

## YAZ TATİLİ HEYECANI

Öğrencilerimizin bir yıl boyunca heyecanla beklediği yaz tatili geldi. Okulda yeni ilişkiler geliştirdikleri, ebeveynlerinden bağımsız hareket edebildikleri, sosyal becerilerini geliştirirken yeni bilgiler edindikleri eğitim dönemini büyük bir özveri ile tamamladılar. Yaz tatilinde öğrencilerimizin okulda edindikleri becerileri sizlerle geçirecekleri keyifli zamanlarda olgunlaştırabilecekleri bir zaman dilimine girdik. Bu süreçte çocukların rutinlerini kaybetmemesi, gelişim süreçlerine uygun planlı bir tatil geçirmeleri tatilin verimli bir şekilde geçmesini sağlayacaktır. Tatil planlaması yaparken sosyal-duygusal olarak gelişimlerini destekleyici olmak, fiziksel ve bilişsel olarak da aktif olabilecekleri bir program oluşturmak yeni bir eğitim dönemine geçerken onlar için destekleyici olacaktır.

### **Hayata Aktif Katılımı İçin Rutinlerine Özen Gösterin**

Tatil dönemi çocukların gün içinde okulda sahip oldukları rutinin dışına çıktıkları bir dönem olmaktadır. Yaz tatili sürecinde okulun dışında da dahil olduğu rutinler bir çocuğun gün içerisinde ne beklemesi gerektiğini, ondan ne beklendiğini bilmesini ve öngörülebilir bir süreçte dahil olmasını sağlayarak onlara güvenlik duygusu katacaktır. Günlük faaliyetlere ne zaman ve nasıl dahil olabileceğini bilmesi hayata aktif katılım sağlamaları konusunda yardımcı olacaktır. Zaman içerisinde ise bu rutinler onların bir şeyleri kendi başlarına yapabileceklerine dair inançlarını güçlendirerek özgüven ve bağımsızlık duygusu katacaktır. Örneğin bir sabah kalktığında dişlerini fırçalaması, dışarıdan geldikten sonra ellerini yıkaması gibi zaman içinde kendi ihtiyacına yönelik farkındalık yaşayarak inisiyatif alabilecektir.

Rutin hayata dahil olurken her günü planlama ve programlama kaygısına girmenin aksine çocuğunuz için olumlu davranışların alışkanlıklara döneceği ve onlara güvenli bir çerçeve sunabileceği bir devamlılık olacaktır.

## **Sınır Koyarak Kendi Sınırlarını Öğrenmesine Destek Olun**

Sanılanın aksine, sınırları belli olmayan çocuklar daha mutlu, daha yaratıcı veya daha özgüvenli olmazlar. Sınır olmadığı bir süreçte çocuklar kendilerini güvende hissetmez ve belirsizlik hali içerisinde olumsuz duygulara daha kolay geçiş yapabilirler. Özgüvenini geliştirirken çocuğunuza seçenekler sunarak ona sınırlarını belirterek belirlilik hali içerisinde güven ortamı oluşturabilirsiniz.

Bir oyun oynarken oyunun kurallarını bilmeden oynamanın belirsizliğinin yanı sıra oyunun kuralları ve sınırları içerisinde kendi seçtiğiniz yöntemi uygulamanın vermiş olduğu güveni düşünün. Çocuklar da tıpkı bir oyunda olduğu gibi kuralları, sınırlılıklarını önceden bilerek ve ona göre bir tutum sergileyerek öz saygısına katkı sağlayabilirler. Elbette zaman zaman kuralsız oyunlar içerisinde özgür olacakları ve deneyip yanılıp anlayacakları süreçlere de ihtiyaç duyacaklardır. Bu süreçte de kuralsız oyunun sınırlarını belirlemek yine yetişkin olarak bir ebeveynin sağlaması gereken durum olacaktır. Örneğin dışarı çıktığınızda oyuncak alınıp alınmayacağı, eve geldiğinizde sorumluluklarını yerine getirmeden bir faaliyete geçip geçmeyeceği, ekran kullanımında süresini aşmamasının önemi gibi önceden belirlenen birçok sınır onlar için belirlilik oluşturacaktır. Bu sınırları koyarken tutarlı olmanız çocuk için süreç hakkında belirleyici olurken, anne-baba-çocuk arasında yaşanması muhtemel çatışmaların da önüne geçecektir. Zaman içinde ise kendi sorumluluklarını alabilen bir birey olmasına katkı sağlayacaktır.

## **Sorumluluklarını Yerine Getirmelerine Olanak Tanıyın**

Yaz tatilinde okulun kapanmasıyla birlikte, normal zamandaki rutinler ve akışlar değişkenlik gösterebiliyor. Çocukların okulla ilgili olan sorumlulukları da ortadan kalkıyor. Yaz tatilinde de onlara yaşları düzeyinde yapabilecekleri bazı sorumluluklar vermek ve sürdürülebilirliğini sağlamak, hem özgüven gelişimlerinde önemli rol oynarken, hem de sorumluluk bilinçlerinin gelişmesine ve tatil süreciyle birlikte sekteye uğramamasını sağlar. Evde herhangi bir sorumluluğu olmayan çocuklarda okulların açılmasıyla birlikte, okuldaki ufak sorumluluklarda bile motive olmakta zorlanmalar gözlemleyebiliyoruz. Dolayısıyla evde yaşları düzeyine bağlı

olarak; her gün yatağını kendisinin düzeltmesi, oynadığı oyuncakları toplaması, dişlerini fırçalaması gibi sorumluluklar verdiğinizde, hem sorumluluk bilincinin geliştiğini hem de okulların açılması sürecinde yeni sorumluluklara adapte olurken daha az zorlandıklarını gözlemleme şansınız olacaktır.

### **Ekran Süresini Azaltıp, Hareketi Çoğaltın**

Çocuklar okul sürecinde zamanlarının çok büyük bir kısmını okulda geçirdikleri için uzun süre ekrandan uzak kalma şansına sahip oluyorlar. Fakat tatillerde sıklıkla tablet ve telefonda çokça zaman geçirmek istiyorlar. Ekran süresini minimumda tutmak çocukların birçok alanda gelişimi açısından çok önemlidir. Çok uzun süreler ekran başında zaman geçiren çocukların dikkat ve odaklanma becerilerinde desteğe ihtiyaç duyduklarını çalışmalar bize gösteriyor. (Santos et al. 1,18) Ek olarak yaşları düzeyinin üzerinde izledikleri veya oynadıkları içerikler dolayısıyla yoğun kaygı ve korku yaşayabiliyorlar. Dolayısıyla ekranda geçirdikleri süreyi minimumda tutmak için yerine başka aktiviteler koymak gerekiyor. Öncelikle bir günü nasıl geçireceğinizi birlikte planlamanız, hem gün içerisindeki boşlukları doldurmak için hem de belirsizliği ortadan kaldırmak için size yardımcı olur. Günü planlarken de, özellikle yaz aylarında havaların ısınmasıyla dışarıda bol bol hareket ederek çocukların zaman geçirmeleri en verimli aktivite olacaktır. Hareketli oyunlar duyuşsal ihtiyaçları karşılayarak sinir sistemlerinin düzenlenmesinde önemli rol oynar. Aynı zaman da çocukların sosyalleşmesine de olanak tanır.

### **Sosyalleşmeleri İçin Ortam Yaratın**

Çocukların sosyalleşmesi aynı zamanda kendilerini ifade etme ve düşünme becerilerini de desteklediği ve sosyalleşmenin aynı zamanda bir öğrenme süreci olduğu unutulmamalıdır. Tatil sürecinde etkileşimde bulunduğu akran sayısı azalacağı için çocuklar sosyalleşmeye daha çok ihtiyaç duyacaklardır. Hem kendi arkadaşlarıyla keyifli vakit geçirebileceği ortamlar yaratmanız hem de kendi çevresi dışındaki yeni insanlarla, yaşlılarıyla bir araya gelmesini

sağlamanız sosyalleşmelerini olumlu etkileyecektir. Ebeveyn müdahalesi olmadan çocukların yeni insanlarla tanışması özgüvenini ve sosyal becerilerini olumlu etkileyecektir.

### **Can Sıkıntısı Yaşamasına İzin Verin**

Okulun yoğun temposunun ardından, çocuğunuzun tatilde de günlerini dolu dolu geçirmesini isteyebilirsiniz ancak bunun bir gereklilik olduğu yanılgısına kapılmamalısınız. Her gün farklı aktiviteler veya farklı planlar yapmak zorunda değilsiniz. Öncelikle can sıkıntısının eğlenceli bir aktiviteyle giderilmesi gereken olumsuz bir durum olmadığını kabul etmek gerekiyor çünkü olumsuz olarak görünen bu his çocukların yapacak bir şey bulmak amacıyla yaratıcılıklarını kullanmalarına olanak tanıyor. Çocuğunuzun yerine günü planlamak yerine, can sıkıntısı yaşamasına izin vererek çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebilirsiniz.

### **Kaynakça:**

1. Santos, Renata Maria, et al. "The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review." *Developmental Neuropsychology*, 2022, pp. 1–18., <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>.