



## Çocuklarla Kaliteli Vakit Geçirmek

Son yılların gözde cümlelerinden birinin içini doldurmaya ne dersiniz? Kaliteli vakit geçirmek denildiğinde her ebeveynin farklı bir algısı olduğunu görüyoruz. Peki uzmanlar bu öneriyi sunarken neyin altını çizmek istiyor?

Gerek çalışan ailelerde gerek çalışmayan ailelerde çocukları anaokuluna başladıktan sonra birlikte geçirebildikleri zaman dilimleri kısılanır. Hafta içlerinde çocuk okuldan geldikten yatana kadar geçen zamanın nasıl kullanıldığı önem kazanır. Bazı aileler sürekli ilgilenir ve ihtiyaç karşılar ama aynı zamanda telefonla görüşür, yemek yapar ya da sofraya hazırlar/kaldırır v.s...! Yorgun gelen ebeveyn dinlenmeye fırsat bulamadan çocuğunun çok enerjik ve talepkar tavırlarına hem yanıt vermek ister hem de vücut diliyle bezgin ya da zihni başka yerde, yarı dalgın ilgilenmeye devam ettiğini fark etmez.

Çocukların sizlerle temelde paylaşım içeren ve zihnen, bedenen, ruhen orada onunla olduğunuzu hissettikleri bir zaman dilimine ihtiyaçları vardır. Bunun her gün anne ve baba tarafından ayrı ayrı düzenli yapılması idealdir ancak mümkün olmadığında dönüşümlü paylaşılması yani bir akşam anne bir akşam baba tarafından üstlenilmesi önerilebilir. Bu zaman dilimi imkanlara bağlı olarak yarım saatten az tutulmamalıdır. Çocuğun odasında ya da salonda olunabilir ancak ebeveynin dikkatini dağıtacak diğer uyaranlardan arındırılmış olmalıdır. Telefonlar kısılmalı ya da diğer ebeveyne verilmeli, bilgisayar, TV gibi arada bir dönüp bakılacak dikkat dağıtıcılar kapatılmalıdır. Bu zaman diliminde çocuğun tercih ettiği oyunlar, oyuncaklar ve aktiviteler ön plana çıkarılmalıdır. Süreci onun yönetmesine izin verilmeli ve süreç eğitim amaçlı olmamalıdır. Birlikte öğretmencilik, evcilik de oynanabilir, araba yarıştırlıp, lego ya da puzzle da yapılabilir. Ev içinde saklambaç, sek sek, kör ebe de oynanabilir, zaman zaman sevdiği bir çizgi filmi de beraber izleyebilirsiniz. İstedığı bir kitabı okuyabilir ya da sadece boyama yapabilirsiniz. Ne yaparsanız yapın onunla paylaşın, aktif rol alın ve orada onunla keyifli vakit geçirdiğinizi hissettirin. Birlikte boyayın, sadece yanına oturup onu boyarken izlemeyin, birlikte lego parçaları takın, ya da çizgi filmde karakterleri, olayları merak eden türden sorular sorun, birlikte gülün. Amaç bir zamanın geçirilmesi değil, çocuğun gözünden “annem/babam benimle, burada bunları yaparken en az benim kadar mutlu, istekli ve şu an benden daha önemli bir şey yok onun için” diye düşünebilmesidir.

Hafta sonları çocuğun oyun parkları, sinemalar, alışveriş merkezleri gibi isteklerini karşılamak dışında onunla paylaşım içinde olabileceğiniz aktiviteleri tercih edin. Çocuk parkta oynarken siz bankta oturup izliyorsanız burada bir paylaşım yoktur. Onunla karşılıklı tahtravalliye binmektir paylaşım. Onun için çok şey yapmış olduğunuz bir hafta sonunda aranızdaki ilişkiye yönelik hiçbir şey yapmadığınızı fark edebilirsiniz. Ne kadar uzun zaman ayırdığınız, neleri feda ettiğiniz değil ne kadar paylaştığınız ve birlikte keyif alabildiğiniz durumlardır kaliteli zaman kısacası...! Zamanla alışıp o dilimlere sizler de ihtiyaç duyacaksınız. Unutmayalım ki hepimiz bir zamanlar çocuktuk ve aradığımız kaynak o günleri, o ruhu hatırlamakta saklı.

Özlem Kölan  
Uzm. Psikolog