

COVID-19 sırasında çocukları desteklemek için oyun oynamayı kullanmak

COVID-19'un etkisi, yaşam tarzımızı değiştirmiştir ve bu da esenliğimizi, ailemizin ve çocuklarımızın esenliğini etkileyen ilave stres yaratabilir.

Sosyal mesafe bizi fiziksel olarak güvende tutmaya yardımcı olur, ama aynı zamanda akıl sağlığını etkileyen stres de yaratabilir. Bu yüzden, kendimizi ve çocukları desteklemenin yollarını bulmak çok önemli hale gelir. Kendi stresimizi yönetmek, rutinleri sürdürmek ve çocuklarımızı anlayıp onlarla iletişim kurmak yardımcı olabilir. Oynamak ve bağlantı kurmak için zaman ayırmak herkesin akıl sağlığına fayda sağlar. Bu, bir mola vermek ve eğlenceli ve eğitici bir şeye odaklanmak için bir fırsattır. Birlikte oynamak ebeveyn-çocuk ilişkilerini güçlendirir, çocukların dayanıklılığını geliştirir ve yaşamları boyunca zihinsel esenliklerinin temelini oluşturur.

Oyun çocukların gelişimi için hayati önem taşımaktadır. Bu onları dinlenmek, endişelerini ifade etmek ve başatmak için yollar bulmalarına yardımcı olabilir. Yaratıcılığı teşvik eder ve problem çözme becerilerini, güvenlerini ve başarı duygularını geliştirir. Sosyal mesafe kurallarının uygulandığı bir ortamda, evde oynamak için zaman ayırmak özellikle önemli hale gelir. Aşağıdaki beş ipucu, COVID-19 sırasında çocuğunuzun akıl sağlığını desteklemek için oyun oynamayı kullanmanıza yardımcı olabilir.

1 Oyun oynamayı rutin haline getirin

Rutinler çocuklar için önemli bir güvenlik ve istikrar kaynağıdır. Bazı şeyler muhtemelen şu anda aileniz için farklı olsa da, birlikte oynamak için düzenli zaman ayırmak özellikle önemlidir. Bu geniş bir zaman bölümü olmak zorunda değildir - haftada 3-4 kez beşer dakikalık bölünmemiş dikkat bile çocuğunuzun esenliği için büyük bir fark yaratabilir.

Çocuğunuzla bu oyun saatlerinin ne zaman olacağı konusunu konuşun ve bu belirlenen zamanlarda tamamen onlara odaklanacağınızı bildirin. Eğer evden çalışma ve çocuğunuzun bakımını aynı zamanda yapıyorsanız yaratıcı olmanız gerekebilir.

Yemek zamanları bile bazı eğlenceli aktiviteler, yaratıcı oyun veya masa oyunları planlamak için iyi bir zaman olabilir. Ne karar verirseniz verin, oyun için net bir zaman dilimi ayırmak özellikle evden çalışıyorsanız yararlı olabilir, çünkü bu durum çocuğunuza belirlenen oyun süresi boyunca tüm dikkatinizin ona yöneleceğini bildirir.

Oyun zamanlarında telefonunuz veya diğer cihazların dikkati dağıtmasını önlemek için kendi alışkanlıklarınızdan bazılarını ayarlamak yararlı olabilir. Bazı ebeveynler, cihazlarını sessize almak veya kapatmak ve başka bir odaya koymanın, bildirimleri kontrol etmeye veya bildirimlere yanıt vermeye devam etme arzusunu azaltmaya yardımcı olduğunu görmüştür.

2 Güvenli bir alan oluşturun

Çocuklar yaratıcı olabilecekleri, rahatlayabildikleri ve keyif aldıkları şeylerle uğraşabilecekleri bir yere ihtiyaç duyarlar. Bu yer evde bir odada, arka bahçenizde, ya da dışarda doğada olabilir. Sosyal mesafe kısıtlamaları hala geçerli iken, plajlar, dere boyları ve ulusal parklar çocukların özgürce ve yaratıcı biçimde oynayabilmeleri için harika yerlerdir.



3 Çocuğunuzun yönlendirmesine uyun

'Çocuk önderliğindeki oyun', kendinizi biraz geri çekip, oyundaki rolünüzü çocuğunuzun seçmesine izin vermeyi içerir. Bu durumda onlar lider, yönetmen ve karar vericidir. Çocuğunuzun liderliği almasına izin vermek onlara bir onaylanma hissi verir ve onlara güçlü ve yetenekli olduklarını ve onlara güvendiğinizi gösterir. Ayrıca çocuğunuz hakkında daha fazla bilgi edinme şansı verir – örneğin ne yapmaktan hoşlanırlar, neyle ilgilidirler ve sorunları kendi başlarına çözmeyle nasıl başa çıkarlar gibi.

Çocuk önderliğindeki oyun, çocuğunuzun yaşına ve gelişim aşamasına bağlı olarak farklı görünecektir. Eğer bebeğiniz varsa, birkaç farklı oyuncak düzenleyin ve hangi oyuncakların seçileceği ve inceleneceği ve onlarla ne kadar süre oynanacağı kararını bebeğinize bırakın.

İlkokul çağındaki çocuklar oyun oynarken ebeveynlerinin oyunda gerçekten yer almalarından hoşlanırlar – örneğin rol oynarken veya onlarla bir şeyler inşa etmeye veya oluşturmaya yardımcı olurken katılmak gibi.

Oysa ergenler sadece kendi faaliyetlerine bir ilgi göstermenizi, örneğin faaliyetleri hakkında sorular sormanızı ve sohbet etmenizi tercih edebilir. Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun, önemli olan onların yönlendirmelerini izlemek ve oyuna katılımının nasıl olacağını onların göstermesine izin vermektir.

4 Bir hikayeyi birlikte paylaşın

Hikayeler, çocuklara kendilerini özdeşleştirebilecekleri kurgusal bir karakterin sağladığı güvenlik duygusu içinde başlarına gelenlerin ayırımına varmanın ve anlamının bir yolunu sunar. Hikayelerde net bir başlangıç, orta ve son bölümler vardır, ve çocuklara başka durumlarda konuşması zor gelen duyguları ve algıları hakkında konuşmaları için yardımcı olabilir. Hikayelerin anlatımı ve tekrarı, çocukların kendi deneyimleri için çözümler bulmalarına yardımcı olabilir.

Hikayeleri okuma, yazma ve paylaşmak, çocuğunuzla bağlantı kurmak ve onların yaşamında neler olup bittiğini öğrenmek için kolay bir yoldur. Çocuğunuz kendi hikayesini oluşturmanın koronavirüs hakkında olabilecek endişeleri zihninde işlemekten geçirmek konusunda yardımcı olabileceğini görebilir. Hikaye üzücü hale gelirse veya çocuk belirli bir bölüme takılmış görünüyorsa, hikayeyi olumlu bir sona doğru taşımak için bazı destek ve yapı sunabilirsiniz. Böyle zamanlarda çocuklara kendi güçlü yanları ve problem çözme yetenekleri hakkında sorular sormayı yararlı bulabilirsiniz. Çocuğunuzun zorlu bir şeyin üstesinden geldiği zamanlar varsa, onlara bunu nasıl yaptıklarını ve hikayelerindeki problemin üstesinden gelmek için aynı becerileri ve direnci nasıl kullanabileceklerini sorabilirsiniz.

5 Kendinize iyi davranın

Ne olacağı belirsiz zamanlarda stresli, endişeli ya da huzursuz hissetmek normaldir. Bunun tamamen yeni bir durum olduğunu unutmayın – bir yandan normallik duygusunu korumak ve çocuklarınızın neler olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için çalışırken, öbür yanda kendiniz olan biteni anlama konusunda güçlük çekiyor olabilirsiniz.

Ayrıca ilk başta çocuk önderliğinde oyun oynamanın zor gelmesi normaldir. Ebeveynler yönetmeye alışkındır, bu yüzden gücü çocuğunuzla kaydırmak biraz garip gelebilir. Çocuğunuzun ilgi alanları veya oyun tarzı da kendi fikir ve deneyimlerinizden farklı olabilir ve kendinizi müdahale etmek ve çocuğunuzla size daha 'doğal' gelen bir şekilde oynamaya yönlendirmek isterken bulabilirsiniz. Eğer size zor geliyorsa, çocuk önderliğindeki oyun oynamayı kolaylaştırmak için kullanabileceğiniz stratejiler hakkında doktorunuzla veya sağlık görevlinizle konuşun.

