



▶ OYUN ◀

Çocukla Birlikte Oyun Oynamak

Neden Önemlidir?

- ▶ Çocukla iletişim kurmanın en kolay ve etkili yollarından biri oyun ile iletişim kurmaktan geçer.
- ▶ Oyun ile çocuklar duygularını, düşüncelerini dile getirirler. Bu sayede ebeveyn/bakım verenler çocuklarının hissettiklerini somut bir şekilde görmüş olur ve yapılması gerekenler konusunda yol gerekli şeyleri yapabilirler.
- ▶ Çocukların duygu ve düşüncelerini aktarmalarını sağlamak için resim çizme yöntemi kullanılabilir. Çocuktan bir resim çizmesi ve bununla ilgili bir hikaye anlatması istenebilir.
- ▶ Eğlenceli ve oyun içeren etkileşimler, ebeveynler ve çocukların birbirlerine fiziksel ve duygusal olarak yakınlaşmalarına yardımcı olmaktadır. Fiziksel ve duygusal yakınlaşma aracı olarak kullandığımız dokunma duyumuz, çocuklar üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir. Oyunlardaki dokunmaya yönelik davranışlar, şefkatli ve sevgi dolu olmalıdır.

- ▶ Ortaokul ve lise çağındaki çocuklarla da oyun oynamak mümkün olabilir. Daha çok sosyal çevreleri ile vakit geçirme eğiliminde olunan bu çağlarda, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişimi basit ama etkili oyunlarla da sağlamak mümkün olabilir.

Örneğin; Üç Dilek oyununda, “Eğer üç şeyin senin olmasını isteseydin neler olmasını isterdin?” gibi sorular sorularak çocuğun duygu ve düşüncelerinin anlaşılması sağlanabilir. Dilek için sorular değiştirilebilir.

Ergenlerin;

- ▶ Oyunlara katılımları ile aile üyeleri arasındaki iletişimin artması sağlanır.
- ▶ Birlikte geçirilen vakit sayesinde güven duygusu oluşur, böylece başına gelebilecek olumsuz bir olayı ebeveynine anlatabilmesi için uygun ortamın olduğunu görebilme fırsatı yakalar.
- ▶ Oyun içinde aldığı bir takım görevler ve kurallar aracılığı ile sorumluluk duygusu desteklenir.

Oyunlar, çocuk ile ebeveyn/bakım verenin beraber oynamasının yanı sıra kardeşler arasında da oynanması için teşvik edilebilir.

Aşağıda yer alan oyunlar, çocuğu ile ilişkilerini geliştirmek isteyen aile bireylerinin birbirleri ile yeniden bağ kurabilmelerine, duygusal gelişimlerini ve beyin gelişimlerini desteklemelerine ve birbirleri ile ilgilenebilmelerine yardımcı olabilmek için tasarlanmıştır.



ÇOCUK PROGRAMLARI

TÜRK KIZILAY

Oyun Hamurlarını Sıkma (2-4 Yaş)

Oyun hamurunu top haline getirerek çocuğunuzun ellerinin arasına koyun. Siz de ellerinizi çocuğunuzun ellerinin dışına koyarak onu destekleyin. Oyunu oynarken gözlerine baktığınızdan emin olun.

Çocuğunuzun ellerini oyun hamuruna doğru sıkıştırarak "Hadi sık, sık!" diyerek eşlik edin. Bu oyun hem çocuğunuzun kaslarını güçlendirmesine, hem de kendi bedenini ve hareketlerini fark etmesine yardımcı olur. Hamur üstünde el ya da ayak baskısı yaparak da oynayabilirsiniz.

Pamuk Top Hokeyi (5-6 Yaş)

Çok geniş olmayan bir masanın iki ucuna geçin. Bir miktar pamuğu küçük bir yumak haline getirin. Yuvarlak pamuk topunu ortaya koyun ve birer pipet yardımı ile karşılıklı üfleme yapın. Önce kimin 5 gol atabileceğine dair yarışın.

Çocuğun kazanması konusunda destek olmak, kendisine iyi hissettirecektir.

Başparmak Güreşi (5-6 Yaş)

Ellerinizi parmaklar kilitlenecek ve başparmaklar yukarıda ve hareket edebilecek şekilde tutun. "1, 2, 3, 4, başparmak savaşı ilan ediyorum!" deyin ve oynamaya başlayın. Birkaç tur oynayabilirsiniz.

Çocuğun kazanması konusunda destek olmak, kendisine iyi hissettirecektir.

Pamuk Top Ayak Parmağı Yarışı (5-6 Yaş)

Hem kendinizin hem çocuğunuzun ayak parmaklarının arasına mümkün olduğunca çok pamuk topunu yerleştirin. Sonra odanın bir ucundan diğer ucuna doğru koşun. Yarış sonunda hala ayak parmaklarında en çok pamuk topu kişi kazanır.

Ayna (5-6 Yaş)

Çocuğunuzla birbirinizin aynası olun. Önce o sizin her hareketinizi bir ayna gibi kopyalasın. Sonra siz onun aynası olun ve hareketlerinizi eşleştirin. Komik hareketler ve sesler çıkartılabilir.

Görsel Hatırlama (5-6 Yaş)

Odaya göz gezdirin ve daha sonra gözlerinizi kapatın. Odadaki nesneleri mümkün olduğunca hatırlamaya çalışın. Önce siz, sonra çocuğunuz neler hatırladığınızı birbirinize anlatın.

Balonla Yürüyüş ve Transfer (5-6 Yaş)

Şişirilmiş balonunuz hazır olsun. Çocuğunuzun yüz hizasına inin. Karşı karşıya gelin ve yüzlerinizin arasına balonu yerleştirin. Balonu burnunuz ve alınlarınızla aranızda tutun ve el ele tutuşun. Oda içinde dolaşırken balonu yüzlerinizin arasında (ellerden yardım almadan) tutmaya çalışın. Mümkünse göz temasını korumaya çalışın.

Bu oyunu iki ebeveynle ya da varsa diğer kardeşlerle grup olarak oynayabilirsiniz. Ebeveynlerden biri bir süre sonra diğer ebeveynle yer değiştirebilir, ya da eğer bir kardeş daha varsa 2. ebeveyn-çocuk çifti balonu ellerini kullanmadan ilk çiftten devralabilir.





Rahatlama egzersizi (Peluş Kedi-Robot) (5-6 Yaş)

Çocuğunuz rahatça bir yere uzansın. Ona gevşemesini söyleyin. Kollarını ve bacaklarını yavaşça sallayın. Peluş bir oyuncuğa sallıyor gibi olmalı.

Eğer çocuğunuz gerginse, gevşemekte zorlanıyorsa kendisini sıkı sıkı kasma (tıpkı bir robot gibi), sonra bırakmasını söyleyin. Kendisini rahat bıraktığında vücut bölümlerini hareket ettirmesini isteyin:

Acaba gevşekken kollar nasıl hareket ediyor? Ya parmaklar? Karnımıza ne oluyor? Aynı çalışmayı ayakta karşılıklı durup “önce robot olalım/ şimdi peluş bir oyuncak olalım” komutlarıyla ve kendiniz de gösterip eşlik ederek de yapabilirsiniz.

Çoğalt – Hatırla (5-6 Yaş)

Aile üyeleri çember halinde oturur. İlk kişi yanındakine nazıkçe dokunur (yanağına dokunma, burna dokunma, sırtı sıvazlama vs.) Sondaki kişi tüm dokunuşları hatırlamalıdır. Aile üyeleri birbirlerine hareketleri hatırlamada yardımcı olur. (Bu oyun dokunmanın dışında bir harekete hareket ekleyerek, bir sese ses ekleyerek vb. de oynanabilir).

İkinci kişi yanındakine hem bu dokunuşla dokunur hem de bir tane daha dokunuş ilave eder. Her yeni kişi var olan dokunuşlara yeni birini ekleyerek devam ederler.

Rahatsızlık verecek dokunuşlardan kaçınılmalıdır.

..... Der Ki: (5-6 Yaş)

Ebeveyn "..... der ki" ile başlayan bir yönerge verir.

"..... der ki burnuna dokun", çocuk burnuna dokunmalıdır.

Ama cümle "..... der ki" ile başlamıyorsa çocuk yönergeye uymamalıdır. Eğer yine de hareketi yaparsa yanar ve komut verme sırası çocuğa geçer.

(Burada noktalı yerde çocuğun ismi söylenerek oyun oynanır.)

Robot Oyunu (6+)



Özellikle masa başında geçirilen uzun sürelerin ardından konsantrasyonu toparlamak için oynanabilir. Önce çocuğun gözleri kapatılır ve belirlenen nesneye ulaşması için konutlar verilir. Örneğin mutfaktan bir bardak alabilirsiniz.

Hedefe ulaştıktan sonra rolleri değiştirilir. Bu defa diğer kişinin gözleri kapatılır ve aynı şekilde başka bir nesne hedef olarak belirlenerek tarif edilir. Bu oyun sayesinde konsantre olmanın yanında çocuğun kendi ifade etme becerisinin geliştirilmesine de katkı sağlanmış olunur.

*Aşağıdaki oyunlar 6 yaşından büyük çocuklar ve ergenler ile oynatılabilecek, eğlenceli ve iletişimi güçlendirici önerilerden oluşmaktadır:

Tadını Anlama Oyunu (6+)

Her bir bardağın içerisine, evde bulunan çeşitli yiyecek ve/veya içecekler (kahve, un, tuz, şeker, ayran vs.) koyulur. Sırası gelen kişinin gözü bir bezle kapatılır ve yalnızca tadına bakarak ne olduğunu anlamaya çalışır.



Geleneksel Oyunlar (6+)

Özellikle ortaokul ve lise çağındaki çocuk ve gençlerle bir arada ev ortamında vakit geçirmek, ilişkileri güçlendirmek ve sohbet ortamı oluşturarak bağ kurabilmek için geleneksel oyunlar oldukça kullanışlı olacaktır.

El Kızartmaca,

İsim Şehir,

Deve Cüce

Sandalye Kapmaca,

Sessiz Sinema gibi oyunları da değerlendirebilirsiniz.

Bu oyunlar sizi de çocukluğunuza götürerek kaygılarınızı azaltacak, birlikte hoş zaman geçirmenize ortam hazırlayacaktır. Yine zeka ve strateji oyunları sevenler için;

Dama,

Satranç,

Mangala oyunları ile de eğlenceli zaman geçirebilirsiniz.



SOS Oyunu (7+)

Malzemeler: 2 farklı renkte kalem, kağıt.

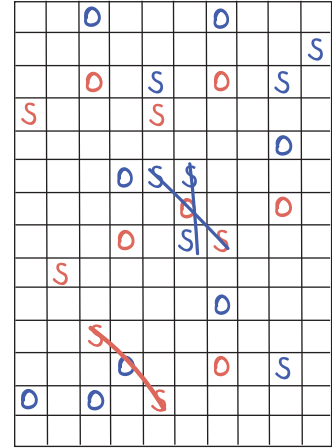
İki kişilik bir strateji oyunudur.

Kağıda 14x10'luk bir kare taban çizilir.

Çizilen tabandaki karelere oyuncular sıra ile S ya da O harfini yazmaya başlarlar. Rakibin yazdığı harflerin etrafına harf yazılabilir.

Rakibin yazdığı harflerden SOS kelimesi çıkartılırsa puan, kelimeyi çıkartan kişi için geçerlidir. Önceki harflerden SOS kelimesi çıkartılıp fark edilmediyse, kelimeyi fark eden kişi bir puan kazanır.

Dikey, yatay ya da çapraz şekilde "SOS" kelimesini yazabilen hanesine bir puan ekler. En çok puan toplayan oyunu kazanır.



Kelime Oyunu (7+)

İki veya daha fazla kişiyle oynanabilir.

Oyunu bir kişi bir kelime söyleyerek başlatılır.

Oyun sırası belirlenerek, sıra ile söylenen kelimenin son harfi ile bir diğer kişi kelime bulmak zorundadır.

Özel isimler ve fiiller kelime olarak söylenemez. Kelime düşünen kişi kelimeyi hemen bulamazsa diğer oyuncular kelimeyi bulamayan oyuncuya 30 saniye süre tanır. Oyuncu 30 saniye sonunda da kelimeyi bulamazsa oyuna devam edemez.

En sona kalan oyuncu oyunun galibidir.

Resmi Bil Oyunu (7+)

Malzemeler: Kalem, kağıt.

4 ve daha fazla kişi ile, eşit takımlar ile oynanan bir oyundur.

Takımlar oluşturulduktan sonra bir takım diğer takıma çizmesi gereken kelimeyi çizecek olan kişinin kulağına söyler. Çizen kişi takım arkadaşlarına söylenen kelimeyi çizerek tahmin etmesini sağlamaya çalışır.

Bir sonraki adımda diğer takım söylenen kelimeyi çizmeye çalışır ve oyun bu şekilde 10 puan alan takımın galibiyetiyle biter.



Mücadele içeren oyunlar:

Mücadele içeren aktivitelerinin amacı, çocuğun yeterlilik duygusunu geliştirmek için çocuğun yaşına göre uygun risk alabilme becerilerini teşvik etmektir. Bu oyunlara örnek olarak aşağıda yararlanabileceğiniz bir takım etkinlikler bulunmaktadır:



1. Emekleme yarışı: Çocukla birlikte ebeveyn bir yastık yığını arasında olabildiğince hızlı bir şekilde emeklemeye çalışır. Birbirlerinin ayaklarını yakalamaya çalışırlar.

2. Karate vuruşu: Belirli bir uzunluktaki tuvalet kâğıdı çocuğun önünde tutulur ve işaret verildiğinde çocuğun tuvalet kâğıdına yumruğuyla vurması beklenir.

3. Yastık itme: Çocukla ebeveyn arasında bir yastık vardır. Çocuktan yastığı iterek ebeveyni devirmesi istenir.

4. Parmak, kol ya da bacak güreşi: Başlama işareti verilerek, güvenliği sağlayarak yetişkin ve çocuk belirledikleri parmak, kol veya bacak ile güreşirler.

5. El çırpma: Çocuğun ellerinden tutulur ve onun aktiviteye katılmasına öncülük edilir. İçinde çocuğun adının geçtiği tempolu bir tekerleme veya şarkı eşliğinde el çırpmaca oynanır. Ayaklar da kullanılabilir.

6. Kurabiye ve Süt: Farklı seslendirmeler kullanarak, “Kurabiye” diyerek, aynı seslendirme şekliyle çocuğun “süt” sözcüğünü çıkarması istenir. Hızlı ya da yavaş ses tonuyla oynamalar yaparak, 5-10 kez tekrar ederek oynlaştırılır.

7. Ellerin, ayakların veya vücudun etrafını çizme: Bir kâğıda çocuğun elinin veya ayağının resmi çizilir. Çizim yaparken çocukla, konuşulur (Örneğin; şimdi bileğine geliyorum, kolunun altındaki gıdıklanma noktasına geliyorum gibi.)