

## Çocuğunuza Dinlenme ve Eğlenme Fırsatı Tanıyın!

Öğrenciler uzun bir tatil için geri sayıma başladı. Yoğun geçen bir eğitim yılının ardından yaz tatiline girecek olan öğrencilerin tatilde dinlenmelerinin önemli olduğunu belirten uzmanlara göre, iyi ve verimli bir tatilin ilk şartı kaliteli zaman geçirmek. Uzmanlar, “Çocuklarımıza boş zamanı kaliteli değerlendirmeyi öğretmeliyiz” tavsiyesinde bulunurken dinlenme ve eğlenme



fırsatının da çocuklara tanınması gerektiğinin altını çiziyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezinden Uzman Klinik Psikolog Aynur Sayım, yaz tatilini verimli geçirme konusunda ailelere önerilerde bulundu. Bazı ailelerin çocuklarını yaz boyunca kurstan kursa yönlendirirken; bazılarının ise çocuklarını kendi haline bıraktığını dile getiren Sayım, zaman yönetiminin doğru yapılmasının önemini vurguladı.

Çocuk için anne ve baba rehber olmalı

Doyurucu geçirilen zamanın kişiyi mutlu edip, değerli hissederek dinlenmesini sağlayacağını belirten Sayım, “Tabii ki çocuk için tatil, bir dönem boyunca planlı, kurallı bir ortamdan özgür olduğu ve dinlenebildiği daha esnek bir zaman dilimini ifade eder. Anne ve babaların rehberliği çocuğun tatili nasıl geçireceği ile ilgili devreye girmelidir” şeklinde konuştu.

Dinlenme ve eğlenmeye fırsat tanınmalı  
“Ailelerin fazla müdahale içermeden, çocuktan beklentiyi yüksek tutmadan, dinlenme ve eğlenmeye fırsat tanıyarak aktivite planı yapmasına yardımcı olmaları önemlidir” diyen Aynur Sayım, “Tatilde seçtikleri arkadaşlar, buldukları ortamlar aile tarafından denetlenmeli elbette ama bunu yaparken de fazla baskı kurmadan özenli davranılmalı” önerisinde bulundu.

Karnesi kötü gelen çocuk zorlanmamalı  
Uzman Klinik Psikolog Aynur Sayım, çocuğun bir yıl boyunca başaramadığını tatilde başaramayacağını söyleyerek sözlerine şu şekilde devam etti: “Çocuğu zorlamamak, çözüme yönelik eyleme geçmek, en doğru yaklaşım olacaktır. Çocuktan, tatilde sıkı çalışma programı uygulamasını beklememek; ancak özel eğitimle desteklenmesi gereken bir durum varsa, bir eğitici rehberliğinde ek çalışma yapılması uygun olabilir. Özel destek gerektiren durumlar dışında genel bir tekrar, kitap okuma, çok zorlayıcı olmayan çalışmalar yapılabilir. Çocuklara odasını toplamak, dişlerini fırçalamak gibi günlük sorumlulukların da verilmesi, ayrıca spor, satranç, drama gibi sevdiği etkinliklere yöneltilmesinin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunacağını altını çizmek yararlı olacaktır.”

Çocuđa iç disiplin kazandırılmalı  
“Çocuk zamanını iyi yönetmeyi öğrenmişse bu tutumu, tatildeki etkinlik ve aktivitelerine, arkadaşları ile nasıl zaman geçirdiğine, zamanının ne kadarını arkadaşlarıyla ne kadarını kendisine ayırdığına yansıyacaktır” diyen Aynur Sayım, çocuğa kazandırılan i disiplinin önemine değindi.

Tatilde kitap okuma saatleri yapılmalı  
Klinik Psikolog Aynur Sayım, “Uzun tatil döneminde çocukların yıl içinde öğrendikleri bilgileri unutmamak ve yeni eğitim dönemine hazırlanmak için günlük planlamalar içinde kısa ders tekrarları ve kitap okuma saatlerinin eklenmesi yararlı olacaktır” diyerek ders tekrarının çocuklar için verimine işaret etti.