

SOMATİK DENEYİMLEME, YOGA VE MINDFULNESS ODAKLI OYUNLAR



Sevgili ebeveynler,

Daha önce hiç bilmediğimiz, belirsizlik ve kaygı içeren bir dönem geçiyoruz. Koronavirüs salgını dolayısıyla neredeyse hepimiz evlerdeyiz. Bu günler elbette bitecek ancak **çocuklarımızın bu süreci yara almadan, uzun vadeli travmatik etkiler yaşamadan hatta bu süreçten daha da güçlenerek çıkmalarına destek olmak için bu dosyayı hazırladık.**

Ne yazık ki kendi duygusal regülasyonumuzu yapamadığımız müddetçe davranışlarımıza ne kadar dikkat edersek edelim bunu çocuklarımıza yansıtmamamız mümkün değil. Hissettiğimiz duyguları ve beden duyularımızı fark edemezsek anksiyeteye dönüşebilirler. Ruhsal ve bedensel olarak travmatize olmamamız için sinir sistemimizde gerilim birikmemesi önemlidir. Bunun için yapmamız gereken en önemli şey bedensel duyumsamalarımızı ve duygularımızı fark edip, buralara bilinçli olarak temas etmemiz.

Çocuklar onları kötü hissettiren şeyler hakkında düşünmek yerine dikkatlerini ne hissettiklerine ve bedenlerinde neler duyumsadıklarına verdiklerinde kendilerini esir alan olumsuz girdabı olumluya çevirebilirler. Böylece sinir sistemleri sakinleşmekle kalmaz üzerine zihinlerinde de yeni açılımlar olur.

Bu bağlamda sizlere bedensel duyularınızla temas edebileceğiniz ve beraberce eğleneceğiniz, bedensel gerilimlerinizi atmanızı sağlayacak, duygusal regülasyonunuz açısından faydalı olacak, aranızdaki ilişkileri kuvvetlendirecek ve hem sizi hem de çocuğunuzu sakinleştirecek bazı oyun önerileri vermek istiyoruz. **Aşağıdaki aktiviteler somatik deneyimleme, yoga, mindfulness ve somatik psikoterapi uygulamalarından derlenmiştir.**

Oyunlarda kritik nokta tamamen **özgür hissedebileceğiniz** ve karşılıklı olarak **eğlenebileceğiniz** bir ortam yaratmak. Herhangi bir kontrol, eleştirme, yargılama olmaması çok önemli olduğu gibi **merak duymak** da bu işin olmazsa olmazı! Çocuğunuzun ortaya koyduğu her davranışı, duyguyu, beden duyumunu ve düşüncelerini büyük bir ilgi ve merakla takip etmeniz fayda görmeniz açısından önem taşıyor. Bir diğer nokta **eşitlik**. Bu oyunlar çocuğunuzu eğlendirip oyalamak için değil, birlikte eğlenip paylaşımlarınızı arttırmak için hazırlandı. Dolayısıyla oyundaki rollerin sırayla değişmesi ve herkes oyuna dahil olması gerekiyor.

Her güne çocuğunuzla beraber nefes alıp verme ve “vuu” sesi çıkarma eşliğinde başlamanızı tavsiye ederiz.

Uzm. Gelişim Psikoloğu Merve Öz Ünlü & Uzm. Klinik Psikolog Rüveyda Çelenk Yılmaz

1. NEFES EGZERSİZİ



AMAÇ: Nefesimizi bilinçli ve doğru alabilmemizi sağlamak. Vagus sinirimizi devreye sokarak otonom sinir sistemimizi uyarmak ve sakinleşmek.

YÖNTEM: Sırtınız dik ve bedeniniz rahat olacak şekilde oturun. Çocuğunuza derin bir nefes almasını söyleyin, nefes alırken “1,2,3,4...” gibi sesli bir şekilde sayın. Nefes almayı bırakınca kısa bir duraksama olacaktır. Ardından aldığı nefes süresince saydığınız sayının iki katı süresince vermesini söyleyin. Sonra rolleri değiştirin. Eğer çocuğunuz nefes almakta isteksizse ona çiçek koklar gibi nefes almasını, ya da verirken mum üfler gibi vermesini söyleyebilirsiniz. [1]

2. “VUU” SESİ ÇIKARTMA

AMAÇ: Vagus sinirini uyarmamız, iç organlarımızdaki duyuları canlandırmak, oksijen-karbondioksit dengesini sağlamak

“Nefes alma ve sesin yankısının bileşiminin çağrıştırdığı sağlıklı duygular bireyin içinde güven hissetmesine ve başkalarına güven duymasına, şimdi-ve-buradada yönelmiş olma duygusuna yol açar.” [3, sf.165]

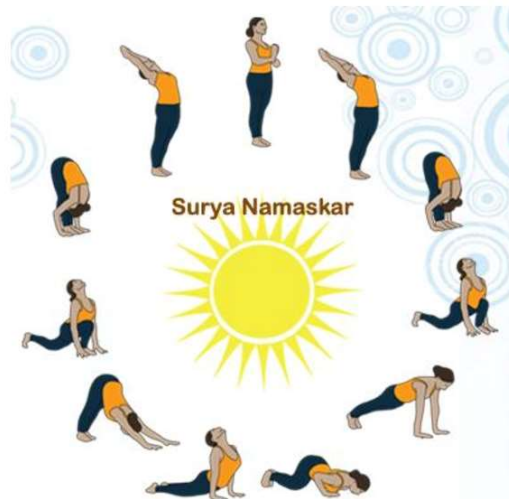
YÖNTEM: Mümkünse sırtınız dik olsun ve rahatça oturun. Acele etmeden derin bir nefes alın, nefesinizi verirken (mümkün olduğunca karnınızdan gelen) derinden bir “vuuuuuu” sesi çıkartın. Nefesiniz bitince sakince durun ve bir sonraki nefesin ciğerlerinizi doldurmasına izin verin. Bunu birkaç defa yapın ve sonra dikkatinizi beden duyumsamalarınıza verin. [3]

YÖNTEM 2: Derin bir nefes alıp verirken “zzzzz” diye arı sesi çıkarın.

3. GÜNEŞE SELAM YOGA SERİSİ İLE GÜNE BAŞLAYIN

AMAÇ: Bedenin esneyip güçlenmesi, zihni canlandırmak.

YÖNTEM: Aşağıda gösterilen hareketleri saat yönünde uygulayarak yeni güne başlayın. [6]



Uzm. Gelişim Psikologu Merve Öz Unlu & Uzm. Klinik Psikolog Kuveyda Çelenk Yılmaz

4. DUYGU SİNEMASI OYUNU



AMAÇ: Duygularla ilgili farkındalık kazanmak, Duyguların ifadesi ile ilgili yetisini geliştirmek, Beraberce keyifli vakit geçirmek

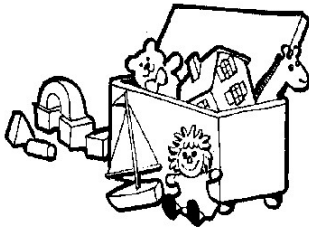
YÖNTEM: Aşağıdaki duygular listesindeki* duyguların her birini küçük birer kâğıda yazıp kâğıtları içerisindeki yazılar görünmeyecek şekilde katlayın. Katladığınız kâğıtların hepsini bir poşete koyun. İlk sıradaki kişi poşetin içinden rastgele bir kâğıt seçsin ve kimseye göstermeden kâğıdı okusun. Ardından kâğıttaki duygu veya duygu durumunun hareketini kendince yapsın. İzleyiciler bu hareketin hangi duyguya veya duygu durumuna ait olduğunu bilmeye çalışsın. Eğer bilebilirlerse anlatan o duygu ile ilgili bir anısını paylaşacak; bilemezlerse sıra bir diğerine geçecek.

*Duygu Listesi: Öfke, korku, mutluluk, endişe/kaygı, boşluk, utanç, coşku, yalnızlık, sürpriz, heyecan, kıskançlık, hayal kırıklığı, merhamet/şefkat, kabullenme, umut, şükran/minnet, panik, nefret, sabır, suçluluk, özlem, umutsuzluk, şaşkınlık

Bizim listemiz bu olsa da listeden bir şeyler çıkarabilir veya listeye bir şeyler ekleyebilirsiniz.

5. BEDENİMDE UYANAN DUYUMLAR

AMAÇ: Duyular ve beden duyumları ile ilgili farkındalık geliştirmek



YÖNTEM: Boş bir kutunun içine evde bulunan birbirinden farklı ve mümkün olduğunca çeşitli özelliklere sahip (sert, yumuşak, kaygan, pürüzlü, ağır, hafif vb.) materyaller doldurun. Örneğin: Buruşturulup top haline getirilmiş kâğıt, küçük toplar, silgi, zımpara, pamuk, kuş tüyü, farklı türde kumaş parçaları (ipek, saten, kadife, keten), çeşitli oyuncaklar, mıknaş, buzdolabında soğutulmuş metal para

Sırayla bir kişinin gözleri kapalı bir şekilde kutudan bir nesne seçer ve sadece dokunarak o nesnenin bedeninde yarattığı hisleri ve duyumları anlatır. Sonra sıra diğer kişiye geçer. Çocuğunuz beden duyumlarını hissetmekte veya isimlendirmekte zorlanıyorsa, ona yardımcı siz örneklendirebilirsiniz:

Isınmak, soğumak, üşümek, karıncalanmak, sertlik, yumuşaklık, sıkışma, açılma, ağırlık, hafiflik, karıncalanmak, kasılmak vb.

Bu oyunu farklı formlarda da oynayabilirsiniz:

- Tatlı, ekşi, acı, tuzlu gibi çeşitli tatları tadarak,
- Farklı türlerde müzik parçaları dinleyerek,
- Çeşitli ressamın resimlerine bakarak,



Bunların bedeninizde uyandırdığı hisleri ve duyumları konuşabilirsiniz. [2]

6. SERBEST DANS



AMAÇ: Sinir sisteminizde biriken gerilimleri atmak, rahatlamak, içgüdülerimizle bağlantı kurmak

YÖNTEM: Evde hafif ritimli, çok hareketli olmayan bir müzik açın. Evdeki herkes gözlerini kapatarak bedenini akışa bıraksın. Burada herhangi bir dans stiline uyma zorunluluğu yok! Beden nasıl hareketler istiyorsa sadece o yapılacak.

Hareketleri beyin değil beden başlatacak.

Müzik önerileri: Lovestain, Jose Gonzalez; Tarha Tadagh, Imarhan; Tahabort, Imarhan; Laidu, Rokia Traore

7. KAYNAK OLUŞTURMAK

AMAÇ: Kaynaklarımız bizim ruhsal iyilik halimize destek veren duygusal, zihinsel ve fiziksel her şeydir. Kaynaklarımızı fark etmek ve onlardan destek almak.

YÖNTEM: Öncelikle çocuğunuzla onun kaynakları ile ilgili sohbet edin. Kaynakları evcil hayvanı, sevdiği insanlar, doğa, resim, oyuncak, dans vb. olabilir. Beraber güzel bir kutu yapın, onu süsleyin. Bir yandan çocuğunuzdan kaynaklarından birini seçip resmini yapmasını isteyin. Beraber hayal kurun. Bu süreçte çocuğunuzun kaynağı ormanda gezmek, yüzmek gibi kısa vadede yapamayacağı şeyler olabilir. Bunda sorun yok. Seçtiği kaynağın resmini çizdikten sonra bunun ona nasıl hissettirdiğini ve bedeninde neler duyumsadığını sorun (sıcaklık, ferahlama, genişleme, gülümseme vs.). Güzel duygulara ve duyumsamalara odaklanarak çocuğunuzun dikkatinin orada kalmasına yardımcı olun. Kutunuza her gün bir kaynak atabilirsiniz. Ve ona evde kendisini kötü hissettiğinde kutusuna gidip rastgele bir kaynağını seçmesini söyleyebilirsiniz. [2]

8. ZIT İTKİLER



AMAÇ: Bedende biriken gerilimi deşarj etmek, gerektiğinde karşı koyma davranışını geliştirmek

YÖNTEM: Karşı karşıya durup ellerinizi birleştirin. Avuçlarınız açık şekilde ellerinizin iç kısmını birbirine değdirin. Çocuğunuzdan elleri ile sizin ellerinizi itirmesini isteyin.

Siz de bir miktar kuvvet uygulayarak karşı koyun. Ama bunu bir yarış olarak düşünmeyin. Buradaki önemli nokta çocuğunuzun bedeninde biriken gerilimi deşarj etmesi. Bunun için sizin de bir miktar güç uygulamanız ancak aşırıya kaçmamanız gerekiyor. Uygulamayı yaparken çocuğunuza gücünü, itkini veya kaslarını hisset diyebiliriz.

Aynı şekilde yerde yatarak veya oturarak, ayaklarınızla da bu çalışmayı yapabilirsiniz

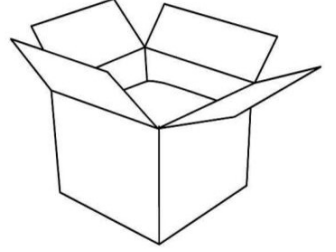
Bu oyunu karşılıklı olarak oynayabileceğiniz gibi, duvarla da oynayabilirsiniz. Ellerinizi veya ayaklarınızı duvara koyup duvara kuvvet uygulayın. Bir yandan da duvarın elleri/ayakları olduğunu ve onun da size aynı şekilde kuvvet uyguladığını hayal edin.

Not: Ellerinizi birbirinize doğru iterken çocuğunuza karşısında “hayır” demek istediği birinin varlığını hayal etmesini söyleyebilirsiniz. Bu süreçte ikiniz de sıklıkla nefesinizi fark edin. Nefesinizin hızlanması çok normal. [4]

9. BELİRSİZLİK KUTUSU

AMAÇ: Çocuğunuza belirsizlik duygusunu kontrollü bir şekilde deneyimletmek ve belirsizliğe karşı tolerasyon kapasitesini arttırmak.

YÖNTEM: Bir kutu alın. Kutunun içerisinde herhangi bir şey koyun. Bu bazen çocuğunuzun sevdiği bir yemek olabileceği gibi bazen de hoşuna gitmeyen bir şey olabilir. Ona kutunun içerisinde ne olabileceğini sorun. Ve tahminlerini alın. Sonra kutunun içerisindekini bilmemesinin ona nasıl hissettirdiği ve bedeninde o an ne duyumsadığını sorun. Kutuyu açmadan belirsizlik ile ilgili konuşun. Sonra kutuyu açın ve konuşmaya devam edin. Soru örnekleri: Birazdan ne göreceğini bilememek nasıl hissettiriyor? Ne olduğunu bilmediğin bir şey için beklemek, sabretmek nasıl geliyor sana? Bir şey umdun ama başka bir şey buldun, bu sana nasıl geldi? [1]



10. AYNA KARŞISINDA GÜLÜMSEME

AMAÇ: Olumlu duygular ve bedensel duyular geliştirmek.

YÖNTEM: Bir kum saati veya normal saat kullanarak, en az 2 dakika boyunca ayna karşısında gülümseyerek kalmaya çalışın ve bunu yaparken bedeninizde oluşan değişiklikleri fark edip, egzersiz bitiminde bunları birbirinizle paylaşın. Gülme egzersizini ağızınıza bir pipet veya kalem koyarak da kolaylaştırabilirsiniz.

11. TOPRAKLANMAK



AMAÇ: Şimdi-ve-buradada kalmak

YÖNTEM: Sanki doğada olan ağaçlarmışsınız gibi herkes hangi ağaç olmak istediğini söylesin. Sonra sanki ağaçmışsınız da kökleriniz sapasağlam köksalmış gibi ayaklarınızı hareket ettirmeden gövdenizi hareket ettirmeye çalışın. Bunu yaparken birbirinizle konuşun, bir ağaç olarak ne hissettiğinizi paylaşın.

YÖNTEM 2: Özellikle çocuğunuzu şimdi-ve-buradaya getirmek istediğinizde çocuğunuz oturduğu ve ayaklarının yerde olduğu bir zaman ona “Ayaklarının yere değdiğini hissediyor musun? Yer çekimini hissediyor musun? Yer ayağını çekiyormuş gibi mi, yoksa ayağın havada gibi mi?” sorularını sorun. Eğer hayır diyorsa, ayaklarınızı hafifçe çocuğunuzun ayakları üzerine basın ve ona şimdi yer çekimini hissedip hissetmediğini sorun. Ardından bu deneyimin bedeninin diğer kısımlarını nasıl etkilediği hakkında konuşun.

Eğer sizin ayaklarınız yerçekimini hissetmiyorsa önce kendinizle çalışın. Bunu ayaklarınızı hareket ettirerek, parmakları sıkıp gevşeterek, ellerinizle dizlerinize bastırarak veya ayaklarınızın üzerine hafif bir ağırlık koyarak yapabilirsiniz.

12. DETAYLAR

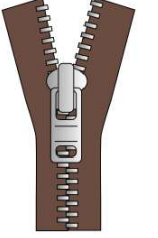
AMAÇ: Geçmiş ve geleceğin karmaşasından bir süre uzaklaşıp şimdi ve buradada olabilmek. An'daki detayları görebilme yetisini geliştirmek.

YÖNTEM: Evin içerisinde gözünüze kestirdiğiniz bir nesneyi seçin. Bu bir çiçek, tabak, oyuncak, sehpa, halı vb. olabilir. Seçtiğiniz nesneye odaklanıp, ondaki detayları fark ederek ve tüm dikkatinizi o nesneye vererek bir süre zaman geçirin. Çocuğunuzla bunları değerlendirin. Sonrasında bu çalışmayı yaparken hissettiğiniz duyguları konuşun.

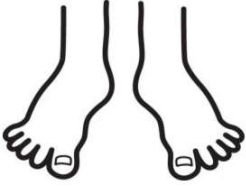
13. FERMUAR

AMAÇ: Omurgayı uyararak muhtemel donma tepkilerini çözmek. Dikkatin gelişmesini sağlamak

YÖNTEM: Bedenimizden geçen bir fermuar olduğunu varsayıyoruz. Bu fermuar göbek deliğimize kadar geliyor. Ve bedenimizin dik durmasını sağlıyor. Elimizi dokunmadan göbek deliği hizamıza koyup sanki fermuar kapatıyormuş gibi çenemize kadar uzatıyoruz. Bunu yaparken elimizin geçtiği yerden dikleşiyoruz. Sonra elimizi çenemizden aşağı doğru fermuarı açıyor gibi indiriyoruz. Bunu yaparken elimizin geçtiği yerlerden üzerini eğiyoruz (dik tutamıyormuş gibi). [1]



14. FARKLI UZUVLARI KULLANARAK RESİM YAPMAK



AMAÇ: Alışkanlıklarımızın dışına çıkmak, bedenimizin alışkın olmadığı yeni duyumları deneyimlemek ve beyinde yeni bağlantılar geliştirmek.

YÖNTEM: Bu kez her zaman kullandığınız elinizle değil de diğer elinizle, ayaklarınızla ve ağzınızla resimler çizebilir misiniz? Tabi sonrasında bu deneyimin nasıl hissettirdiğini konuşmak da oyunun bir parçası.

15. BEDENİM NE İSTİYOR?

AMAÇ: Özümüzle temas ettiğimizde, aslında o anda neye ihtiyacımız olduğunu, şifamızın ne olduğunu hissedebiliriz. Bedenimiz de hangi hareketin bize şifa olacağını bilir. Yeter ki onu duymayı bilelim. Bu oyundaki amaç kendi kaynaklarımızı kullanarak, bedene ve ruha ihtiyacı olan şifayı vermek.

YÖNTEM: Bu oyunda çocuğumuza bedenin çeşitli bölgelerini hatırlatarak (gözler, kaşlar, yanaklar, ağız, burun, çene, kollar, dirsekler, bilekler, bacaklar, ayak bilekleri, ayaklar, kalça, bel, kafa, omuzlar vb.), o bölge o an ne yapmak istiyorsa yapmasına izin vermesini söyleyin. Hareketi yapması için bir süre verdikten sonra bir diğer uzvunu söyleyin. Elbette söylediğiniz yerle sınırlı kalmak zorunda değil, aynı anda farklı bölgeleri oynatmaya devam

edebilir. “Bir ses çıkartabilirsin” diyerek işin içine ses katması da istenebilir. Bu egzersize eş zamanlı olarak siz de kendi içinizden gelen hareketlerle eşlik edebilirsiniz. İşin içine müziği de katmak daha keyifli olabilir.

16. BUNUNLA BAŞ EDEBİLİRİM

AMAÇ: Bütünsel bir bakış açısı kazanmak

YÖNTEM: Evin üyeleri olarak çember oluşturun. Elinize varsa bir top yoksa atabileceğiniz herhangi bir şey alın. Öncelikle sizi rahatsız eden bir şey, ardından da “ve bununla baş edebilirim.” diyerek cümleyi bitirin. Sonra topu bir diğerine atın ve o da aynı şeyi yapsın. Örneğin: “20 gündür evde olmak beni sıkıyor ve bununla baş edebilirim.”

YÖNTEM 2: Çember oluşturduktan sonra topu eline alan canını sıkın herhangi bir şeyi söyleyecek. Sonra cümlesine aynı konu ile ilgili olumlu bir şey söyleyerek devam edecek. Örneğin, “Kardeşim ile tartıştık ve canım çok sıkın. Ancak yine de bir kardeşim olduğu için şanslıyım.” [1]



17. GÜVENLİ YER ÇİZİMİ

AMAÇ: Öz-regülasyon

YÖNTEM: Çocuğunuzu rahat bir pozisyonda gözleri kapalı bir şekilde dinlenmeye davet edin. Bu süreçte nefes alma aktivitesi ve “vuu” sesi çıkarma yapabilirsiniz. Çocuğunuz gevşediğinde ondan kendisini güvende hissettiği bir yeri hayal etmesini veya bunun hayalini kurmasını isteyin. Hayalinde herhangi bir sınır olmayacak. Fakat burasının ona kötü şeyler hissettirmemesi gerekiyor. Eğer hayal etmekte zorlanıyorsa ona örnekler verebilirsiniz. Bir filmde gördüğü bir yer, daha önce gittiği bir yer gibi... Çocuğunuza bu güvenli yerini detaylıca hayal etmesi için zaman verin. Sonra çocuğunuza burada dolaşmasını ve detaylı keşfetmesini söyleyin. Dolaşsın ve rahatça oturup gevşeyeceği bir köşe bulsun kendine. Ardından ona güvende olduğunu anlamasını sağlayan beden duyumsamalarının neler olduğunu sorun. Burada “Güvende olduğunu hissediyor musun? Güvende olduğunu nereden anlıyorsun? Neler duyumsuyorsun? Bu duyuları bedeninin neresinde/nerelerinde hissediyorsun?” gibi sorularla destekleyebilirsiniz.

En sonunda çocuğunuzdan kendi güvenli yerinin resmini yapmasını isteyin. [2]

18. KENDİMİ SANA BIRAKTIM

AMAÇ: Hayatın akışının içinde kontrolü bir an bile olsa bırakabilme ve birbirimizle güvende hissedebilme



YÖNTEM: Yogadaki çocuk pozunu alın.

Duruşun tarifi: Yerde, dizlerinizin üzerinde otururken öne doğru eğilin, alnınızı yere koyun ve ellerinizi geriye veya öne doğru uzatın.

Sonra çocuğunuzun sizi istediği gibi hareket ettirebileceğini söyleyin. Elbette canınızı yakacak ters bir hareket olmaması koşuluyla! Siz de kendinizi rahat bırakın ve çocuğunuzun size dilediği şekli vermesine izin verin. Sonrasında roller değişsin.

19. KENDİ ALANIM

AMAÇ: Sınır algımızı ve tahammül edebilme yetimizi geliştirmek

YÖNTEM: Uzun bir ip veya kurdele alın. Çocuğunuza kendi özel alanını belirlemesini ve bu alanı ip ile çevrelemesini söyleyin. Bu alanın 1-2 metre uzağında durun ve çocuğunuza nasıl hissettiğini ve bedeninde ne duyumsadığını sorun. Bu süreçte alanını genişletmek/daraltmak isteyebilir. Hisleri hakkında konuşup gerekirse onu sakinleştirdikten sonra sınıra biraz daha yaklaşın. Her seferinde aynı şeyi yapın. Sınıra gelince ona o izin verdiği müddetçe içeri girebileceğinizi ama eğer istemezse de yerinizde kalabileceğinizi söyleyin.

Muhtemel sorular: Yakın mıyım, uzak mıyım? Çok yakın/uzak olduğumu nereden anlıyorsun? Bu senin için nasıl bir duygu? Bunu söylediğinde bedeninde neler oluyor? Rengi, şekli, kokusu, sesi var mı? Belki alanını genişletmek/daraltmak istersin? Belki alanını tekrar çizmek istersin?

YÖNTEM 2: Çocuğunuzdan boş bir kâğıda kendi kişisel alanını sembolize edecek bir daire çizmesini isteyin. Dairenin içine kendisini sembolize eden bir çocuk veya çöp adam çizsin. Sonra aynı kâğıda siz de kendi kişisel alanınızı sembolize eden bir daire çizip içine kendinizi yerleştirin. Çocuğunuz iki dairenin arasında nereye sınır çizgisi çizmek istiyorsa çizebilir. [4] Sonra sınırlar ile ilgili konuşun. Aranızdaki sınır çizgisi onun için ne anlama geliyor? Bu sınır ona nasıl hissettiriyor? Sizin çizdiğiniz kişisel alanınızı sembolize eden daire ona nasıl geliyor? Dairelerin konumlandırılması onun için uygun mu? Eğer tekrar konumlandırmak istese nasıl bir düzen yapardı?

20. TIP TIP MASAJI

AMAÇ: Bedeni canlandırmak, kan dolaşımını hızlandırmak.

YÖNTEM: Parmak uçlarımızla bedenimizin çeşitli kısımlarına (kafatası, alın, gözler, yanaklar, çene, boyun, ense, omuzlar, göğüs kafesi, karın, kollar, sırt, kalça, bacaklar, ayaklar) tıp tıp vurma oyunu oynayabilirsiniz. Bu oyunu daha eğlenceli hale getirmek için “yağmur”, “kar”, “dolmuş” diyerek de tıp tıpları hızlandırıp yavaşlatabilirsiniz.

Birbirinizin sırtına ve omuzlarına tıp tıp vurarak da bu oyunu çeşitlendirebilirsiniz.

YÖNTEM 2: Parmak uçlarınızla yüzünüze, saçlarınıza, kafa derisine ve kulaklarınıza masaj yapabilirsiniz. [5]

21. GÖZ TEMASI İLE MERHABA

AMAÇ: Göz teması kurarak aile üyelerinin arasındaki bağı kuvvetlendirmek ve sempatik sinir sistemini esnetmek

YÖNTEM: Günün belirli bir zamanında (çay saati, yemek, sabah uyanınca vb.) önümüzdeki kişiyle göz teması kurup “Merhaba Zeynep, senin gözlerin mavi.” diyerek ona göz rengini söylüyoruz. Çocuklar başlangıçta utanabilir, zamanla rahatlayacaklardır. [1]

22. GÖZ EGZERSİZLERİ



AMAÇ: Göz kaslarını canlandırmak, sosyal ilişkilenme sistemini aktive etmek.

YÖNTEM: Çocuğunuzla karşılıklı oturun. Parmağınıza küçük bir parmak kukla takın. Eğer yoksa elinize küçük bir oyuncak da alabilirsiniz. Parmağınızı mümkün olduğunca yavaşça yukarı, aşağı, sağa, sola, yakına, uzağa, çapraz yönlerde vb. hareket ettirin ve çocuğunuzun gözüyle takip etmesini isteyin. Sonra roller değişsin. [5]

23. ÜÇ ORTAK YÖN

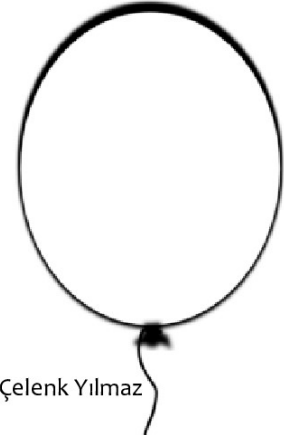
AMAÇ: Empati kurmak ve bakış açımızı genişletmek

YÖNTEM: Çocuğunuza anlaşılamadığı bir kişiyi düşünmesini söyleyin. Onu düşündüğünde ne hissediyor? Bu kişi çocuğunuz ile ilgili düşününce neler hissediyor olabilir? Bu soruların cevapları ile ilgili konuştuktan sonra ondan bu kişi ile kendisinin üç ortak yönünü bulmasını isteyin. Sonra anlaşılamadığı kişiye hangi iyi dileklerde bulunabileceği ile ilgili konuşun. İstemiyorsa kesinlikle zorlamayın. [1]

24. İYİ DİLEKLER BALONU

AMAÇ: Evrenle bütünlük içerisinde olmak, empati ve sorumluluk bilinci geliştirmek.

YÖNTEM: Çocuğunuzla birlikte içerisinde evrene ileteceğiniz iyi dileklerinizi olan kocaman bir balon hayal edin. Balon olmak zorunda değil, başka bir şey de olabilir. Şekline, rengine, ağırlığına karar verin ve hayal kurun. İçine evrene ileteceğiniz iyi dileklerinizi seslendirerek attığınızı hayal edin. Sonra onu hep beraber havaya bırakın. [1]

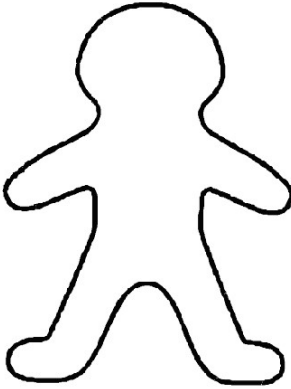


25. HAYDİ BENİ İZLE

AMAÇ: Bazen çocuğumuzun tek istediği onun ne yaptığını ne hissettiğini görüp onu aynalamamızdır. Bu oyun işte tam da bunun için.

YÖNTEM: Çocuğunuzdan içinden geldiği gibi hareket etmesini isteyin ve onun yaptığı şeylerin aynısını siz de yapın, bir nevi ona ayna olun. Çocuğunuz önce hızlı hareket edebilir. Buna mücadele edin ve ona eşlik edin. Sonrasında hareketini daha yavaş yapmasını isteyerek onu takip edin. Bir süre sonra ritmini bulacaktır. Tabi ki sonra roller değişsin.

26. DUYGULARIN BEDENDEKİ DUYUMSAMALARININ ÇİZİMİ



AMAÇ: Bedenimizdeki duyumsamaları somutlaştırarak bilince çıkarmak

YÖNTEM: Bir kâğıda bir insan silüeti veya zor geliyorsa kurabiye adam çizin. Belki kağıtları birleştirip çocuğunuzun boyutunda bir kâğıda doğrudan onun silüetini de çizebilirsiniz (Eğer mümkünse kâğıda hem ön hem arka açıdan silüet veya kurabiye adam çizin). Bir yandan hazırda renkli kalemler, yapıştırıcı, sim, makarna gibi renkli araçlar da olsun. Bu size kalmış.

Bir beden duyu haritası belirleyin: Örneğin, kırmızı=kızgın, yeşil=sakin, mavi=üzgün, pembe=mutlu, mor=enerjik, sarı=gergin vb. Renkleri ve anlamlarını beraber belirleyin.

Sonra bir konu belirleyin. Mesela, “20 gündür evdeyiz. Bu konuda konuşmak ister misin? Bu sana nasıl hissettiriyor? X duygusunu hissederken bedeninde olanları kâğıda çizer misin?” Kendiniz için de bir kâğıt hazırlayıp siz de kendi bedeninizde duyumsadıklarınızı çizerseniz daha iyi olur. [2]

27. DON OYUNU

AMAÇ: Travmatik bir deneyim sonrasında “donma” refleksinde takılı kalabiliyoruz. Çoğu zaman da bunun farkında olmadan yaşıyoruz. Bu oyun donmanın çözülmesi için oldukça faydalıdır.

YÖNTEM: Çocuklarınızın sevdiği bir müzik açın ve beraberce dans edin. Üçüncü kişi müziği aniden durdursun. Müzik durduğu zaman siz ve çocuğunuz bedeninizi hiç bozmadan donakalın. Müzik tekrar başlayınca dansa devam edin.

Öneri: Bu oyunu Onur Erol’un “Heykel” şarkısı eşliğinde de yapabilirsiniz. Böylece üçüncü bir kişinin müziği durdurmasına gerek kalmaz.

28. DUYGULAR HAKKINDA KONUŞMAK

AMAÇ: Çocuğunuzla daha derin bir ilişki kurmak. Duygu dilini öğretmek/öğrenmek, duygularımızın farkına varmak.

YÖNTEM: Gün içerisinde vakit bulduğunuzda, yemek yerken, çay içerken televizyon izlemek yerine birbirinizle duygularınız hakkında keyifli sohbetler yapabilirsiniz. Mesela, “Hadi bana sana keyif veren/seni kızdıran/üzzen bir şey söyle!” “Hadi bana başka birini mutlu/üzgün/kızgın/öfkeli gördüğün bir anı anlat.” gibi. Bu konuşmaları yaparken yorum, eleştiri ve yönlendirme yapmaktan kaçınalım. Bir diğer önemli nokta, sizin de içtenlikle kendinizi açmanız.



29. DOĞA OLAYLARINI CANLANDIRMA

AMAÇ: Bedenimizle iletişime geçmek ve sosyal ilişkişlenme sistemini aktive etmek.

YÖNTEM: Çocuğunuzla rüzgar, güneş, fırtına, dalga, gökkuşağı, ateş, yağmur, dolu, kar, çığ vb. doğa olayları ile ilgili konuşun. Sonra bir doğa olayını seçip, bunu içinizden geldiği şekilde canlandırın çocuktan da neyi canlandırıldığını tahmin etmesini isteyin. İşin içine ses de katın. Sonra roller değişsin.



30. DESTEK ELİ

AMAÇ: Kapsanmışlık ve desteklenmişlik hissinin bedenselleştirilmesi

YÖNTEM: Çocuğunuz sırtı dik ve rahat bir pozisyonda otursun. Önce sakinleşmesini sağlayacak nefes egzersizi yapabilir, “vuu” sesi çıkarabilirsiniz. Sakinleştikten sonra ondan sevdiği, önemseddiği birini düşünmesini ve elini nazıkçe kalbinin üzerine koymasını söyleyin. Bu ona nasıl hissettiriyor? Bu hisleri bedenine nasıl yansıyor? Bu güzel hisleri bütün bedenine yayabilir mi? Bu kişi onu destekleyen bir cümle söyleyecek olsa bu cümle ne olurdu? Mesela, “Yalnız değilsin, yanımdayım.” gibi...

Not: Güzel hisleri yakaladıktan sonra çocuğunuza bu hislerin rengini sorabilirsiniz. Bu rengin bütün bedenlerine yayıldığını düşünmek daha kolay olacaktır. Burada dikkat etmeniz gereken husus bazen olumlu görünen bir hissin olumsuz başka bir his ile karışmış olabileceği durumudur. Bu yüzden muhakkak duygunun ve bedendeki duyumunun olumlu olduğuna emin olduktan sonra yayın.

31. DUYGULARIN RESMİ

AMAÇ: Duyguları ve duyguların bedende oluşturduğu duyuları tanımak. Bunları kapsayabilme ve dönüştürebilme becerilerini geliştirmek.

YÖNTEM: Bu oyunu durduk yere de başlatabilirsiniz, çocuğunuzun yoğun bir duygu yaşadığını fark ettiğiniz anda da. Yaşadığı olumsuz bir deneyim ve duygu üzerine; herhangi bir yönlendirme veya yorum yapmadan, yalnızca onun ne hissettiğini anlamaya yönelik az ama öz birkaç soru sorarak konuşun. Sonrasında yaşadığı deneyimin hissettirdiği duyguyu ve bunun bedeninde uyandırdığı duyuları hissetmesini ve bunu resmetmesini isteyin.

İkinci aşamada, “hissettiğin bu duygunun ve beden duyumunun tam tersi olsa nasıl olurdu?” diye sorarak bir konuşma başlatıp bu kez de bu tam tersi olan olumlu duygunun ve beden duyumunun oluşturduğu hissi resmini çizmesini isteyin.

32. HAYALİN RESMİ

AMAÇ: Geleceğe dair umut besleme, hayal kurma ve olumlu duygular ile beden duyuları geliştirme

YÖNTEM: Çocuğunuzla, yaşadığınız bu süreçle ilgili (zorlukları, güzellikleri, en çok özledikleri vb.) konuşun. Sonrasında tüm bunlar bittiğinde ve şartlar elverdiğinde en çok ne yapmak istediğinizi konuşup, bunu resme dökün.

KAYNAKÇA

- [1] Greenland, S. K. (2016) *Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens and Families*. Boulder, Colorado: Shambhala.
- [2] Levine, P. A., and Klein, M. (2008) *Trauma Proofing Your Kids: A Parents' Guide for Instilling Confidence, Joy, and Resilience*. Berkeley, CA: North Atlantic.
- [3] Levine, P. A. (2010) *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic.
- [4] Michke-Reeds, M. (2018) *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI.
- [5] Tokcan, A. (2010) *Çocuklar İçin Yoga*. İstanbul: Cinius Yayınları
- [6] <http://thefacilitator4.com/inspiration-cards/>