

ÇOCUKLARLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Bebeğin doğduğu andan itibaren hatta henüz anne karnındayken bile, anne babaya ihtiyaç duyduğu bir gerçek.

BEBEK ANNE BABAYA NE KONULARDA İHTİYAÇ DUYAR?

Bebeğin doğduğu andan itibaren hatta henüz anne karnındayken bile, anne babaya ihtiyaç duyduğu bir gerçek. Bu ihtiyaç öncelikle bebeğin fiziksel gereksinimlerini tek başına gideremiyor, tehlikelerden kendini koruyamıyor olmasından kaynaklı. Acıktığında annenin onu emzirmesi, altını kirlettiğinde babanın temizlemesi, onu sıcak ve güvende tutacak bir sığınağın hazırlanmış olması gerek. Peki bir bebeğin-çocuğun anne babaya ihtiyacı yalnızca fiziksel gereksinimlerinin karşılanması için midir? Tabii ki hayır! Bebek-çocuk, anne babasına aynı zamanda duygusal gereksinimleri için de ihtiyaç duyar ve bu gereksinimler her ne kadar yaşı büyüdükçe farklılık

gösterse de yaşamı boyu var olacaktır. Sevilmek, dokunulmak, değerli olduğunu hissetmek... Tüm bu gereksinimlerin ve özellikle duygusal ihtiyaçların sağlanması için anne babanın doğumdan itibaren çocuğun hayatında, etrafında aktif olarak bulunmaları gerekir.

ANNE BABA ÇOCUĞUN FİZİKSEL, ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL GELİŞİMİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

Doğumdan itibaren bebekle geçirilen zaman, yapılan aktiviteler, çocuk ve ebeveyni arasındaki paylaşım çocuğun gelişimi için çok değerli ve önemli. Bebeğin zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi çevresi ile etkileşimine, insanlarla iletişimine ve aldığı uyarıların miktarına ve kalitesine bağlı. İnsanlardan uzak, yalnızca evde vakit geçirerek büyümüş ve anne babası ile yeterli sözel, işitsel ve görsel iletişimde bulunma fırsatı olmamış çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi tabii ki bu fırsatların sunulduğu bir çocuktan daha geri olacaktır. Aynı şekilde doğduğu andan itibaren gelişim seviyesine uygun fiziksel aktiviteler ile desteklenen bir çocuk da sürekli yatan, sürekli kucakta

duran bir bebekten daha kuvvetli kas ve kemik yapısına sahip olur. Bu nedenle anne babaların çocukları ile vakit geçirmeleri ve geçirdikleri bu vakti çocuğun gelişim seviyesine uygun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirecek aktiviteler ile doldurmaları önemli.

ÇOCUK İLE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK NE DEMEKTİR?

Çocuk ile kaliteli zaman geçirmenin altın kuralı çocuğun dünyasına girebilmektir. Çocuğu alıp parka götürmek, o oyun oynarken yanında durmak, bir iki yapboz parçasını ona uzatmak, oturup birlikte televizyon izlemek kaliteli zaman geçirmek değil maalesef. Anne baba olarak çocuk ile birlikte anda bulunduğu zaman kaliteli zaman geçirilmeye başlanır. Bu süre içerisinde çocuğun yapmaktan zevk aldığı şeyleri yapmak, oyun veya aktivite seçimini ona bırakmak kritik noktalardan biri. Çocuk bazen sırf anne babası ile vakit geçirebilmek için kendi istediğinden vazgeçip onların seçtiği oyunu oynamaya hazır olur, buna izin vermemek aktivitenin çocuğun

zevk alacađı bir aktivite olduđundan emin olmak gerek.

Çocuk ile saatlerce aynı ortamda olmak ama farklı işlerle meşgul olmak da kaliteli zaman geçirmek değil. Geçirilen zamanın kaliteli olması için kesinlikle iletişimin olması gerek ve anne-çocuk, baba-çocuk tamamen birbirlerine odaklı olmalı. Oyun oynamak, sohbet etmek, birbirine gününü anlatmak, dokunmak, çocuğun gözünün içine bakmak ve çocuğa kendini ifade etmesi için fırsat vermek çocuk ile geçirilen zamanı kaliteli kılar.

ÇOCUKLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMENİN ÖNEMİ NEDİR?

Çocukla geçirilen kaliteli zaman ebeveyn ve çocuk arasında sağlıklı ve kuvvetli bir bağ kurulmasına fırsat verir.

Çocuk birçok değeri, davranışı anne babasını model olarak ve taklit ederek öğrenir, içselleştirir. Birlikte geçirilen kaliteli zaman çocuğun anne-babasını doğru şekilde örnek almasını sağlar.

Çocuğun sevildiğini ve önemli olduğunu hissetmesini sağlayarak özgüvenini güçlendirir.

Birlikte kaliteli zaman geçirerek anne-babalar çocuklarının güçlü ve güçsüz olduğu alanları görme fırsatı yakalar ve çocuklarını daha iyi tanırlar.

Birbirlerine düşüncelerini söylemek, duygularını göstermek için alan yaratmış olurlar.

Çocuğun iletişim becerilerini geliştirir.

Doğru aktiviteler ile desteklendiğinde birlikte geçirilen kaliteli zaman çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimine katkı sağlar.

Çocuk ile kaliteli zaman planlamasına çocuk kaç yaşındayken başlanmalı?

Çocuk ile kaliteli zaman geçirmek ve gelişimini doğru aktivitelerle desteklemek için belli bir yaşa gelmesini beklemeye gerek yok. Bebek doğduğu andan itibaren onu sık sık kucağa almak, onunla konuşmak, masaj yapmak, etrafı gezdirmek ve etrafında olanları anlatmak, dokunmak okşamak ve küçük jimnastik hareketleri yapmak gerekir. Bu aktiviteleri çocuk büyüdükçe yaşına ve gelişim seviyesine uygun hale

getirmek ve çocuğun istek ve ihtiyaçlarına daima cevap vermek oldukça önemli.