

Çocuklar için evde etkinlik önerileri

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan, korona günlerinde evde sıkılan çocuklar için ebeveynlerin evde daha fazla etkinlik ve oyun tasarımlarını öneriyor. Özcan, “Evde sıkılan çocuklar için hareket etmelerini teşvik eden, farklı duyularına hitap eden oyunlar tasarlamak gelişimsel açıdan da faydalı olacaktır” diyor. İşte şifşeden enstrüman yapmaktan yarış parkuru kurmaya evde yapılacak etkinlikler ve oynanabilecek oyunlar...

Koronavirüs nedeniyle evlerimizde gönüllü karantina sürecimiz devam ediyor. Buna bir de büyükşehirlerde hafta sonu sokağa çıkma yasağı eklenince evde geçirdiğimiz zaman daha da artıyor. Çoğu insan evinde çalışırken, çocuklarımız uzaktan eğitim görüyor. Bu süreç ailemizle daha fazla zaman geçirme fırsatı sunsa da çocuklar evde sıkılıyor.

Korona günlerinde çocukların sıkıntılarını azaltmak için ev içinde daha fazla etkinlik yapmak ve oyunlar oynamak gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan, ebeveynlerin evde bulunan malzemeler ve eşyalarla etkinlik ve oyun tasarımlarını öneriyor. Özcan, “Evde hareketsiz kalan çocuklar için hareket etmelerini teşvik eden, farklı duyularına hitap eden oyunlar tasarlamak gelişimsel açıdan da faydalı olacaktır. Oyunlarda hep beraber yer almak; bazen yarışmak, bazen eğlenceli bir şekilde saçmalamak, komik hallere girmek, bol bol gülmek herkesin ruh sağlığına iyi gelecektir” diyor.

“Hayallerinizi özgür bırakın”

Ezgi Özcan’a göre, evdeki malzemeler ve eşyalar ile düşünülenden daha fazla etkinlik ve oyun tasarlanabileceğini söylüyor. “Bu etkinlikleri tasarlarken önemli olan çocuğumuzun ilgi ve becerisini göz önünde bulundurmak” diyen Özcan, şöyle konuşuyor: “Oyun oynamanın çocukların fiziksel, ruhsal, motor, sosyal, duygusal gelişimi açısından önemli olduğu kadar iyileştirici etkisi olduğu da unutulmamalı. Bu dönemde bol bol oyun oynayalım. Patates baskı yapmak, resim yapmak, parmak boyama yapmak, suda eşyaları batırmak, yüzdürmek, evcilik oynamak, araba yarışı yapmak, bitmiş rulolardan sanat eserleri yapmak, kitap okumak, hikayeler uydurmak, sıcak-soğuk oynamak gibi etkinlikler bu dönemde vakit geçirmek için etkili olacaktır.”

Hem hızlı, hem yavaş dans edin

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Ezgi Özcan evde oyun oynamak ve etkinlik yapmak isteyen anne-babalara bazı önerilerde bulunuyor. İşte evde kalan çocukların sıkıntılarını geçirecek bazı oyun ve etkinlikler:

Dışarıda koşup zıplayamadığımız bugünlerde evde dans etmek hem bize hem de çocuklara iyi gelir. Belirli dansı olan çocuk şarkılarına eşlik edebileceğiniz gibi dans ederken *'Şimdi daha hızlı dans edelim'* diyerek hızlı bir şekilde şarkı söyleyip, dans edebilirsiniz. Daha sonra *'Şimdi daha yavaş dans edelim'* diyerek daha yavaş bir ritimde şarkı söyleyerek dans edebiliriz. Dans ederken vücudumuzun her bölümünü hareket etmeye özen göstererek hem kaslarımızı hem de bize kas ve iskelet sistemimizden duyuşsal bilgi sağlayan propioseptif duyumuzu da destekleyebiliriz. (0-18 ay arası çocuklar için)

Şişelerden enstrüman yapın

Evdeki boş şişelerin içerisine farklı materyaller doldurarak onları birer enstrümana dönüştürebilirsiniz. Şeffaf şişeleri dolduracağınız renkli materyaller hem görsel olarak hem de işitsel olarak çocuğunuzun dikkatini çekecektir. Kendi küçük orkestranızı evde kurabilirsiniz. (0-24 ay arası çocuklar için)

Evde kendi doğal kumunuzu yapın

Bir kaba koyduğunuz kumun içine çeşitli objeler koyarak onları saklayabilir, gömebilir ve daha sonra sakladığınız yerden çıkarabilirsiniz. Farklı dokudaki objeleri kullanmak, çocukların dokunsal duyuşlarından daha fazla yararlanmalarını sağlayacaktır. Evde kum yapmakta zorlanırsanız; pirinç, mercimek, fasülye gibi bakliyalardan yardım alabilirsiniz. Benzer şekilde kaba döktüğünüz bakliyatların içine eşyaları saklayabilirsiniz. Aynı zamanda farklı kaplar ve kaşık kullanarak çocukların bu malzemelerle oynamalarını da sağlayabilirsiniz. (12-36 ay arası çocuklar için)

Yarış parkuru hazırlayın

Evdeki koltuk, yastık, sandalye, fırın tepsileri gibi eşyaları kullanarak engelli koşu parkuru hazırlayabilirsiniz. Bazılarının üzerine basarak, bazılarının üzerinden atlayarak ya da altından geçerek bitiş çizgisine ulaşılmaya çalışmak hareketli ve eğlenceli olacaktır. (18 aydan başlayarak)

Evde golf sahası kurun

Evde çocuklarınızla golf ya da buz hokeyi oynayabilirsiniz. Hayal gücünüzü biraz zorlayarak evdeki süpürge, selfie çubukları ve golf sopasına benzeyen objeleri kullanarak kendi golf sahanızı kurabilirsiniz. Renkli bantlar sayesinde golf deliklerini, hokey kalelerini belirleyebilirsiniz. Top ya da çocuğunuzun yaşına göre daha da yavaş hareket eden bant rulosu gibi dairesel herhangi bir obje kullanarak oyununuzu kurup keyifle oynayabilirsiniz. (18 aydan başlayarak)

Evde bowling oynayın

Evde bowling oynamak isterseniz, labut olarak plastik bardak ya da karton bardak kullanabilirsiniz. Oyunu daha eğlenceli hale getirmek için bunları boyayabilir, süsleyebilirsiniz. Farklı şekilde dizebileceğiniz bardakları ufak bir top yardımıyla devirmeye çalışabilirsiniz. Labutları dizmek için yaratıcılığınızı kullanabilir; yan yana dizebileceğiniz gibi üst üste dizerek kule yıkmayı da deneyebilirsiniz. İçi su ya da pirinç dolu pet şişeler de kullanılabilir. (18 aydan başlayarak)

Kutudaki nesneyi tahmin edin

Kapalı bir kutunun ya da bir kumaş torbanın içine çeşitli nesnelere saklayabilirsiniz. Daha sonra bunların içindeki nesnelere bakmadan elleyerek ne olduğunu tahmin etmeye çalışabilirsiniz. Bu oyun farklı şekillerde oynanabilir. Kartlara nesnelere ismi ya da resmi çizilerek seçilen karttaki nesne bulunmaya çalışılabilir ya da nesnelere çift halinde bulundurulur kutudaki nesnenin eşi bulunmaya çalışılabilir. (3-6 yaş arası çocuklar için)

Sabunun mikroplarla savaşını izleyin

Çocuklara sabunların mikropları nasıl uzaklaştırdığını göstermek için uygulayabileceğimiz oyun-deney için geniş bir kaseye su doldurup üzerine karabiber dökebilirsiniz. Daha sonra bir kulak çubuğu yardımıyla bulaşık deterjanını alarak karabiberlerin olduğu yerlere dokundurarak, karabiberlerin kaçışını izleyebilirsiniz. Burada karabiberlerin mikrop olduğunu ve sabundan nasıl kaçtıklarını söyleyerek ellerimizi sabun ile yıkamanın önemini çocuğunuza anlatabilirsiniz. (3-6 yaş arası çocuklar için)