

# IPA Kriz Zamanlarında Oyun: Ailelere Destek



Words by Theresa Casey.

Design by Votepedro.

© IPA April, 2020

Türkçe çeviri: Beyhan Ataş, Feyza Yeliz Bayındır, Leman İşbitiren, Hatice Kılavuz Doğan, Hatice Sapmaz, Gülen Şahin

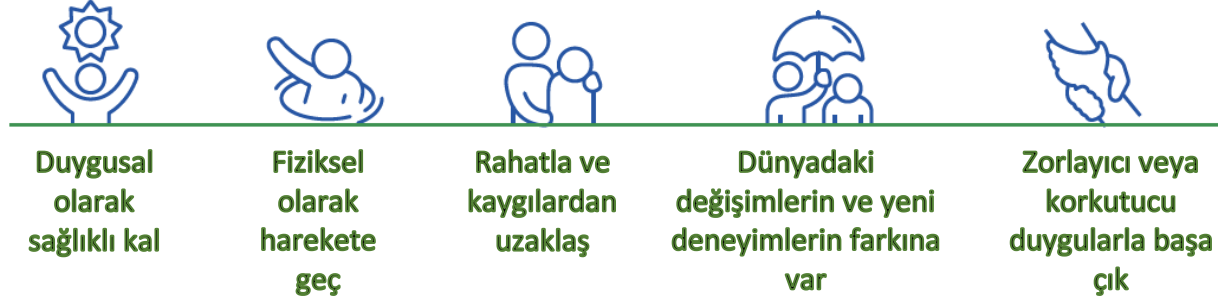
Boğaziçi Üniversitesi, Erken Çocukluk Eğitim yüksek lisans öğrencileri

Türkçe uyarlama: Mine Göl-Güven

Boğaziçi Üniversitesi, Temel Eğitim Bölümü öğretim üyesi

## Kriz Zamanlarında Oyun:

### Ailelere Destek



Dünya, eşi görülmemiş bir krizin üstesinden geliyor. Biz küresel salgınının zorluğuyla yüzleşirken, ekonomi ve sağlık üzerinde büyük bir etki oluşmakta.

Koronavirüs salgınının kendisi ve hükümetlerin bu salgına verdiği tepkiler, tüm dünyada çocuklarını etkiledi. Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi (UNCRC) çocukların temel ihtiyaçlarını tanımlamaktadır ve bu ihtiyaçlar çocukların oyun oynama hakkını da içermektedir. Çocukların oyun oynama haklarının şu anda desteklemeye ihtiyaç vardır, bu yüzden IPA olarak *Kriz Zamanlarında Oyun: Ailelere Destek* dokümanını hazırladık.

Her sayfada, aileler çocuklarının oyunlarını destekleyebilecekleri bilgiler ve fikirler bulunmaktadır. Yine bu sayfalarda, kriz durumlarında oyun oynamanın önemini ve kayıp, ölüm ve yalnızlık gibi ebeveynlerin endişe edebileceği zor konularda çocukların oyun ihtiyaçlarına nasıl cevap verileceği ile ilgili bilgiler bulunabilir.

Uluslararası Oyun Derneği (IPA), oyun oynamayı çocukluğun temel ve hayati bir parçası olarak kabul eder. Ayrıca, oyunu çocukların gelişiminin tüm yönlerinin önemli bir parçası olarak görür. Kriz durumunda, oyunun önemli bir terapötik rolü vardır; bu da çocukların normal ve keyifli hissetmesine yardımcı olur.

Derneğin misyonu, çocuğun oyun oynama hakkını temel bir insan hakkı olarak korumak, sürdürmek ve teşvik etmektir. Bu dokümanın, misyonumuzun hayata geçmesine yardımcı olacağını umuyoruz ve sizlerin de çevrenizle paylaşmanızı öneriyoruz. Çocuklarımızın, gelişimleri için ihtiyaç duydukları oyun fırsatlarına erişmesini birlikte sağlayabiliriz.

Robyn Monro Miller  
IPA, Uluslararası Oyun Derneği Başkanı  
Nisan, 2020

## Kriz Zamanlarında Oyun Oynamanın Önemi

Oyun, çocukların fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Sağlıklı ve mutlu bir çocukluğun günlük parçasıdır. Şu anda yaşamakta olduğumuz Koronavirüs salgını gibi bir kriz durumunda da oyun oynamak önemlidir. Çocuğunuzun duygularını düzenlemesine yardımcı olur; her şeyin yolunda olduğunu ve iyi olabileceğini algılamasını sağlar.

Kriz zamanlarında oyun oynamak, çocuğunuzun aşağıdakileri gerçekleştirmesi için bir yoldur:

- Duygusal olarak sağlıklı kalmak
- Fiziksel olarak harekete geçmek
- Rahatlamak ve kaygılardan uzaklaşmak
- Dünyadaki değişimlerin ve yeni deneyimlerin farkına varmak
- Zorlayıcı veya korkutucu duygularla başa çıkmak

### Evde Oyun Oynamak

Mevcut kriz durumunda çocuğunuzun sağlığını, mutluluğunu ve gelişimini desteklemenin en güzel yolu, evde oyun oynayabilecekleri ortamlar sunmak ve fırsatlar yaratmaktır.

Çocuğunuzla birlikte oyun oynamak ve eğlenmek için zaman ayırmanız, onunla olan ilişkinizi güçlendirmek ve kendi zihinsel esenliğinizi arttırmak için etkili bir yoldur.

Oyun oynamak, çocuğunuzun bu krizin neden olabileceği olumsuz etkilerden de koruyabilir.

Örneğin:

- Oyun, yaratıcılıkla güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Hayal kurmayı ve problem çözmeyi barındırır.
- Oyun, küçük çocukların yaparak ve konuşarak gelişmesine destek olur. Aynı zamanda nasıl düşüneceklerini öğrenirler.
- Oyun, çocuğunuzun gerçekte yaşanan olayları canlandırması ve olayları tekrar etmesini içerir. Bu canlandırma ve tekrarlar, onun etraflarında neler olup bittiğini anlamasının bir yoludur.
- Yaşanan olayları canlandırma ile çocuğunuz olayların gerçekliği ile yüz yüze gelir ve yaşananlar üzerinde kontrolü varmış duygusuna sahip olur.
- Oyun, çocuğunuzun başkalarına ya da kendisine zarar vermeden, öfkesini ve hayal kırıklığını güvenli bir şekilde ifade etmesini sağlar.
- Oyun, çocuğunuzun güçlü yönlerini keşfetmesini ve başa çıkma becerisini geliştirmesini sağlar.

Uzunca bir süre evde olmak, arkadaşlarımızdan, ailemizden, rutinlerimizden ve bizim için değerli olan yerlerden fiziksel olarak ayrı kalmak çoğumuz için yeni bir durum. Bu dönemde, oyun, bize yardımcı olabilecek doğal ve aktif bir süreç.

## Kriz Zamanında Çocuğunuzun Oyununu Desteklemek

Çocuklar doğal olarak oynarlar. Sizin bunu desteklemek için yapabileceğiniz en önemli şey onlara her gün oynamaları için yeterli alan, zaman ve anlayışlı bir tavır göstermenizdir. Çocuğunuz oyun oynarken sizin mutlu olduğunuzu görürse, oynadığı oyundan daha çok keyif alır.

Koronavirüs salgını sırasında çocuklar uzun süreler boyunca evlerindedir. Fiziksel olarak arkadaşlarından, büyük aile üyelerinden, rutinlerinden ve onlar için önemli olan mekanlardan uzak olabilirler. Bu onlar için yepyeni bir durum -birçoğumuz için olduğu gibi.

Çocuğunuzun farklı oyunlar oynadıklarını görebilirsiniz. Daha küçükken oynamayı sevdiği oyunlara dönebilirler. Hastalık, kayıp ve hatta ölüm içerikli oyunlar oynayabilirler. Oyunları hayal kırıklığı, can sıkıntısı ve kafa karışıklığı gibi duyguları gösterebilir.

### Çocuğunuzun Oyununa Cevap Vermek

Oyun, çocukların stresle ve yaşadıkları durumla baş etme yöntemlerinden biridir. Çocuklar oyun oynarken bu durumla ilgili ne düşünceleri gerektiğini ve duruma nasıl karşılık vereceklerini çalışmasını yaparlar.

Çocuğunuz oyun sırasında aşırı stresli ya da sıkışmış görünmüyorsa, genellikle bunun onun baş etme yöntemi olduğu konusunda rahat olabilirsiniz.

Yine de çocuğunuz bu süreçte, her gün oynayacakları malzeme, zaman ve alanın varlığı konusunda sizin desteğinize her zamankinden fazla ihtiyaç duyabilir. Bazen, güvende ve önemsendiğini hissetmek için fazladan dikkatinizi isteyebilir.

Çocuğunuzun oyununa liderlik etmeden veya oyunu yönetmeden nasıl destekleyebileceğinize dair örnekler:

- **Oyuna davet edilmeyi bekleyin.** Çocuğunuz keyifli bir şekilde oynuyorsa, onu kendiyle baş başa bırakmakta hiç sıkıntı yok.
- **Çocuğunuzun oyununu kesintilerden koruyun.** Çocuğunuz oyuna dalmışsa televizyon ve oyun konsolu açmaktan, ona soru sormaktan veya başka bir şey yapmak için oyununu durdurmasını istemekten kaçınin.
- **Çocuğunuzun keşfetmesine ve hata yapmasına izin verin.** Çocuğunuz kendini budala ya da yargılanmış hissetmeden deneme-yanılma yapmasına ve kendi fikirlerini kullanmasına izin verin.
- **Çocuğunuzun kendi hızında beceri geliştirmesine izin verin.** Çocuğunuz bir şeyde zorlandığında ona yardım etmek için kendinizi zor tutuyor olabilirsiniz ama çocuklar böyle öğrenir.
- **Oyunlarının temalarını belirlemelerine izin verin.** Bu temalar zor ya da üzücü görünse dahi,... bu onların oyunu.

Bunlar çocuğunuzun oyununu destekleyebilecek genel ipuçları. Kendi içgüdülerinize güvenin.

Çocuğunuz kendisini güvende ve önemli hissetmek için onunla oynamanızı veya sadece yanında olmanızı isteyebilir. Ayrıca, örneğin sizinle ev içinde çok zaman geçirmeye alışkın değilse, oyun sırasında biraz mahremiyet de isteyebilirler.

## Çocuğunuzun Oyunu Hakkında Düşünmek

Çocuğunuzla normalden daha uzun süre evde olmak size onun oyunlarını anlama şansı verir. İkinize de iyi gelen bir rutine girebilirsiniz. Bu aynı zamanda sizin için de oyuncu olmanın tadını çıkarmak ve oyundan faydalanmak için bir şans.

Çocukların oyunu her zaman aynı değildir. Çocuğunuz bazen yalnız oynamaktan hoşlanır. Bazen başkalarıyla oynamak isteyebilir. Online oyunlar oynamak, evdeki diğer bireylerle oynamak, evcil hayvanınızla, oyuncak bebek veya ayıcıklarla arkadaşlık etmek isteyebilir.

Çocuğunuz bazen hareketli, enerjik oyunlar oynamak ister. Bazı zamanlarda ise sakin ve yaratıcı oyunlar oynamayı tercih edebilir. Bunların hepsi oyun oynamanın doğal yollarıdır.

Çocuğunuzun nasıl oynadığına dikkat etme şansına sahip olmak birlikte zaman geçirmenin sevimli bir yanı olabilir. Bu size aşağıda sıralanan noktalarda yardımcı olur;

- Çocuğunuzunuzu daha iyi tanıma,
- Ne hissettikleri konusunda ipuçlarını fark etme,
- Yapmaktan keyif aldıkları diğer şeyler hakkında fikir sahibi olma,
- İkiniz için de rahat ve keyifle birlikte olma rutinine kazanma

## Çocuğunuzun Oyununa Karşılık Vermek

- **Dur-Bekle:** Çocuğunuzun oyununa girmeden önce bir an **durun**.
- **Gör-Dinle:** Neler olduğuna **bakın ve dinleyin**. Çocuğunuz ne yapıyor?
- **Düşün:** Nasıl oynadığını **düşünün**. Siz aniden oyuna katılsanız ne olurdu? Çocuğunuz güvendeyse oyuna girmenize gerek var mı?
- **Karar ver:** Harekete geçip geçmeyeceğinize **karar verin**.
- Durup, bakıp, dinleyip düşündükten sonra çocuğunuzun oyununa girmenizden hoşlanıp hoşlanmayacağı hakkında daha iyi bir fikriniz olur.
- **Yansıt:** Oyundan sonra, dahil olmanızın çocuğunuzun oyununu nasıl değiştirdiğini düşünebilirsiniz. Örneğin, oyununu durdurdu mu? Eğlence mi kattı? Daha güvende mi hissettirdi?

Çocuklar genellikle oyundaki diğer çocuğun oyuna girmek veya yalnız kalmak istediğini anlar. Yetişkinler bunu nasıl anlayabileceklerini hatırlaması gerekebilir. Bunu bilmenin bir yolu çocuğunuzun sizden gitmenizi isteyebileceğini ona söylemenizdir.

Çocuğunuz sizin gelip onunla oynamanızı istediğini sadece sözle değil, farklı şekillerde de gösterebilir. Örneğin çocuğunuz;

- Komik bir yüz ifadesi yapar,
- Yanınızda takılır,
- Omzunuza dokunup kaçar,
- Sizi kızdırarak dikkatinizi çeker,
- Size sarılır,
- Size göstermek için oyuncaklar getirir.

Ona katılmak için çeşitli yollar vardır. Bu, çocuğunuzla oynamak ya da;

- Oyun için bir karton kutu kadar küçük ya da koltukta bir boşluk gibi bir yer yapmak,
- Çocuğunuzun oyunundaki duygu durumuna girmek ve bunu etraftan oyuna uygun malzemelerle desteklemek,
- Şarkı söylemek, müzik çalmak ya da bir hikaye anlatmak,
- Oyunda mağara için çarşaf, ya da kafe için tabak çanak bulmak olabilir.

# Kayıp, Hastalık ve Ölüm gibi Zor Temaları İçeren Oyunlar

Çocuklar oyundan eğlence, rahatlama, heyecan ve arkadaşlık gibi birçok iyi şey alırlar. Ayrıca, oyun çocukların zor, korkutucu veya kafa karıştırıcı durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri için önemli bir yoldur.

Yetişkinler bazen, çocukların kayıp, ölüm, hastalık ve yalnızlık gibi temalar içeren oyunlar oynadığını görmeyi veya duymayı can sıkıcı bulabilirler. Bu durumun sizin için baş edilmesi zor duyguları su üstüne çıkaracağını veya bunun saygısızca bir hareket olduğunu düşünebilirsiniz.

Çocukların oyunları, baş edilmesi zor temalar içerdiğinde, çocuğunuzun dikkatini başka yöne çekmek ve çocuğunuzu korumayı istemek doğaldır. Koronavirüs pandemisi sırasında çocukların hala oyun oynamaya ihtiyaç duyduklarını ve oyun oynamak istediklerini hatırlamamız bize yardımcı olabilir.

Bu tür bir oyun çocuğunuza aşağıda belirtilen durumlarda yardımcı olur;

- Zor bir durumla yüzleşmek
- Duygularını yönetmek
- Durumun kontrol altında olduğunu hissetmek
- Aklındaki herhangi bir soruyu sormak
- Hayatta karşılaşılabilecekleri diğer zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek

## Baş edilmesi zor temaları içeren evde oyun örnekleri

- Çocuğunuzun evde, televizyonda veya internette gördüğü veya duyduğu sahneleri canlandırması- örneğin, hastane koşulları, cenaze törenleri, üzgün insanlar, birbirlerine yardım eden insanlar, duyurular yapan politikacılar.
- Olayların tekrar canlandırması ve sonucunu değiştirmesi - örneğin, birinin bir hastalıktan kurtulmaya başlaması.
- Büyük sorunlara çözüm bulmaya çalışması ile ilgili oyunlar oynaması- örneğin, oyuna süper kahramanları virüsle ilişkili isimler koyarak dahil etmesi.
- Virüs, bilim insanları veya ölüm gibi terimleri temsil eden karakterler yaratması.
- Yeni kurallara uyulmadığında neler olduğunu oyuncak ayı, oyuncak bebek veya kardeşlerine açıklaması.
- Öfke, korku veya yalnızlık gibi duyguları komik, abartılı veya heyecan verici hale getirerek canlandırması.
- Sevilen birinin ölümünü veya cenazesini bu durumları daha gerçekçi hissettirmek için canlandırması.

## Oyun, çocuğunuzun duygularını içinde tutması yerine dışarı yansımasına yardımcı olur.

Bu oyun türleri üzüntü verici duygular hissettirse de, çocuğunuzun neden bu oyunları oynadığını hatırlamanıza yardımcı olabilir. Bu tür oyunlar sizin için bazı fırsatlar yaratır:

- Çocuğunuzun nasıl hissettiği ve bu duygularla nasıl başa çıktığı hakkında daha fazla bilginiz olur.
- Çocuğunuz bir şeyi yanlış anlamışsa (örneğin; virüsün nasıl yayıldığı, pandeminin ne kadar süreceği) bunu tespit etmeniz kolay olur.
- Çocuklarınızın şüphelerini ve endişelerini gidermek için onlara güvence verme fırsatınız olur.
- Aile geçmişinden, mirasından ve inançlarından gelen aile ritüelleri ve geleneklerini çocuklarınızla paylaşın. Bunları paylaşmanız, ölümün ve yaşamın anlaşılması gibi konuların bir bağlamda değerlendirilmesini sağlar.
- Çocuklarınızın daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için onlara yaşlarına uygun bilgiler vermeniz için fırsat sunar.

Duyularımız, çocukların oyunlarına nasıl karşılık verdiğimizi etkileyebilir. Çocuğunuzun bu türdeki oyunları rahatsız edici duygular hissetmenize yol açabilir, ancak bu şekilde oynaması onun için önemli olabilir.

## Gürültülü veya Yıkıcı Hissettiren Oyunu Yönetmek

Çocuklar bazen oyunu şu amaçlarla kullanır:

- Farklı duyguları deneyimlemek
- Nasıl karşılık vereceğinizi test etmek
- Tatmin veya kontrol duygusunu hissetmek

Çocuğunuz yetişkinler için de kafa karıştırıcı ve korkutucu olan çok yeni bir deneyim yaşıyor. Oyun, çocuğunuzun duyduklarını, gördüklerini ve hissettiklerini anlamaları ve bunları kabul etmeleri için çok önemli bir yoldur. Tüm seçeneklerin elinden alınmış gibi hissetmek ya da bu durumun ne kadar süreceği hakkında çok az bilgiye sahip olmak zor olabilir.

### Çocukların korkutucu, kafa karıştırıcı duyguları olduğunda oyunları nasıl görünür?

Oyun, çocukların değişime uyum sağlama yollarından biridir. Oynama biçimleri değişebilir - gürültülü ve yıkıcı veya sessiz ve sakin olabilir. Görebileceğiniz bazı oyun örnekleri:

- Çok gürültülü olmak - örneğin, bağırma, yüksek sesle şarkı söylemeyi, davullara veya eşyalara gürültülü bir şekilde vurma gerektirir.
- Hayal kırıklığını/Engellenme hissini oyuncak veya nesnelere dışarıya vurma - örneğin, yastıkları yumruklamak veya bir ayıcığı etrafa atmak.
- Yaptıkları bir şeyi yok etmek - örneğin, bir resmi yırtmak veya kuleleri yıkmak.
- Küçük bir alana çekilmek - örneğin, bir karton kutu, yatağın altında bir boşluk, çarşaf ve yastıklardan yapılmış bir sığınak.
- Sizinle (ebeveynlerle/yetişkinlerle) veya kardeşlerle kavga/mücadele içerikli ya da boğuşmalı oyun oynama.

Daha büyük çocuklar ve ergenler de bu şekilde oyunlar oynayabilir. Daha büyük çocukların hala oynamak için zamana ve alana ihtiyaç duyduğunu hatırlamamız önemlidir.

### Bu tür oyunları evde nasıl yönetebilirim?

Yeni bir durumla başa çıkmayı öğrenen sizin çocuğunuz... bunun sağlıklı bir yol olduğunu bilmek bile size yardımcı olabilir. Bununla birlikte, evde kalmak zorunda olduğumuz bu zamanlarda bu tür oyunlarla başa çıkılması da zordur.

- Bu tür oyunların sesinin komşularınızı nasıl etkilediğinden endişe ediyorsanız, onlarla konuşun. Bazı insanlar çocukların oyun oynadığını duyduklarında mutlu olurlar ancak bazıları ise uyurken veya diğer aktivitelerini yaparken rahatsız olur. Her iki tarafta da bu konu hakkında uzlaşma ve saygı gerekebilir.
- Çocuğunuzun oynayabileceği, yırtılmasından veya dağılmasından endişe duymayacağınız nesnelere bulun - örneğin eski çarşaf, karton kutular ve yastıklar.
- Vurma, sıkma ve karıştırma eylemleri için oyun hamuru veya başka modelleme killeri edinin. Biraz yağ ve unla kendi oyun hamurunuzu yapabilirsiniz.
- Çocuğunuz yeterince büyükse onlarla gürültü yapmanın uygun olduğu ve sessiz olmaları gerektiği zamanlar hakkında konuşun.
- Çocuğunuza, gürültü yapabileceği nesnelere verin-örneğin çöp kovası kapakları, baretler veya tencere ve tavalar. Belirli bir süre için - sizin ve komşularınızın başa çıkabildiği kadar - istedikleri kadar gürültü yapmalarına izin verin. Zaman dolduğunda bu nesnelere toplamaları gerektiğini açıklayın.
- Çocuğunuza, oyun oynamaya ihtiyacı olduğunu anladığınızı söyleyin. Onlara kendilerine, evinize ve diğer insanlara zarar vermeden oynamalarına yardımcı olmak istediğinizi ifade edin.



## Evde Dağınık Oyun

Oyun oynamak her yaşta dağınık ve eğlenceli olabilir. Ancak siz ve çocuğunuz uzun bir süre evde birlikteyken bu durumla başa çıkmak daha zor olabilir.

Dağınık olmak oyunun doğal bir parçasıdır ve aşağıdakileri içerir:

- Nesnelerin neye benzediğini, tüm duyuları (görme, duyma, koklama, hissetme) kullanarak öğrenmek.
- Yaratıcı ve hayal gücünü kullanmak.
- Neler olduğunu öğrenmek- örneğin, renkler karıştığında ne olur ya da su nasıl damlar ya da kabarcıklar nasıl yüzer.
- Bir şeyleri birlikte ezmekten, onları ayırmaktan ve sırf bir şeyleri dağıtmaktan memnuniyet duymak.
- Su sıçratmaktan, kıkırdamaktan ve gıdıklamaktan eğlenmek.

## Dağınık Oyun ve Koronavirüs

Mevcut durumda çocuğunuz aşağıdaki oyunları oynayabilir.

- Mikroplar, virüsler ve bunların bir yerden bir yere veya kişiden kişiye nasıl geçtiğine dair duygularını keşfetmek,
- Bir virüsün neye benzediğini veya nasıl davrandığını, ona bir kişilik verebileceğini gösteren modeller veya görüntüler oluşturmak.

Çocuğunuz bunu yapıyorsa, siz de aşağıdaki şekillerde ona yardımcı olabilirsiniz.

- Neler olup bittiğini anlamalarını serbestçe oynamalarına fırsat vererek,
- Oyunu virüs ve etkileri hakkında konuşmalar için bir başlangıç noktası olarak kullanarak.

## Evde Dağınık Oyunla Başa Çıkmak İçin İpuçları

Uzun süre evde kalmanız gerektiğinde etraftaki dağınıklıkla uğraşmak veya kıyafetleri yıkamak ve kurutmak daha zor olabilir. Ve çocuklar da aileye stres katmaktan endişe duyabilir.

Önemli olan aileniz için uygun bir denge bulmaya çalışmaktır. İşte bazı öneriler:

- Çocuğunuza oynarken ıslanmasının veya kirlenmesinin sorun olmadığını söyleyin.
- Bu tür oyunlar için kirlenmesi veya hasar görmesinde sıkıntı yaşanmayacak giysileri çocuğunuza verin.
- Oyundan sonraki temizliği çocuğunuzla birlikte yapın.
- Zemini veya masayı eski bez veya gazete ile örtün.
- Çocuğunuzla, evde dağınık olmanın nerede uygun olduğu ve nerede uygun olmadığı hakkında konuşun.
- Banyoların genellikle dağınık ve ıslak oyun için mükemmel olduğunu unutmayın.

## Evde Bulabileceğiniz Oyun Malzemeleri/Nesneleri

Oynayabileceğiniz bir çok şey evinizde var. Oyunun oyuncak gerektirdiğiniz düşünebilirsiniz ama elimizin altındaki bir çok şey çocukların yaratıcılıklarını ve becerilerini destekler. Örneğin karton kutular, eski çarşaf lar çeşitli oyun fırsatları yaratır.

### Hazırlanma

- Seçtiğiniz nesnelerin yıkandığı ve kurulduğundan emin olun.
- Kırılgan/hasar görebilecek şeylere siz karar verin. Bu nesnelerin zarar görmesi sizi olumsuz yönde etkiler mi?
- Plastik torbalar ve paketlemede kullanılan malzemelere dikkat edin.
- Özellikle etrafta küçük çocuklar varsa bu malzemeler boğulma riski oluşturur.
- Aynı şekilde şişe kapakları gibi boğulma tehlikesi olan şeyleri kullanmayın.
- Hijyen kurallarını çocuğunuza hatırlatarak takip edin.
- Keskin köşelere dikkat edin.

Evde bulabileceğiniz bazı şeyler:

### Paketleme ve Geri dönüşüm

Atılan veya geri dönüşüme gönderilen bazı şeyleri çocuğunuza önerebilirsiniz

- Alüminyum folyo, selofan kağıdı, köpükten servis tabakları/tepsiler
- Plastik şişeler, kaplar
- Kahvaltılık gevrek, yumurta kutuları

### Ev Eşyaları

- Çarşaf, yorgan, battaniye, yastık, eski kıyafetler
- Sandalye, masa, kutular
- Tencere, tava, tahta kaşıklar
- Kağıt, tebeşir, balon, boya
- Mandal, paket lastiği

### Aktiviteler

- Model, kukla, kalkan, müzik enstrümanları yapmak.
- Yastıkları veya kutuları düzleşene kadar sıkamak.
- Kartların üzerine resim çizmek ve kesip yap-boz yapmak.
- Okul, mutfak, banka, postane, kuaför, hastane, kafe yapmak.
- Suyla oynanabilecek malzemeler toplamak.
- Bir şeylerin altına, içine, arasına girecek yerler yapmak.
- Takıp takıştırmak, role girmek için farklı aksesuarlar bulmak.
- Küçük bir ev içi bahçesi yaratıp, tohumlar ekmek ve büyümelerini izlemek.
- Yeni kutu oyunları üretmek.

### Doğadan Gelen

Kozalak, ağaç dalları, midye kabukları, tohumlar, taşlar, bitkiler oyun oynamak her daim kullanılan nesnelere dir. Bazıları evinizin etrafında mutlaka vardır.

- Sadece az bir kısmını evinize getirin.
- Bunları toplarken bitki, ağaç, kuş yuvaları, yani doğal ortama zarar vermeyin.
- Bunlarla oynadıktan sonra tekrar doğal ortamına bırakın.

## Dışarıdaki zamanınızdan en iyi şekilde yararlanın

Dışarıda zaman geçirmek zihinsel ve fiziksel sağlığımız için iyidir. Ailecek içeride çok zaman geçirmeden kaynaklanan baskıları da azaltır.

### Kendine iyi bak

Her gün kısa bir süreliğine dışarı çıkıp egzersiz yapmana izin veriliyor olabilir. Buna yönelik yönergeler ülkeden ülkeye çeşitlilik göstermekte ve koronavirüs salgını devam ettiği sürece de değişebilmektedir. Yaşadığın yerdeki resmi yönergeleri her zaman takip et.

- Eğer dışarı çıkarsan, diğer insanlardan her zaman 2 metre uzakta dur.
- Eve gelir gelmez ellerini yıka.
- Birlikte yaşamadığın insanlarla-arkadaşlar ve diğer aile üyeleriyle bile- bir araya gelme.
- Diğer insanlardan 2 metre uzakta duramayacağı kalabalık yerlerde egzersiz yapmaktan kaçın.

### Dışarıda geçirdiğin zamandan en iyi şekilde yararlan

Dışarıda geçirdiğin zaman şehrin caddelerinde, bir parkta ya da kırsal bir bölgede olsun, doğa seni çepeçevre sarar.

- Kısa bir süre için dur, etrafına bak ve çocuğuna gördüğünüz ve hissettiğiniz şeylere dair konuş.
- Bir ağaca sarıl, bir kayanın üstüne çık, kaldırım çatlaklardaki otları bul.
- Yaşadığın bölgede gördüğün bitkilerin, ağaçların ve kuşların isimlerini öğren. Dışarıdayken kaçını tanıyabiliyorsun?
- Biraz havayı izle ve hava tahmini yap-günün ilerleyen saatlerinde, yarın ya da önümüzdeki hafta havanın nasıl olacağını tahmin edebiliyor musun? Çizimlerle ve notlarla bir hava günlüğü tutmaya ne dersin?
- Fotoğraf çek, çizim yap, şiir yaz, hikayeler anlat.
- Yiyecek avına çık. Yaşadığın yerel çevrede yabancı olarak büyüyen ve yiyebileceğin şeyleri keşfet.
- Düzenli olarak ziyaret edeceğin bir yeri seç-örneğin, bir ağaç, bir çalı, bir akarsu, bir kanal-ve günbegün nasıl değiştiğini izle. Yapraklar ve tomurcuklar açıyor mu? Böcekler oraya yaşamaya geliyor mu?
- Yerel düzenlemeler izin veriyorsa, günün farklı zamanlarında dışarı çık-sabahın erken saatlerinde, gün doğarken, öğlen, akşam karanlığı çökerken ya da gece. Sen ve çocuğun güneş ve ay, gölgeler ve ışığın etkileriyle ilgili neler fark ediyorsunuz?

### Dışarıdayken oynanabilecek basit oyunlar

- “Görüyorum, görüyorum, ‘A’ harfiyle başlayan bir (herhangi bir şey) görüyorum” oyunu
- Hazine avları
- Belli bir hedefe zıplamak, hoplamak, geri geri yürümek, amuda kalkmak, parende atmayı denemek, su birikintilerinde zıplamak, gölgeleri kovalamak
- Hikaye anlatmak, canlandırmak, hayale dayalı oyunlar oynamak
- Kaldırımlarda tebeşirle çizim yapmak
- Sopayla ve topla oynanabilen oyunlar
- Çocuğunuzun okulda ya da anaokulunda oynadığı bir oyun-size öğretmesini isteyebilirsin.
- Evden küçük oyuncakları doğaya çıkarmak-örneğin oyuncak hayvanlar ve arabalar
- Dengede kalma oyunları-örneğin, kaldırımdaki çizgiler üzerinde ya da bir ağaç gövdesi üzerinde
- Eve götürüp oynayabileceğiniz küçük taşlar, dal parçaları ve yapraklar toplamak

## Internet ve ekran oyunu... bir denge kurmak

Çoğu aile ekranda geçirilen zaman ile diğer oyun türleri (aileyle geçirilen zaman da dahil) arasında akla yatkın bir denge bulmaya çalışıyor.

Eğer koronavirüs salgını sırasında evde ekrana erişiminiz varsa, çocuğunuz şunları yapması için bir yol bulunabilir:

- Arkadaşlarla, sosyal topluluklarla ve aileyle irtibatta kalmak
- Deneyimleri, endişeleri ve fikirleri paylaşmak
- Gülmek ve eğlenmek
- Tüm dikkatlerini verebilecekleri bir oyuna iyice dalmak
- Yaratıcı aktiviteler yapmak
- Bilgiye, haberlere ve önerilere ulaşmak

Mevcut krizde, her zamanki kurallarımızı biraz esnetmemiz anlaşılabilir bir durumdur. Ama tüm günü ekran karşısında geçirmek, çocuğunuza önemli fırsatlar ve deneyimler sağlayabileceği gibi, olumsuz etkileri de olabilir. Örneğin, çocuğunuz uyumaya geçmekte zorlanabilir ya da diğer aktiviteleri kaçırabilir.

### Sağlıklı bir denge kurmada yardımcı olabilecek öneriler

- **Anladığınızı ve ilgilendiğinizi gösterin.** Onlara ekran oyunları oynamanın tümüyle iyi ya da kötü olmadığını anladığınızı gösterin. Onların oyunlarını oynamayı deneyebilirsiniz ya da size sevdikleri uygulamaları öğretmelerini sağlayabilirsiniz.
- **Hareketli olun.** Çocuğunuz hareketsiz oturmaktansa ya da uzun süre uzanmaktansa, sık sık mola vermesi için teşvik edin. Kan dolaşımı için yürüme, sıçrama, esneme yapılabilir.
- **Dışarı çıkın.** Eğer mümkünse, dışarıda egzersiz yapmalarını sağlayın.
- **Pencereden dışarıya bakın.** Ufka ya da uzaktaki binalara bakarak odağını değiştirmek çocuğunuz gözleri için iyidir.
- **Yemek zamanlarınızın ekransız olmasını deneyin.** Konuşmaya ve yemeğinin tadını çıkarmaya zamanınız olur.
- **Uyuma zamanından önce ekrandan kaçınmaya çalışın.** Bu, uykuya dalmayı ve sabah uyanmayı kolaylaştırır.
- **Birlikte plan yapın.** Çocuğunuzla, onun için her gün ne kadar ekran başında olmanın uygun olduğunu konuşun. Plan yapmasını sağlayın ve planlarına uymasında ona neyin yardımcı olabileceğini sorun.
- **Koronavirüs salgınına dair güncellemeleri sık sık kontrol etmekten kaçının.** Bilinçli bir kararla bildirimleri kapatmayı ya da sessize almayı deneyin.
- **Hatırlayın.** Yaşça büyük çocuklar daha küçükken yaptıkları şeyleri yeniden yapmaktan ya da en sevdikleri oyuncaklarla oynamaktan keyif alabilirler. Bu onlara bir güvence ve güvende olma hissi verebilir.

### Bebekler ve çok küçük çocuklar

Bebeklere ekran cazip gelebilir. Bu, özellikle etraflarındaki kişiler ekran başında zaman geçiriyorsa daha geçerli bir durumdur. Ama bebeklerin ve çok küçük çocukların gelişimleri için en çok ihtiyaç duydukları şeyler ekranlardan gelmiyor. Bu temel ihtiyaçları, insanlarla temas ile ilgilidir- örneğin:

- Dokunulmak, kucaklanmak, sarılmak, gıdıklanmak ve okşanmak.
- Etrafa bakınmak, gözlerini farklı şekiller, yüzler ve uzaklıklar üzerinde odaklamak.
- İnsanların onlarla göz teması kurması ve onlara gülümsemesi
- Elleriyle, ayaklarıyla, ağızlarıyla ve bedenleriyle bir şeye dokunmak
- İnsanların onlarla bebek diliyle, kafiyeyle ve çocuk şarkılarıyla konuşmaları

## Evinizden Çıkamadığınız Zamanlarda Oyun

Koronavirüs pandemisi çocuklar ve aileleri için alışılmadık ve zor deneyimler yaratmıştır. Bunlardan biri ise dışarı çıkamamaktır.

Evinizin kalabalık olduğunu düşünüyorsanız veya komşularınızdan uzak kendiniz ve aileniz için fazla mahremiyet alanı yoksa bu özellikle zor olabilir.

Stresli veya üzgün hissetmeniz tamamen anlaşılabilir bir durumdur. Bu noktada kendinize bakmak ve rahatlama yolları bulmak önemlidir.

### İşte size yardımcı olabilecek bazı öneriler

- Unutmayın, çocuğunuzun sizin mükemmel bir ebeveyn olmanıza ihtiyacı yok. Onun, sizin onu sevdiğinizi ve önemsedığınızı bilmeye ihtiyacı var.
- Eğer çocuğunuz mutlu bir şekilde oynuyorsa, oyunlarını devam ettirmelerine izin verin ve bu sırada siz de biraz dinlenin ve rahatlayın.
- Çocuğunuzun bazen sıkılması iyidir. Her zaman sizin onları eğlendirmenize ihtiyaç duymazlar.
- Çocuğunuzla oynarken diğer kaygılarınızı unutmaya çalışın. Onunla oynamanın tadını çıkarmaya odaklanın.
- Çocuğunuza, onunla yeterince oynadığınızı ve dinlemeye veya başka bir şey yapmaya ihtiyacınız olduğunu söylemeniz sorun değildir.

Oyun oynamak, dünyaya bağınızın olmasının bir yoludur. İşte evinizde oynayabileceğiniz şeylere dair bazı öneriler:

### Pencereden dışarı bakarak oynayabileceğiniz oyunlar

- Görebildiğiniz insanları, kedileri ve arabaları sayın.
- Gördükleriniz ile ilgili hikayeler oluşturun. "Bu kedi ne yapmayı planlıyor? Sence o kedinin ismi nedir? Eğer sen bir kedi olsaydın dünya senin için nasıl olurdu?"
- Günün farklı saatlerinde dışarıda gerçekleşen olaylar hakkında konuşun. Sokak lambalarının akşam açılıp sabah kapandığını görebiliyor musun? Kuşların sabahları şarkılarını söylemeye başladıkları anları ve gece olduğunda ise onların seslerini duyamadığımızı fark ediyor musun?
- Gece olduğunda yıldızları ve ayı, yansımaları, gölgeleri, kuşları ve eğer varsa çevrenizdeki diğer hayvanları görmeye çalışın.

Çocuğunuzla pencerelere yakın olduğunuz zamanlarda daima güvenliğinize dikkat edin.

### Doğayı evinize getirin

- Oynamak için evinizdeki doğal malzemelerden yapılmış materyalleri (tahta kaşık, hasır sepet, pamuk, tüyler veya çakıl taşları gibi) bulmaya çalışın.
- Pencerenize yakın bir alanda veya balkonunuzda küçük bir bahçe yapın. Bu bahçede tadına bakmak, koklamak için çeşitli otlar, çiçekler ve fidanlar yetiştirin.
- Evinizdeki karton, peçete ve ambalaj kağıtları gibi malzemeler ile bir tepsinin üzerine bir bahçe yapın. Çocuğunuzla bu bahçede hangi ağaçların, bitkilerin ve hayvanların olabileceği hakkında fikir alışverişinde bulunun ve bahçenizi birlikte tasarlayın.
- Kitapları veya online kaynakları kullanarak kuşları ve böcekleri nasıl tanıyabileceğinize dair araştırmalar yapın.

## Aktif kalmaya çalışın

Evde fiziksel olarak aktif olmak zor olabilir, ancak enerjinizi kullanmanın daha iyi uyumak, ruh halinizi (ve çocuğunuzunkini) iyileştirmek gibi birçok faydası vardır.

- Müzik açın ve dans edin. Danslarınızı ağır çekimde dans etme, bir lideri takip etme veya serbest dans gibi farklılaştırmalar ile çeşitlendirin.
- Çeşitli egzersizler yapın. Bir odanızı spor salonuna dönüştürün ve mekik, olduğun yerde koşma veya tek ayak üzerinde dengede kalma gibi hareketler deneyin. Çocuğunuza okulda ne gibi egzersizler yaptıklarını sorun ve birlikte yapmayı önerin.
- İtiş-kakış, güreş oyunları oynayın. Bu oyunlar hem enerjinizi hem de keyfinizi artırır. Oyuna başlamadan önce kırılabilir nesnelere kaldırarak ve yere bir yorgan veya minder sererek oyununuzu daha güvenli bir hale getirebilirsiniz.

## Kişisel alanlar oluşturun

Bazı zamanlarda çocuğunuz oyun oynarken yalnız kalmaya veya biraz mahremiyete ihtiyaç duyabilir. Aynı şekilde sizin de kendinizle baş başa kalmak isteyeceğiniz zamanlar olacaktır.

- Bir çadır veya mağara yapmak için malzemeler bulun. Bir masanın üzerine çarşaf örtmek bile işinizi görebilir.
- Büyük bir karton kutu çocuklar için mükemmel bir oyuncak ve oyun alanıdır.
- Minderler ve yastıkları kullanarak keyifli bir köşe yapın.
- Odanın havasını değiştirmek için ana ışığı kapatıp dışarıdan gelen ışıktaki veya tamamen karanlıkta oyun oynayın. El fenerleri veya küçük lambalar kullanarak gölgeler yapın.
- Çocuğunuza tıpkı onlar gibi sizin de bazen sessizliğe ve kendinizle kalabileceğiniz bir zaman dilimine ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Eğer başka odalarda olamıyorsanız bile çocuğunuzun bazı zamanlarda daha sessiz bir şekilde oyun oynaması gerektiğini öğrenmesine yardımcı olun.

IPA serisindeki diğer sayfalar koronavirüs pandemisi boyunca evde oyun oynamayla ilgili bilgiler ve rehberlik sunar. Aşağıdaki konuları içerir:

- Ölüm, yalnızlık ve kayıplar gibi zor konular ile oyun
- Gürültülü ve dağınık oyunlar ile baş etme
- Evinizin çevresinde oynayabileceğiniz oyunlar hakkında fikirler



**Duygusal olarak sağlıklı kal**



**Fiziksel olarak harekete geç**



**Rahatla ve kaygılardan uzaklaş**



**Dünyadaki değişimlerin ve yeni deneyimlerin farkına var**



**Zorlayıcı veya korkutucu duygularla başa çık**