****

**YARIYIL TATİL ÖNERİLERİ**

****

**ŞEHİT MESUT YAĞAN ANAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ, OCAK AYI VELİ BÜLTENİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN SEVAL AYDEMİR**

Yarıyıl tatili, bir dönem boyunca sorumluluklarını yerine getiren yeni bilgi ve beceriler kazanan, birçok farklı alana yönelik performans sergileyen öğrenciler için dinlenmek ve eğlenceli vakit geçirmek anlamına gelmektedir. Ancak büyük sabırsızlıkla beklenen bu tatil uygun bir plan yapılmadan geçirilince, “Çok çabuk bitti.” “Hiçbir şey yapamadım. “gibi serzenişlerle bitiverir. Evet, tatil için de plan yapmak gerekir. Tatili çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişim alanlarına hitap edecek şekilde planlamalıyız. Ancak tamamen aktivitelerle doldurmamalıyız. Çocuklarımızı kendi başlarına değerlendirecekleri boş zamanlar da bırakmalıyız. Bu aşamada sizlere önerimiz  “**Etkinlik Kutusu**” olur. Etkinlik kutusu, boş zamanlarını değerlendirirken size ve çocuğunuza ışık tutacaktır. Etkinlik kutusu yapmak için, çocuklarınızdan boş vakitlerinde neler yapmaktan hoşlandıklarını teker teker yazarak kutuya atmasını isteyin   (kitap okuma, satranç, mandala, akıl oyunu, dolap düzeltme, ev işlerine yardım, evcilik, öğretmencilik, lego vs çoğaltabilirsiniz.) Çocuğunuz sıkıldım dediği anda etkinlik kutusunun başına geçip birkaç öneri almasını tavsiye ederek bu kutuyu kullanabilirsiniz.

* En sevdiğin çizgi filmi izle.
* Sokak kedileri için bir paket mama alıp kedilere dağıt.
* Odan için çiçek dik ve her gün ona güzel şeyler söyle.
* Şu an evde kim varsa yanına git ve onun en sevdiğin özelliğini ona söyle.
* Kurabiye yapıp komşulara dağıt.
* Bir sabah evdekileri şarkı söyleyerek uyandır.
* Evdeki kıyafetlerinden sıra dışı kombinler yarat.
* Kurallarını senin koyduğun bir oyun tasarla.
* Günde 5 dk gözlerini kapatıp, burnundan derin nefesler alıp vererek meditasyon yap.
* Seçtiğin bir eşyayı, doğadaki bir görüntüyü dikkatini vererek 5 dk boyunca izle, sadece bak.
* Odana gir, artık işine yaramayan, fazlalık olan eşyalarını ayır. Onları artık nasıl değerlendirebileceğini düşün.
* Her sabah aynaya bakarak önce kendine kocaman bir gülümseme ile günaydın de.
* Her gün varlığından memnun olduğun ne varsa düşün ve onlara teşekkür etmek için zaman ayır. (Sağlığın, yatağın, ailen, arkadaşların, oyuncakların, kıyafetlerin, zamanın…)
* Yüz boyaması yap.
* Mutfak aletleri ile orkestra kur.
* Atık yumak ya da kutulardan el kuklası yap, oynat.
* Aile üyelerinin yer aldığı bir karikatür çiz.
* Dünya haritasını aç, parmağınla rastgele bir ülke seç ve o ülkenin en önemli özelliklerini ailenle birlikte öğren, (BU ETKİNLİKLERDEN BAZILARINI ANNE-BABALARIMIZ DA YAPABİLİR)

PEKİ AİLELERİMİZ NELER YAPABİLİR?

* Çocuğunuzun dolabını tanımasını sağlayın. Beraber giysi katlayın ve yerleştirin ki eşyalarının yerini öğrenebilsin.
* Çocuğunuzun en sevdiği yiyeceği beraber hazırlayın. İçeriğinden sofraya geliş anına kadar tanık olsun.
* Çocuğunuzla beraber masa hazırlayın. Bıçak, kaşık, çatal, peçete, tabak örüntüsü örneği gösterip, devam ettirmesi için teşvik edin.
* Çocuğunuza, telefon numaranızdaki rakamları akılda kalıcı gruplar halinde söyleyin, yazın, ona yazdırın ve tekrar ettirin. Anne ya da babanın telefon numarasını ezberletebilirsiniz.
* Çocuğunuza, daha önce görmediği bir öykü kitabının resimlerini göstererek, resimlere göre oluşturduğu öyküyü anlatmasını isteyin.
* Gazete ve dergilerdeki mutlu, üzgün, neşeli, kızgın, şaşkın vb. yüz ifadelerini bulması için teşvik edin
* Gazete kâğıtlarından toplar yaparak, hedefe atma oyunu oynayın.
* Çocuğunuza evdeki çorap ve terlikleri eşleştirme ve yerine yerleştirme görevi verin.
* Neyin kime ait olduğunun farkında olsun.
* Evinizdeki ya da bahçenizdeki çiçekleri birlikte sulayın. Neden ve nasıl sulanması gerektiği konusunda bilgi ve sorumluluk verin.
* Ayakkabı bağcığı bağlamayı öğretin.
* Yemek masasından kalkarken izin alması, elinize sağlık demesi ve tabağını makineye koyması konusunda teşvik edin
* Kağıt katlama ile ilgili ilginç örnekler bularak birlikte yapın ve yaptıklarınızla mini bir sergi oluşturup aile üyelerine sergileyin.
* Evinizdeki ya da çevrenizdeki kare, dikdörtgen ve üçgen nesneleri keşfetmesini sağlayın. Canlı ve cansız varlıkları belirtmesini isteyin.

Unutmamalıyız ki tatil de olsa kurallarımız geçerli olmalıdır. Teknolojik aletler belirli zaman dilimleriyle sınırlandırılmalı, çocuğun bu zaman diliminde hangi teknolojik aletle vakit geçireceği onun tercihine bırakılmalıdır.

* Eğlenceli alternatiflere gelince bütün olarak gelişim odaklı ve eğlendirici bir tatil planlarken öncelikle yarıyıl tatili boyunca yakın çevremizde gerçekleştirilecek etkinlikler araştırılmalı ve planlamaya alınacak etkinliklere çocuklarla birlikte karar verilmelidir. Salgın sürecinde aile ziyaretleri, şehirler arası yolculuk planlanıyorsa kurallara azami özen gösterilmelidir.
* Tatili sadece evde, bilgisayar ya da televizyon başında geçirmesine müsaade etmeyin. Tabi ki tüm insanlar zamanlarının büyük bir kısmını sevdikleri ve eğlendikleri etkinliklere ayırmak isterler. Ancak, tatilin tüm gelişim alanlarına yönelik değerlendirilmesi önemlidir. Uzun süreli bilgisayar kullanmak ya da televizyon izlemek, fiziksel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilmekte, göz bozukluklarına ya da obezite gibi sağlık sorunlarına ortam hazırlayabilmektedir.
* İnternet kullanımını denetim altında tutun. Sınırsız özgürlük olanağı sunan internette aynı zamanda çocukların gelişimini olumsuz yönde etkileyebilecek, zararlı içeriğe sahip siteler bulunmaktadır. Bu siteleri denetim altına almak için internet sağlayacağınızın size sunduğu imkânları ya da bilgisayar uzmanlarından alacağınızın filtreleme önerilerini yerine getirin.
* Sağlıkla ve verimli bir yarıyıl tatili geçirmeniz dileklerimle.

Kaynakça: Fide Okulları, Arev Okulları