Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul
Rehberlik Bülteni

Aileyle Kaliteli Zaman: Tatilde Bağ Kurmak

OCAK 2026

www.okankoleji.com

Değerli Velilerimiz,
Tatil dönemleri; çocuklarımızın okul temposundan uzaklaşıp dinlenebildiği, aileleriyle bağlarını güçlendirdiği ve duygusal olarak yenilendiği önemli zamanlardır. Özellikle anaokulu ve ilkokul döneminde çocuklar için güvenli bağlanma, sağlıklı sosyal ve duygusal gelişimin temelini oluşturmaktadır.
Bu süreçte çocukların temel ihtiyacı; yoğun etkinlik programları ya da akademik yükler değil, ailesiyle geçirdiği nitelikli ve güven verici zamanlardır.

Kaliteli Zaman Nedir?

Kaliteli zaman; çocuğunuzla geçirilen süreden çok, o zamanın nasıl geçirildiği ile ilgilidir. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına göre şekillenen, karşılıklı etkileşimin olduğu, ebeveynin gerçekten orada olduğu ve dikkat dağıtıcıların (telefon, televizyon vb.) sınırlandığı zamanlar kaliteli zaman olarak değerlendirilir.

Günlük hayatın temposu içinde uzun süreler ayırmak her zaman mümkün olmayabilir; ancak kısa ve anlamlı anlar, çocuğun duygusal dünyasında kalıcı etkiler bırakır.

Ara Tatilin Çocuğa Katkıları

Ara tatil süreci çocuklar için;
- Duygusal rahatlama ve stresin azalması
- Aileyle güven ilişkilerinin güçlenmesi
- Sosyal becerilerin doğal ortamda desteklenmesi
- Kendini ifade etme ve sorumluluk alma becerilerinin gelişmesi açısından önemli fırsatlar sunar.

Ara Tatilde Ailece Yapılabilecek Etkinlik Önerileri

Birlikte Oyun ve Paylaşım Zamanları

Ailece oynanan oyunlar, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini destekler. Masa oyunları, kutu oyunları ve ev içi basit oyunlar tercih edilebilir.
(Anaokulu döneminde kuralları daha basit ve süresi kısa oyunlar; ilkokul döneminde ise dikkat ve strateji gerektiren oyunlar uygun olacaktır.)
Özellikle anaokulu dönemindeki çocuklar için serbest oyuna eşlik etmek, oyunu yönetmekten çok çocuğun oyununa dahil olmak bağ kurmayı güçlendirir.

Birlikte Üretme ve Sorumluluk Alma

Sanatsal etkinlikler (resim, boyama, kes-yapıştır çalışmaları) ve basit el işi çalışmaları, çocukların yaratıcılığını destekler.
Ev içi küçük sorumluluklar vermek; oyuncak toplama, sofra hazırlama, alışveriş listesi oluşturma gibi görevler çocuğun kendine güven duygusunu artırır.
(Sorumlulukların çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olması önemlidir.)

Okuma ve Sohbet Zamanları

Birlikte kitap okumak ve okuma sonrası kısa sohbetler yapmak, çocuğun dil gelişimini ve düşünme becerilerini destekler.
"Bu hikâyede en çok neyi sevdin?", "Sence kahraman nasıl hissetmiş olabilir?" gibi sorularla çocuğun kendini ifade etmesine alan açılabilir.
Gün içinde kısa da olsa sohbet zamanı oluşturmak, çocuğun duygularını paylaşabilmesi açısından önemlidir.

Ekran Kullanımı Konusunda

Ara tatil dönemlerinde ekran süresinin artması anlaşılır bir durumdur. Ancak ekran kullanımının;
- Süre ve içerik açısından sınırlandırılması,
- Ailece geçirilen zamanın yerini almaması,
- Mümkün olduğunca birlikte izlenip üzerine konuşulması önerilmektedir.

Ara Tatilde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Kıyaslamadan Kaçının

Her çocuğun ilgi alanı, sosyal yapısı ve oyun ihtiyacı farklıdır. Tatil sürecinde çocukları akranlarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslamak yerine, bireysel özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate almak önemlidir.

Akademik Baskıyı Sınırlayın

Ara tatil; yoğun akademik çalışma döneminden çok, duygusal olarak beslenme ve yenilenme zamanıdır. Kısa tekrarlar yapılabilir; ancak tatilin tamamının ders programına dönüştürülmesi önerilmez.

Duygulara Alan Açın

Çocuklar tatil sürecinde zaman zaman sıkıldıklarını, yalnız kalmak istediklerini ya da farklı duygular yaşadıklarını ifade edebilirler. Bu duyguların kabul edilmesi, yargılanmadan dinlenmesi ve duygularına isim verilmesi çocuğun duygusal gelişimini destekler.

Unutmayalım!
Çocuklar için en değerli kazanım;
•Güvende hissetmek,
•Anlaşıldığını bilmek,
•Ailesiyle kurduğu sıcak ve tutarlı bağdır.
Ara tatilin tüm ailelerimiz için huzurlu, keyifli ve bağları güçlendiren bir zaman olmasını diliyoruz.

KAYNAKÇA

Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
Dökmen, Ü. (2018). İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık.
Cüceloğlu, D. (2017). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi.
Millî Eğitim Bakanlığı (2023). Okul Öncesi ve İlkokul Rehberlik Hizmetleri Kılavuzu.
Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (Türkçe baskı). Çocuk ve Ergen Gelişimi. İmge Kitabevi.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ