

ETKİNLİK KARTLARI



Baba Destek Programı hakkında ayrıntılı bilgiye ilkisbabalik.acev.org ve acev.org adreslerinden ulaşabilirsiniz. Programa katılmak için acev@acev.org adresine e-posta yollayabilir ya da 0212 213 42 20 numaralı telefondan bize ulaşabilirsiniz.



Babalığı keyifli hale getirmek lazım...

Birkaç dakika için **kendi babanızı düşünün** ve çocukluğunuzda babanızla geçirdiğiniz keyifli zamanlara geri dönün.

Babalarla geçirilen keyifli zamanlar düşünöldüğünde genelde kimsenin aklına alınan hediyeler veya maddi ödöller gelmiyor. “Babam, bana harika kırmızı bir bisiklet almıştı” yerine, “Bir gün bana çocukken yaşadıklarını öyle bir anlatmıştı ki...” gibi paylaşımlar akılda kalıyor. Bu anıları akılda tutansa birlikte geçirilen keyif dolu zamanlar...

Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanı keyifli ve kaliteli kılmamanın ilk koşulu sadece çocuğunuzla ilgilenmenizdir. Başka bir iş veya durumla ilgilenmeden sadece çocuğunuza ayıracağınız o an çok önemli ve değerlidir. Bir kere daha kendi babanızı düşünün. Okuldan eve gelmiş, yorgunlukla kendinizi koltuğa atmışsınız. Babanız da gelmiş tam karşınıza oturmuş, gözlerinizin içine gülümseyerek bakıyor ve, “Anlat bakalım, bugün okulda neler oldu?” diyor.

Kendinizi nasıl hissederdiniz?



İpte denge

Bir ipi odanın içinde veya koridor boyunca dolambaçlı bir şekilde yere serin. İp ne kadar uzun ve ne kadar dolambaçlı olursa o kadar eğlenceli olacaktır. İpi yere serdikten sonra amaç kısa adımlarla, ipin üstünden ayrılmadan sonuna kadar yürümeye çalışmak. İpin üzerinde yürürken dengesini kaybedip üzerinden ayrılan, ayağı ipe değmeyen baştan başlar. Tüm aile olarak sırayla ipin üzerinde yürüebilirsiniz. Daha eğlenceli hâle getirmek için ipin üzerine küçük engeller de koyabilirsiniz.



Zamanı kaliteli geçirmek...

Yoğun bir iş gününün ardından babaların çocuklarına ne kadar vakit ayırdıklarını ve bu süre içinde ne yaptıklarını hiç merak ettiniz mi? Yapılan araştırmalara* göre Türkiye’de babalar hafta içi 1 günün 2 saat 20 dakikasını çocuklarıyla birlikte geçirirken **babaların büyük çoğunluğu, çocuğuyla birlikte en çok televizyon izlediğini söylüyor.**

Aile bireylerinin, duygu ve düşüncelerini rahatça konuştukları, ev işlerinde sorumluluk aldıkları, çocukların gelişimlerinin çeşitli etkinliklerle desteklediği ve tabii ki eğlendiği bir ortam yaratmak için birlikte televizyon izlemekten çok daha fazlasına ihtiyaçları var.

Çocuğunuza ayırdığınız saatlerde bulmaca çözmek, yeni oyunlar üretmek, birlikte yemek yapmak, bahçede zaman geçirmek gibi etkinliklerde bulunabilirsiniz. **Böylece çocuğunuzun kendini iyi hissetmesinin yanı sıra farklı deneyim ve beceriler kazanmasını da sağlayabilirsiniz.**

* Türkiye’de Babalık Araştırması, AÇEV, 2017.



Baba-çocuk kurabiyesi

Çocuğunuzla mutfağa gidip aşağıdaki malzemeleri kullanarak, şekillerine beraber karar verdiğiniz, hamurunu beraberce yoğurduğunuz **çok lezzetli kurabiyeler yapabilirsiniz.**

Malzemeleri karıştıracağınız bir kap alıp margarinini içine atın. Bir ay bardağı toz şekeri de ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra üzerine un ve kabartma tozunu da ekleyip kulak memesi kıvamında bir hamur oluncaya kadar karıştırın ve sonrasında yoğurun.

Hamuru 15-20 dakika kadar dinlendirdikten sonra kalıplardan yardım alabileceğiniz gibi çocuğunuzla yıldız, ayıcık, am ağacı, köpek gibi değişik şekillerde kurabiyeler yapabilir, üzerlerine parça çikolata, bonbon şeker gibi süslemelerle kurabiyenizi zenginleştirebilirsiniz.

Daha sonra yağlanmış bir tepsiye kurabiyeleri dizerek fırına verin. 15-20 dakika içinde çocuğunuzla afiyetle yiyeceğiniz **kurabiyeleriniz hazır!**

Malzemeler

1 ay bardağı kadar toz şeker,
250 gr. oda sıcaklığında bekletilmiş margarin,
Yaklaşık 3 su bardağı un,
1 paket hamur kabartma tozu.



Söz göze söylenir...

Televizyon izleyen bir babanın yanına 4 yaşındaki çocuğunun geldiğini ve gördüğü bir şeyi heyecanla anlatmaya başladığını düşünün. O sırada önemli bir haber için televizyona odaklanan baba da “Anlat canım, ben seni dinliyorum” desin. **Sizce çocuğun tepkisi ne olur?**

Çok büyük ihtimalle sözlerine devam etmek için onu dinlemeyen babasının gözlerini arayacaktır. Bu çocuğun babasıyla göz göze gelebilmek için birkaç yolu var:

- Babasının çenesinden tutup kendine çevirebilir.
- Televizyon ile babasının arasına girip kendini gösterebilir.
- Kumandayı alıp rakibi olan televizyonu kapatabilir.
- Anlatmaktan vazgeçebilir.

Bir yetişkin olarak iletişime geçtiğimiz insanlarla ilgili gün içinde defalarca aklımızdan geçen **“dinlerken bana baksa”** sözcükleri çocukların davranışlarına da yansır. 4 yaşındaki bir çocuk, dinlerken gözlerle bakılması gerektiğini bilir ve “d” seçeneğine geçmeden önce diğer seçeneklerin hepsini uygular.

Peki, ya biz yetişkinler?



Yaprak kâşifi

Çocuğunuzla birlikte evinizin yakınlarındaki bir parka, ormanlık alan veya bahçe gibi yerlere gidip ağaçları inceleyebilirsiniz.

İncelediğiniz ağaçların türünü yapraklarına ve meyvelerine bakarak tahmin etmeye çalışın. Ağacın gövdesine, yapraklarına, meyvelerine, köklerinin durumuna bakıp tespitlerde bulunun, sonra da bu özelliklerin hangi ağaçlarda olduğunu tahmin etmeye çalışın.

Tanıdığınız ağaçlarla ilgili, “Yaprakları iğneye benzeyen ağaç hangisiydi?” (çam ağacı), “Baharda sarı sarı tüyleri uçuşan ağacın türü neydi?” (kavak ağacı) gibi sorularla yönlendirici olup ağacın türünü çocuğunuzun tahmin etmesini sağlayabilirsiniz.

Üzerine konuştuğunuz ama hakkında bilgi sahibi olmadığınız ağaçların yapraklarından örnekler alıp veya fotoğrafını çekip eve döndüğünüzde beraber bir araştırma yapabilirsiniz.

Bu küçük doğa gezisi sayesinde doğa hakkında bilgi edinmenin yanı sıra çocuğunuzla uzun ve hoş bir sohbet gerçekleştirebilirsiniz.



Sosyal çocuk...

Sizce de birçok insanın topluluk önünde konuşmaktan çekinmek, duygularını ifade edememek, bir işi başaramamaktan korkmak gibi ortak endişeleri yok mu?

Bazen bir çocuk görürüz ve, **“Ne kadar sosyal bir çocuk!”** deriz. İşte bu tür beceriler için eleştirmeden, yargılamadan çocuğun denemeler yapmasına fırsat vermek gerekiyor. Çocukların anne-baba rollerini örnek almaları, farklı sosyal çevrelerde, özellikle akranlarıyla kaliteli zaman geçirmeleri, sosyal gelişim açısından çok önemlidir.

Sosyal olarak gelişen çocuk kendisini toplumda rahat ifade etmekle beraber, duygularını da daha rahat paylaşmaya başlayacaktır. Babanın kendi duygularını ifade etmesi ve çocuğunun da duygularını ifade etmesi için teşvik etmesi, **çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.**



ŞiŖe devirmece

Evde ŖiŖelerle hareketli ve heyecanlı bir oyun oynamaya ne dersiniz?

İlk olarak 6 adet plastik ŖiŖeye ve bir topa ihtiyacınız olacak.

Top yerine evdeki çorapları i içe geçirip top gibi de kullanabilirsiniz.

ŖiŖeleri en nde 1, arkada 2 ve en arkada 3 ŖiŖe yan yana olacak Ŗekilde dizin.

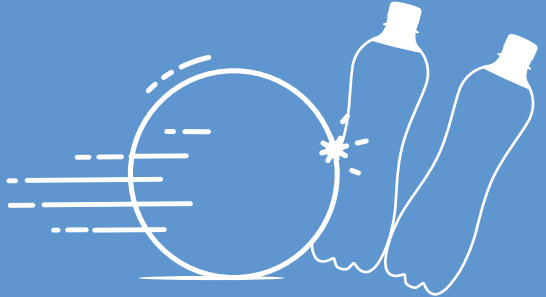
Daha sonra 3 adım [yaklaŖık 3 metre] uzakta bir çizgi belirleyin.

Çocuğunuzun yaŖına göre bu çizgiyi daha uzağa veya daha yakına alabilirsiniz.

Çizginin gerisine geçtikten sonra sırayla topu yerden yuvarlayarak ŖiŖelere

doğru atıŖlar yapmaya bağlayın.

Bakalım, en çok ŖiŖeyi kim devirecek?



Meraklı çocuklar ve soruları...

Çocuklar cümle kurmaya başladıktan sonra soru sormak için hiçbir fırsatı kaçırmazlar. **“Bu ne baba?”**, **“Neden?”**, **“Ne zaman?”** diye başlayan ve meraklı gözlerle cevabı beklenen sorularla babalarını soru yağmuruna tutarlar.

Öncelikle çocuğun soru sorması için merak etmesi, merak etmesi için de akıl yürütüyor olması gerekir. Bu açıdan baktığımızda soru sormak, çocuğun zihinsel gelişimi için kritik öneme sahiptir.

Peki, babanın sorulara verdiği cevaplar?

Bütün cevaplar çocuklar için yeni bir öğrenme fırsatı sunar. Ancak her şeyden önce önemli ve değerliyim hissini verir. Aklına gelen soruları paylaşabilecek bir baba ile kendini değerli hisseden çocuk büyüdükçe okulda, işte, arkadaş ortamlarında kendini dinletmeyi bilen bir yetişkin olur.

Gelişen hayal gücü, öğrenilen bilgiler ve merakla beraber gelen yaratıcılık çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiler.





Hayal gücünü geliştiren hikâyeler...

Çocuklar hikâyelere bayılır. Hikâyeler dil becerisi, yaratıcılık gibi birçok yönden gelişimi olumlu etkiler ve baba-çocuk ilişkisinin güçlenmesine önemli katkıları vardır.

Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun, onun ilgisini çeken farklı hikâyeler seçebilirsiniz. Okurken sesinizi değiştirmek, canlandırmalar yapmak çocuğunuzun daha çok eğlenmesini sağlayacaktır. Hikâyenin içindeki rolleri beraber canlandırabilirsiniz. Hikâye sırasında ve sonrasında üzerine konuşup hikâyenin devamını çocuğunuzun fikirlerine göre kurgulayabilirsiniz.

Henüz okuma yazma bilmeyen çocuklarla kitaplardaki resimlere bakıp birlikte hikâyeler üretebilirsiniz. Çocukluğunuzda duyduğunuz ve aklınızda kalan, etkilendiğiniz hikâyeleri çocuklarınızla paylaştığınızda mutlaka ilgisini çekecektir.



Sorumluluk alan çocuklar...

“Bu çocuk kendi sorumluluklarını hiç bilmiyor” diye yakınan ailelerin ortak noktası nedir diye hiç düşündünüz mü?

Neredeyse bütün ebeveynler çocukları kendi sorumluluklarını yerine getirsin, yani iç denetimli çocukları olsun isterler. Ancak kendi kendine yapabileceği yaşa gelmesine rağmen, çocuğun ayakkabılarını bağlama, çoraplarını giydirme, yatağını toplama gibi işleri yapmaktan da geri kalmazlar.

Çocuğa sorumluluk vermeye 3-4 yaşlarından itibaren masaya tabak götürme, evde kullanılan ışıkların kapatılması, çıkardığı kıyafetlerin katlanması gibi küçük görevlerle başlamak yeterli olacaktır.

Çocuğun sorumluluk almasına yardımcı olurken en önemli nokta ise sağlığını ve güvenliğini olumsuz etkileyecek sorumluluklar vermekten kaçınmaktır. Çocuğa küçük yaşlardan başlayarak yerine getirebileceği işler vermek etkili olacaktır.



Sorumluluk kavanozu...

Ev halkı olarak evdeki sorumlulukları daha çok kimlerin üstlendiğini bulmaya ne dersiniz?

Bütün aile bir araya gelip önünüze birer kâğıt ve kalem alın. Herkes evde üstlendiği sorumlulukları kâğıdına yazsın.

Ancak bunlar; ödevleri yapmak, ellerini yıkamak gibi bireysel sorumluluklar yerine ev halkını ilgilendiren sorumluluklar olsun. Örneğin bulaşıkları yıkamak, bozulan bir eşyayı tamir etmek gibi.

Listeler oluştuktan sonra üzerine tartışın.

Bakalım evle ilgili ne gibi sorumluluklar, kimler tarafından üstleniliyormuş.

Üzerine konuştuğuktan sonra yazdığınız işleri küçük fişler halinde kesin ve katlayıp bir kavanozun içine atın.

Her bir aile bireyi bir tanesini çöksin ve hafta boyunca o sorumluluğu, o kişi yerine getirsin. Çocukların yaşlarına ve gelişimlerine uygun sorumluluklar almasına dikkat etmeyi unutmayın.





