çocuklarınıza meydan okumak ister misiniz? Günümüz çocuklarının internet ortamında sıklıkla denk geldiği meydan okumaları onların deyimleriyle challenge'ları istediğiniz bir anda yapabilirsiniz. Birbirinize meydan okuyarak belirlenen sayıda ve belirlenen sürede istenilenleri yapmanız gerekecek. Örnekler; Bir hayvan taklidi yap, A-B- C harflerinden üçer tane hayvan say, gökkuşağının bütün renklerini say, birini güldür, etrafında mor bir şey bulmaya çalış, birine hemen iltifat et, sekiz harfli bir kelime söyle, ailenin seninle ilgili bilmediği üç şey söyle, hiç sevmediğin bir şarkıyı dans ederek söyle, alfabe rap şeklinde söyle, beş farklı hayvan sesi çıkart dışleri olmayan biri gibi konuş bu şekilde meydan okuma örneklerini genişletebilirsiniz.



Doğanın Uyanışı: Ağaçlar çiçek açmaya başladı, yaz meyveleri raflarda yerini alıyor ve doğa derin bir uykudan uyanıyor. Bu süreç evinde bitki yetiştirmenin tam zamanı! Yaz aylarının yaklaşması ile bu döneme uygun sebze ve meyvenin tohumlarını ekerek ailecek balkonunuzda yetiştirmeye ne dersiniz? Soğan, patates, çilek, limon, nohut, fasulye gibi evde kolayca ulaşılabileceğiniz yetiştirme ürünleri bulabilirsiniz.



Spor Zamanı: Evde kaldığımız bugünlerde hareketsizlik fiziksel olarak tüm bireyleri etkilemektedir. Hareketsizliği biraz olsun azaltmak için internetten kolaylıkla bulabileceğiniz egzersiz videoları ile aile spor saatleri yapabilirsiniz. Unutmayın spor yapmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımız için fazlasıyla önemlidir. Yapılan araştırmalar spor yapmanın olumsuz duygular ile baş etmede yardımcı rolü olduğunu ortaya koymuştur.



Hayalleri Seyahat: Hem eğitici hem de eğlenceli olan bu etkinlikten ihtiyacınız olan tek şey Türkiye haritası ya da Dünya haritası olacaktır. Herkesin görebileceği bir alanda harita açılır ve herkes en çok gitmek istediği 3 yeri düşünür. Daha sonra bu yerler hakkında bildiklerini, neden gitmek istediğini, oraya nasıl seyahat edilebileceğini anlatır. İnternette yapılacak ufak araştırmalar ile o yer hakkında derinlemesine bilgi sahibi olup ailesine anlatabilir. Böylelikle tüm aile üyelerinin hayallerini süsleyen seyahat rotaları herkes tarafından öğrenilebilir.



Ev ile İlgili Yeni Şeyler Öğreniyorum: Çocuklarımız artık büyüyor ve sorumluluk alabilecek hem yaşa hem de uygun zamana sahipler. Hep birlikte evde olduğunuz bugünlerde çocuğunuzun bir yemeği, içeceği, çamaşır ya da bulaşık makinesini çalıştırmayı öğrenmesini sağlayabilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz bir yemeği kendi başına yapar hale gelebilir. Bu konuda ne kadar destekleyici bir tutum sergiliyorsanız çocuğunuz o kadar hevesli olacaktır.



Sanal Gezinti: Çok uzun zamandır çocuğunuz ile gitmek istediğiniz ama pandemi sebebiyle sürekli ertelediğiniz müzeler mi var? Bu süreçte internet aracılığıyla kolaylıkla bu yerleri ziyaret edebilirsiniz. www.sanalmuze.gov.tr adresi ile Türkiye'de bulunan birçok müzeyi gezme imkânınız var. Tek tek merak ettiğiniz müzeleri gezebilir, notlar alabilir uygun koşullar oluştuğunda ziyaret edilecek müzelerin listesini yapabilirsiniz.



Ben Seni Tanıyorum: Aile üyeleri ile oynanabileceği gibi, online görüşme ile istenilen kişilere bağlanılarak daha büyük bir grupta bu etkinliği yapabilirsiniz. Bu etkinlikte öncelikle sorular hazırların daha sonra herkes bu sorulara diğer oyuncuların vereceği cevabı kâğıda yazar. Oyunun amacı, yakını ne kadar tanıdığını eğlenceli bir şekilde görmektir. En sonunda verilen cevaplar karşılaştırılır. En yakın arkadaşımın ismi, en sevdiğim yemek, en büyük hayalim, hobim, en sinirlendiğim davranış, kapanma bitince ilk ne yapmak isterim, doğum tarihim, en mutlu olduğum an gibi sorular sorulabilir.



Dünya Aile Günü: Mayıs ayının 15'inin Dünya Aile Günü olarak kutlandığını biliyor muydunuz? Aile kavramının önemini vurgulanmasını amaçlayan bu önemli günde aile bireyleri ile soy ağacı oluşturabilir, ebeveynler olarak kendi aileleriniz hakkında çocuklarınıza bilgiler aktarabilir geçmişten bugüne taşıdığınız aile bağları hakkında yeni şeyler öğrenmesini sağlayabilirsiniz. Hatta aile fotoğraf albümü ile bu konuşmaları destekleyebilirsiniz.

Anne babalığın içgüdüsel olarak hissettirdiği duygu daima daha iyisini yapabildim endişesi taşımaktır. Bu duygudan sıyrılmak ve çocuklarınızın en çok ihtiyacı olan şeyin aslında sadece sevildiğini, güvende olduğunu hissetmek olduğunun farkında olun. Her zamankinden biraz daha ilgili, şefkat göstererek kaliteli zamanlar yaratmanız fazlasıyla faydalı olacaktır. Ergenlik döneminde olan çocuklarınız sizinle fazla vakit geçirmek istemiyor gibi görünüyorsa olabilir bu sizi yanıltmasın. Onlar sadece sürekli aynı konuların konuşulacağı kaygısıyla sohbet etmekten kaçıyorlar. Aile içerisinde sadece sohbet etme amacıyla, eleştiri olmadan eğlenceli anlar yaşatacak zamanlar yarattığınızda onların da keyif aldığını göreceksiniz.

Tüm bu süreçte fazlasıyla iyi bir iş çıkarttığınız için ebeveyn olarak kendinize teşekkür etmeyi unutmayın!