

HAZİRAN'26

PEMA KOLEJİ 2025-2026 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

YAZ TATİLİNDE TEKNOLOJİ Mİ?,
KİTAP MI?, SPOR MU?
AİLECE KALİTELİ
VAKİT GEÇİRMEK



Bizi takip edin



pemakoleji

Aile, bireylerin hayatında en temel ve etkili sosyal birimlerden biridir. Kaliteli zaman geçirmek söz konusu olduğunda ise ailenin rolü hem yönlendirici hem de destekleyici olarak çok büyüktür.

Özellikle duygusal bağların güçlenmesinde aile büyük rol oynar. Çocukların aile birlikte geçirdikleri zaman birbirlerini daha iyi tanımasını sağlamaktadır. Mesela öfke anında ya da kontrolü kaybettiği anda çocuklarının nasıl kararlar aldıklarını gözlemleyebilirler. Oyun oynarken çocuklar kendi iç dünyalarını ve yeteneklerini sergilerler. Ailenin bu yetenekleri keşfetmesi için birlikte zaman geçirme saatleri iyi bir alandır. Bu alanda güvenli bağlanma ve duygusal gelişim açısından geçirilen zaman önemlidir.

Aile çocuklara kültürel, ahlaki ve sosyal değerleri aktaran ilk yerdir. Birlikte geçirilen her zaman diliminde empati yapma, saygı gösterme, davranışlarda sınır koyma, sorumluluk ve iş birliği gibi değerleri daha iyi öğrenirler.

Özellikle çağımızın en büyük problemi; teknolojiyi doğru ve sınırlı kullanmadır. Çocuklarımızın ekran bağımlılığı oyunların önüne geçmiştir. Bu da çocuklarımızda daha stresli olma, yorgun hissetme, sabırsız olma ve dikkat eksikliği gibi problemleri doğurmaktadır. Kaliteli zaman geçirmek bu yüzden de çok önemlidir. Ekran bağımlılığı günümüz dünyasında anne ve babanın çalışma hayatına endekslenmesiyle daha çok ortaya

çıkıştır. Kaliteli zaman ayıramadığımız çocuklarımız her geçen gün ekrana daha

çok bağlanma ihtiyacı hissetmektedir. Çok değil her gün 1

saat kadar geçirilen kaliteli zaman çocuk için duygusal gelişimi destekler niteliktedir.

Kaliteli zaman geçirmek denilince aklımıza çocuğumuzu bir yere götürmek veya onunla oyunlar oynamak gibi düşünelim.

Aslında çocuğunuzla yapacağınız etkili bir iletişimde kaliteli zaman geçirmenin en güzel örneğidir. Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.

Bir konuda fikrini almak, ne düşündüğünü öğrenmek, belki konu ile ilgili zıt fikirler sunup çocuğunuza sorgu lamayı öğretmekte kaliteli zaman geçirmektir.



Aile ile zaman geçirmek zamanın kıymetini de öğretir. Önceliklerini belirleme imkanı sunar. Ekran başında olmaktansa doğa yürüyüşü yapmak, kitap okumak, birlikte sofrayı hazırlamak çocuklarımıza öncelik belirleme alışkanlığı kazandırır. Psikolojik olarak daha mutlu çocuklar yetiştirmeye başlarlar. Doğru iletişim kurabilen çocuklar kendilerini doğru ifade etmeyi de öğrenir. Çünkü aile her zaman güvenli bir limandır. Aile içinde sağlıklı iletişim kurabilmek de duyguların paylaşılması ile mümkündür. Her akşam yemeğinde "gün sonu değerlendirmesi yapmak; kızdığımız veya üzüldüğümüz bir olay anını paylaşmak gibi..."

Anne ve baba olarak bizler çocuklarımıza bir rol model unsuruyuz. Yaşayarak öğrenme ilk ailede gerçekleşir. Birlikte geçirilen zamanlar, aile içinde özel günler, gelenekler ve ritüeller oluşturur (örneğin her pazar kahvaltısı, film gecesi, bayramda aile ziyaretleri, yaz tatili kampı gibi). Bu ritüeller aile bağlarını güçlendirir ve çocuklarımıza aidiyet hissi kazandırır.

Özetle; aile ile kaliteli zaman geçirmek hem bir alan hem de bir araçtır. Birlikte geçirilen zaman, çocukların sosyal, duygusal, zihinsel ve ahlaki gelişimini destekler. Sadece birlikte olmak değil, nasıl birlikte bulunduğu da önemlidir. Kaliteli zaman; dikkatli, ilgili, samimi ve etkileşimli geçirilen zamandır. Yaz tatilleri ve ara tatillerde bu alanı zenginleştirmenin en güzel dilimleridir. Bu alanları örneklendirelim. Her yaşta aile bireylerine hitap eden bazı kaliteli zaman önerilerimiz:

DOĞA İLE İÇ İÇE AKTİVİTELER YAPILABİLİR.

TOPRAKLA BULUŞMAK POZİTİF ENERJİ VERİR.

Kamp yapabilirsiniz. Ormanda, dağda veya deniz kenarında kamp kurabilirsiniz. Ateş başı sohbetleri, yıldız izlemek ve doğa yürüyüşleri güzel anılar kazandırır. Özellikle bazı dönemlerde gökyüzünde gözlemlenebilir olayları (meteor yağmuru gibi) izleyebilirsiniz.

Piknik yapabilirsiniz. Yakın bir parkta veya doğa alanında birlikte hazırlanmış yiyeceklerle keyifli bir piknik yapabilirsiniz. Özenle hazırlanmaktan ziyade "bu Pazar günü de kahvaltımızı parkta yapalım" diyebilirsiniz.

Bisiklet turları planlayabilirsiniz. Ailece güvenli bir rota belirleyip doğada bisiklet turu yapmak eğlencelidir. Şehrimizin bazı özel günlerinde yapılan spor gezilerine katılabilirsiniz.

DENİZ VE SU AKTİVİTELERİ RAHATLATIR.

Deniz tatili çoğumuzun hayatında olan bir etkinlik. Denize girip birlikte yüzebilir, kumdan kaleler yapabilir, su sporları deneyebilirsiniz (örneğin deniz bisikleti, kano).

Günübirlik tekne turu düşünebilirsiniz. Koyları keşfetmek, tarihi alanları görmek ve denize açılmak çocuklar için de çok heyecan vericidir.

Su Parklarına gidebilirsiniz. Ailece eğlenebileceğiniz su kaydırakları ve havuzlar olan bir aqua parka gidebilirsiniz.

KÜLTÜREL VE KEŞİF GEZİLERİ GELİŞTİRİR.

Yeni şehirler veya köyler keşfedebilirsiniz. Türkiye'de ya da yurtdışında daha önce gitmediğiniz yerleri birlikte keşfetmek çok öğretici olabilir. Kendi şehrimize bağlı birçok köy ve ilçedeki farklı yerleri gezmek keyif verecektir. Örneğin; Konya'da "Sonsuz Şükran Köyünü" görmek gibi.

Müze ve tarihi yer gezileri ilgi çekici olabilir. Müzeler ya da antik şehirleri gezerek eğlenceli bir tarih yolculuğu yapabilirsiniz.

Festival ve etkinliklere katılmak güzel bir fikirdir. Yaz boyunca birçok şehirde düzenlenen festivaller, konserler ve tiyatrolar ailece güzel zaman geçirmenizi sağlar.

EVDE YAPILABİLECEK KALİTELİ AKTİVİTELER EĞLENDİRİR.

Bahçenizde, terasınızda ya da balkonunuzda bir film gecesi düzenleyebilirsiniz. Bir projeksiyonla açık havada film izlemek keyifli ve farklı bir deneyim sunar.

Birlikte yemek yapmak ve sofrayı kurmak iletişimi etkili hale getirir. Özellikle çocuklarla birlikte pizza, kurabiye veya dondurma gibi tarifleri denemek çok eğlenceli olabilir.

Oyun geceleri düzenleyebilirsiniz. Masa oyunları, kart oyunları ya da birlikte bulmaca çözmek gibi etkinlikler, bağları güçlendirir. Kazanmak ve yenilmek duygusunu yaşamak gerekir.

GELİŞTİRİCİ VE ÖĞRETİCİ AKTİVİTELER ÖNEMLİDİR.

Birlikte kitap okuma saati oluşturabilirsiniz. Evinizde bir alanı kitap okuma alanına çevirebilirsiniz. Bir küçük kütüphanede oluşturmak ve yanına koltuklar yerleştirmek bu alanı özel hale getirir. Özellikle küçük çocuklarla birlikte kitap okuyup üzerine konuşmak hem öğretici hem keyifli olabilir.

Gönüllülük Faaliyetleri düzenleyebilirsiniz. Ailecek bir sosyal sorumluluk projesine katılmak (örneğin bir hayvan barınağını ziyaret etmek, çevre temizliği yapmak, ağaç dikmek...) farkındalık kazandırır.

Yeni bir hobiye başlamak keyifli olabilir. Resim yapmak, fotoğraf çekmek, bahçecilik ya da müzik gibi ortak bir hobi edinmek birlikte vakit geçirmenin güzel bir yolu olabilir.

Kaliteli zaman geçirmek çok zaman ayırmak değildir. Çocuklarınız ile kurduğunuz iletişime bağlı olarak onların hayatlarına dokunduğunuz her an kaliteli zaman olarak değerlendirilebilir. Bazen 10 dakika bazense 3 saat...

Çocuklarımızın biz ebeveynlerinden bekledikleri sonsuz sevgimizi gösterebildiğimiz bu alanlarla güvenli bağ oluşturmayı sağlamaktır.

