

Karneleri Aldık Peki Ya Şimdi Ne Olacak?

Dr. Ayşegül Güner Algan

Okulların kapanması ve yaz tatiline girilmesi çocuklar ve gençler için büyük bir mutluluk kaynağı olurken ebeveynler üzerinde ise kaygı ve stres oluşturmaktadır. Bu kaygı ve stresin en büyük nedenlerinden biri çocukların okul bitince ortaya çıkan boş zamanını nasıl değerlendireceği ile ilgilidir. En basit mantıkla ebeveynler şöyle düşünmelidir, ülkemizde hatta bizim dışımızdaki birçok farklı ülkede de çocuk ve gençler bu tatil zamanını dört gözle bekler, geldiğinde de yüksek bir coşku yaşarlar. Bu bilgidен şunu çıkarabiliriz ki bu yaş grubundaki bireylerin bu tarz bir dinlenme ve eğlenme dönemine ihtiyacı bulunmaktadır. Okul her ne kadar önemli ve vazgeçilmez bir kurum olsa da tatil de onun kadar elzemdir, eğitim dönemi boyunca çocuklarımıza yüklenen stresin bu tatil döneminde rahatlatılması gerekmektedir. Gelişim döneminde yaşanan yüksek stresin yetişkinlikteki psikolojik bozukluklarla doğrudan ilişkili olduğunu gösteren birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Peki bu uzun tatili çocuklarımız olumlu bir şekilde nasıl değerlendirebilirler?

Öncelikle şunu unutmamalıyız ki farklı yaş gruplarının farklı ihtiyaçları bulunmaktadır. Biz çocuğumuzun yaz programı ile ilgili düzenlemeler yaparken onun yaş grubunu ve bu grubun ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmalıyız, bununla beraber yaş grubundan bağımsız olarak çocuğumuzun kendine özgü ve bağımsız bir birey olduğunu anlamamız gerekiyor, sizin bakış açınızda çok faydalı ve eğlenceli bir etkinlik çocuğunuz için aynı anlama gelmeyebilir. Yaz için program yaparken çocuğu da bu işin içine dahil etmeli ve kararları beraber vermelisiniz. Özellikle ergen gruplarda ebeveynler çocuğun fiziksel ve psikolojik sağlığını her zaman kontrol etmeli ama bunun yanında kendi kişiliğini gerçekleştirmesine izin vermeli ve onun bağımsızlığına da alan tanımalıdır. Bu dönemde arkadaş ilişkileri büyük önem kazanmaktadır, onun arkadaşları ile istediği kadar vakit geçirebileceği ve aradığı duygusal ve bireysel yakınlığı kurabileceği ortamları yaratmalıyız. Erken ve orta çocuklukta ebeveynler kişinin duygusal yakınlık ve destek ihtiyacını karşılama noktasında birinci kaynak olurken ergenlik döneminde artık bu kaynak arkadaşlara kaymaktadır. Özetle çocuklarımızın ihtiyaç ve taleplerine saygı duyarken onlara güvenli ve sağlıklı bir ortam sunabilecek sınırlar koymayı öğrenmeliyiz.

Çocuğumuzun sabahtan akşama sokakta nerede olduğunu bilmemek ve ilgilenmemekle bütün günü odasında ekran başında geçirmesine izin vermek aynı derecede ihmale girer. Günümüzde teknoloji bağımlılığı gittikçe artmakta ve bunun sonucunda çocukların saldırganlık ve aileden duygusal kopma davranışları da buna eşlik etmektedir. Peki ne yapabiliriz? Spor ve doğa etkinlikleri modern hayatın getirdiği stresi düşürmek için en güzel reçetedir. Çocuğunuzla beraber açık havada fiziksel aktiviteler içeren etkinlikler mutlaka hayatınızın bir parçası olsun. Çocukların yaz okulu ya da spor takımlarına gitmesi onların hem yaşlıları ile Sosyal bir ortamda bulunmasını sağlarken hem de ekrana harcadıkları süreyi düşürmelerine yardımcı olacaktır. Sanat da sporun güzel bir alternatifi olabilir, resim müzik ya da dans kendini geliştirmesine ve sosyal becerilerini artırmasına yardımcı olur. Özellikle ergenlikte bir spor takımında ya da sanat grubunda olmak madde kullanımı riskini ciddi oranda düşürmektedir. Yukarıda da bahsettiğim gibi bu seçimleri muhakkak çocuğunuzla beraber yapın. Bütün bunların yanında çocukların yarım zamanlı bir işte çalışması aslında hem sorumluluk almayı öğrenmesi hem de kendine güveninin gelişmesi açısından faydalıdır, tabii ki burada çocuğun güvenli bir ortamda olması, gönüllülüğü ve bu çalışma saatlerinin kısıtlanması önemli bir şarttır.

Son olarak mutlaka bir tatil yapın, denize girin, dağlara çıkın, köye gidin tarlada piknik yapın ya da oturduğunuz şehirde müzeleri gezin ama hem çocuğunuza hem de kendinize stressiz ve eğlenceli bir iki gün ayırın.