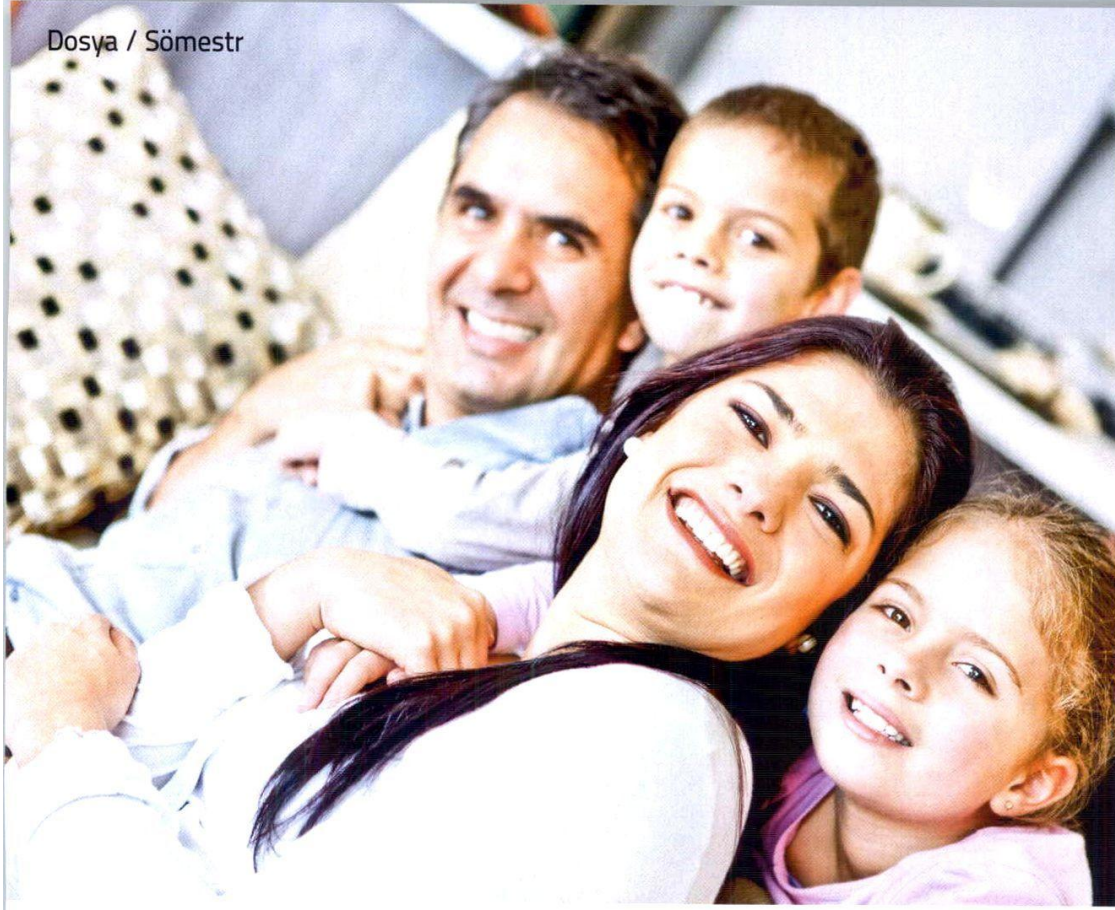




EBEVEYNLERİN ÖDEVLERİ NELER OLMALI?

Öğrencilerin heyecanla beklediği sömeŖtr tatili başladı. Çocukların pek çok programı sığdırmak istediği ara tatil için anne ve babalara da iş düşüyor. Uzman Psikolog Ayşen Kayahan anlatıyor

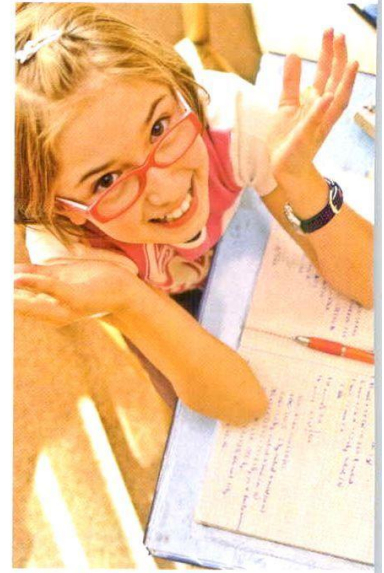
Tüm öğrencilerin sabırsızlıkla beklediği yarıyıl tatili 20 Ocak tarihinde karnelerin verilmesiyle başladı. Milyonlarca öğrenci 15 gün boyunca tatil planlarını yaptı ancak yarıyıl ödevleri eklenince ebeveynler için kısıtlı zamanı programlamak çok da kolay olmuyor. Ancak çocukların yoğun bir dönem sonrasında ödüllendirilmek istediklerini anlatan DBE Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Ayşen Kayahan, "Yarıyıl tatili programı kadar önemli bir diğer konu karne hediyesidir. Çocuklara abartılmadan ve sonradan daha büyük sorunlara yol açmayacak hediyeler seçilmelidir. Geziler, küçük tatiller gibi etkinlik içeren hediyeler olabilir. Her ailenin makul sınırlar içinde kalması, özellikle pahaca yüksek olmayan ama mutlu eden ve birlikteliği besleyen ödüller belirlemesi uygun olacaktır. Hediye, se-

Uzman Psikolog
Ayşen Kayahan



vincin kutlanması olmalıdır" dedi.

Yarıyıl tatilinin aileler için, çocuklarıyla zaman geçirmek adına iyi bir fırsat olduğunu belirten Kayahan şöyle devam etti: "Birlikte tatil yapmak, yakında gezilecek, görülmesi gereken yerleri ziyaret etmek herkese iyi gelecektir. Yaşadığınız şehri keşfedin, şehrinizdeki müzeleri, tarihi yerleri gezin, turlara katılın. Ziyaret öncesi çocuğunuzdan gideceğiniz yerlerle ilgili araştırma yapmasını ve bilgi toplamasını isteyin, yaşı küçükse birlikte araştırın. Kitapçıları dolaşın, kendi istediği kitaplar üzerinden uzlaşarak kitaplar alın ve evde birlikte okuyun. Size anlatmasını isteyin. Çocuğunuz hem fiziksel hem sosyal gelişimine çok büyük katkı sağlayan sporla ve sporun çeşitli dallarıyla tanışsın. Ayrıca okul zamanı pek zaman bulunamayan sinema, gösteri, tiyatro gibi etkinliklere gitmekte iyi bir seçenektir."



Çocuğun sevdiği arkadaşlarını davet edip, okul dışında zaman geçirmelerini sağlamanın da büyük faydaları olduğuna değinen Kayahan, tatilde kuralların biraz esneyebileceğine dikkat çekiyor. Ayşen Hanım, "Çocuklar okul zamanında daha kolay kurallara uyar. Tatilde kurallar kısmen esnetilebilir ama tamamen kaldırılmamalıdır. Çocuk bu dönemde ekran ya da teknolojik makinelerle daha fazla zaman geçirmek isteyebilir. Okul zamanından daha uzun süre ekranda kalmabilir lakin bir sınırı olmalıdır. Çalıştığı ya da okuduğu süre/sayfa sayısı belirlenen günlük ekran zamanına bonus olarak eklenebilir" uyarısında bulundu.

Yarıyıl tatilinde çocuğun dinlenmesine, eğlenceli zaman geçirmesine, kitap okumasına ve ödevlerini bitirmesini sağlamak gerektiğine de dikkat çeken uzman, yasaklar getirerek ilişkiyi germek yerine, alternatif etkinlikler planlamak gerektiğini anlatıyor. Ayşen Hanım ayrıca, "Akrabaları, aile büyüklerini ziyaret edebilir, arkadaşlarını davet edebilirsiniz. Sinema, gösteri, tiyatro gibi etkinliklere gidebilir. Paten, bowling gibi eğlenceli etkinliklere katılabilir; basketbol, aikido, yüzme gibi ya da kayak gibi tatil sporları yapabilirsiniz. Sevdiği ve zevk aldığı faaliyetleri, beraber yapmak paylaşımın en güzel halidir. Aile bireylerinin bir arada yapabileceği aktiviteler düzenlemeli. Yapılması gereken çalışmalara da biraz keyif katabilirse, tatil anlam kazanmış olur" dedi.

