



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## İLKOKUL REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

### ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek neden önemlidir? Ebeveynler olarak çocuklarımız için her şeyin mükemmel olmasını isterken onlarla birebir ve kaliteli zaman geçirmeyi atlıyor olabiliriz.

Çocuğın diğer ihtiyaçlarının karşılanması elbetteki çok önemlidir fakat onunla kaliteli zaman geçirmek de onların dünyasına inebilmenin en önemli yoludur. Ancak kaliteli zaman ile ifade edilen, çocuğa ayrılan çok uzun ya da sadece onun isteklerinin ebeveyn tarafından karşılanarak, onun mutlu edilmeye çalışıldığı bir zaman diliminin ifadesi değildir. Kaliteli zaman bazen çocuğumuza sadece sevgi ve sabır temelli onu dinleyerek ayırdığımız kısacık bir zaman dilimi bile olabilir. Bazen de onun dünyasını yaşamamız için bizi çağırdığı bir oyunun kahramanı olmayı da temsil edebilir.



Çocukla geçirilen kaliteli zamanın en büyük geri dönüşü, çocuk ergenliğe geçtiğinde ailesi ile bağlarını güçlü tuttuğunda hissedilir. Çünkü çocukluk döneminde, çocukla geçirilen kaliteli zaman hem çocukluk çağı için aile-çocuk güven bağına kurmayı sağlayan; hem de ergenlik çağı değişimlerinin kolayca atlatılmasına temel oluşturan bir sevgi yatırımdır denilebilir. Eğer aile içerisinde çocukla etkileşim için zaman ayrılmazsa çocuk bu ihtiyacını karşılamak için farklı ortamlar arayacaktır. Oysa ki bu ihtiyaç öncelikle ve koşulsuzca ailede karşılandığında diğer ilişkilerindeki arayış da sağlıklı bir biçimde karşılık bulabilir.



Çocukların ailelerinden en büyük beklentileri; ben değerliyim duygusunu hissedebilecekleri bir ortamın sunulmasıdır. Kaliteli zaman ifadesi de aslında etkileşim için ayrılan bir zamanın ifadesidir. Bu zaman dilimindeki etkileşim ve iletişimin niteliğine göre çocuk ben değerliyim ya da değersizim duygusunu hisseder.



Aile ile geçirilen kaliteli zaman aynı zamanda da hem aile hem çocuk için bir duygulaşma zamanıdır. Bu zaman dilimindeki paylaşımlarda çocuk; hayal dünyasını, istek ve arzularını, ilgi ve yeteneklerini de aileye açmış olur. Ayrıca kaliteli zaman ifadesindeki vurgu, geçirilen zamanın süresi değil niteliğidir.



Aile ile birlikte bazen bir öğün yenilen yemek ve o esnada edilen sohbet sırasında, bazen çocuğun oyununa dahil olarak bazen onunla sohbet ederek bazen okuduğu kitabı dinleyerek bazen de sadece sarılarak kaliteli zamanı sağlayabiliriz. Bu zaman diliminde gözümüz ve kulağımızı televizyon ve bilgisayardan çekerek sadece çocuğumuza odaklandığımızda etkileşim için sevgi ve sıcaklık da çocuğa geçmiş olacaktır. Ayrıca kaliteli zaman, eviçi sorumluluklara çocuğu da dahil ederek yaratılabilir. Örneğin; yemek için masayı hazırlarken çocuğun da sorumluluk alması ya da baba ile tamir işinin içinde yer alması çocuğa, kendisini hem değerli hissettirecek hem de ebeveyn ile temas ve etkileşim için fırsat olacaktır.



Unutmayalım ki çocuklarımızın, sağlıklı gelişebilmeleri için çok sayıda oyuncak satın alınmasına ya da teknolojik aletlerle vakit geçirmeye değil aileleri ile yakın ve etkin etkileşim içeren paylaşım zamanlarına ihtiyaçları vardır.

