

ÇOCUKLARIN DUYGULARIYLA BAŞ ETMELERİNİ SAĞLAYACAK DESTEKLEYİCİ OYUNLAR

Duyguları düzenleme, duygusal bir deneyimi etkili bir şekilde yönetme ve bu deneyime karşılık verebilme becerisidir. Hepimiz, bilinçsiz bir şekilde birçok kez zor durumlarla başa çıkmak için duygu düzenleme stratejilerini kullanıyoruz.

Bir çocuk böyle bir zorlukla karşılaştığında, olumsuz duygularını yönetemez. Bu duygular kontrolü ele aldığı anda, aşırı tepkilere, patlamalara veya tepkisizliğe (donma) neden olabilir. Duyguları düzenleme becerisi iki şekilde kazanılır.

- 1) Kendini düzenleme (self-regulation) : Duygularını kendi başına düzenleyebilmek.
- 2) Karşılıklı düzenleme (mutual-regulation/ co-regulation) : Duygularını düzenlemek için bir başkasına ihtiyaç duymak.

Birçok çocuk neredeyse her zaman duygularını düzenlemek için bir yetişkin desteğine ihtiyaç duyar. Duygu düzenleme konusunda desteklenen çocuğun, büyüdükçe kendi duygularını düzenleme becerisi de geliştirecek ve çocuk bağımsızlaşacaktır.

Çocuklar zor bir durumla karşılaştığında, vücutları yüksek düzeyde stres hormonu (kortizol) ve adrenalin üretir. Kortizoldeki artış kaygıyı (anksiyete) ve çocuktaki kontrolsüzlüğü artırır. Böyle bir durumda çocukların sosyal iletişim becerileri azalır. Bu süreçte çocukta savaş ya da kaç ilkel mekanizması ortaya çıkar.

Egzersiz yapmanın stres hormonu düzeylerini düşürdüğü bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bir başka deyişle duygusal düzenlemeyi geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda mutluluk hormonu olarak adlandırılan dopamin, serotonin, oksitosin ve endorfinin artmasını sağlar. Daha az stres, daha çok mutluluk hormonu salgılayan bir çocuğun duygularını düzenlemesi de daha kolay olacaktır.

Çocukların duygularını düzenlemelerine destek olacak bir egzersiz örneği :

7 Dakikalık Duyguları Düzenleme Antrenmanı:

Malzemeler:

- Kronometre
- Spor Ayakkabı
- Müzik
- Yoga matı (isteğe bağlı)

Kronometrenizi 45 saniyelik 7 çalışma ve 15 saniyelik dinlenme için toplam 7 dakika olacak şekilde ayarlayınız. Etkinliğe çocuğunuzla birlikte sizin de katılmanız motive edici olacaktır.

KURBAĞA ZIPLAMALARI

Bir kurbağa gibi olduğunuz yerde ileri geri zıplayın. Eğer yeriniz çok müsait değilse olduğunuz yerde de sıçrayabilirsiniz.

AYI YÜRÜYÜŞÜ

Ellerinizi ve ayaklarınızı yere koyun. Kalçanız başınızdan daha yüksek olacak şekilde havada olmalıdır. Dört ayak üzerinde iki adım ileri, iki adım geri gidin. 45 saniye boyunca tekrar edin.

GORİL SALLANMASI

Çömelin ve ellerinizi ayaklarınızın arasına yerleştirin. Birkaç adım sola gidin, sonra aynı şekilde sağa gidin. Tüm çalışma boyunca goril duruşunuzu korumaya çalışın.

DENİZYILDIZI ATLAYIŞI

Ellerinizi ve bacaklarınızı bir denizyıldızı gibi açarak 45 saniye boyunca hareket edip, zıplayın!

ÇİTA KOŞUSU

Belirlediğiniz bir alanda koşabildiğiniz kadar hızlı koşun.

YENGEÇ YÜRÜYÜŞÜ

Dizlerinizi bükerek yere oturun. Avuç içlerinizi kalçalarınızın yanında arkaya doğru yerleştirin. Vücudunuzu yerden kaldırmak ve dört ayak üzerinde ileri ve geri hareket edin.

FİL YÜRÜYÜŞÜ

Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Dizlerinizi yapabildiğiniz kadar yukarı çekin ve avuçlarınıza vurmaya çalışın.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Tebrikler, egzersizi tamamladınız!

Biraz dinlenmek için vücudunuza zaman tanıyın.

Çocukların duygularıyla baş etmesini sağlayacak yöntemlerden bir diğeri ise nefes egzersizleridir. Aynı yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da nefes tekniklerini uygulamak, kaygı, stres ve korku gibi duygularını azaltarak, sakinleşmelerini sağlar. Nefes egzersizleri için çocuklara oynatabileceğiniz birçok oyun var. Bunlardan bazıları;

1. **Yılan Sesi Çıkarmak:** Çocuğunuz bir sandalyede otursun ve arkasına yaslansın. Ellerini karnına koysun, duyacağı sesleri ve söylenenleri dikkatle dinlesin. Daha sonra 4 saniye boyunca burundan derin nefes alsın (onun yerine siz sayabilirsiniz) karnının nasıl şiştiğine baksın. Daha sonra da olabildiğince uzun yılan sesi çıkararak nefes versin (Tıssssss).
2. **Balon Şişirmek:** Çocuğunuz bir sandalyeye oturup arkasına yaslanmalı. Ona görünmez büyük ve renkli bir balona üflemesi gerektiğini söylemelisiniz. Bunun için burundan nefes almalı ve balonun ne kadar çok büyüdüğünü hayal etmelidir.
3. **Aslan Nefesi:** Korku duygusu ile başa çıkmak için ideal bir nefes çalışmasıdır. Çocuk diz üstü yerde oturur. Ellerini dizlerinin üzerine koyar ve dilini dışarı çıkararak, gözlerini kocaman açar. Sonrasında ise yukarı bakarak "AAAAAH" diye ses çıkarır.

Çocuklarla fiziksel temas içeren oyunlar oynamakta, duygularını kontrol etmelerine ve sakinleşmelerine yardım olacaktır. Çünkü çocuklarınıza onların belirlediği sınırlara saygı duyarak dokunduğunuzda bedenlerinin farkına varırlar. Bedenleri ve kendileri hakkında özsaygı, güven ve aidiyet hissederler. Bu oyunları oynarken gücü çocuğa vermek, onun gıdıklamasına, boğuşmada güçlü olmasına izin vermek, çocuğunuza iyi gelecektir. Örneğin çocuğunuzla yatakta, koltukla birlikte eğlenceli boğuşma ve gıdıklama oyunları oynayabilirsiniz. Ona sarılıp veya bir battaniyeye sarılıp birlikte şarkılar söyleyebilirsiniz. Yastıkları/minderleri üst üste koyup ve çocuğunuzla sırayla 1-2-3 tane minder üzerinde dengede durmasını sağlayıp, sonra çocuğunuz kucağınıza atlamasını isteyebilirsiniz.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Bu oyun ve egzersizlerin dışında, -miş gibi yapmak (evcilik oynamak), hikaye anlatmak, rol yapmak, duygu taklitleri yapmak, duygularını dışa vurmak ve duyguları ile baş etmelerinde destekleyici oyunlardır. Bunların yanı sıra birçok kurallı oyunlarda çocukların yaratıcılığını, liderlik becerilerini ve grup çalışması becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Çocuklar oyunlarda aynı zamanda kaybetme duygusu ile yüzleşir ve strateji geliştirmeyi öğrenirler. Yaşadıkları kaybetme duygusunun olumsuz hissettirmesi sebebi ile agresif tutumlar sergilemeler bile bu nokta da duyguları bir yetişkin tarafından yansıtılarak baş etmesine destek olunabilir.

Mandala boyama etkinliği de çocukların odaklanmasını ve rahatlamasını sağlayıcı bir başka etkinliktir. Mandala boyamak, zihni boşaltmak için bir odaklanma aracı olarak düşünülebilir. Boyanacak mandala çocuğun yaş ve gelişim özelliklerine uygun olmalıdır. Mandala boyamanın belli bir sıra ile yapıldığı çocuklara anlatılmalıdır. (içten-dışa, dıştan-içe doğru). İlk etkinliklerde şekilleri boyamadan önce beraber bir planlama yapabilirsiniz. (ilk önce hangi şeklin, hangi renge boyanacağı gibi vs.). Boyama yapılırken sakın bir müzik açılması uygun olacaktır.

Unutulmamalıdır ki, oyun belli bir amaca yönelik olan ya da olmayan, kurallı ya da kuralsız olarak gerçekleştirilebilen, fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin temeli olan, gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir. Çocukların sağlıklı beyin gelişimi için çok önemlidir. Oyun oynarken çocuklar fark etmeden dış dünya ile etkileşime geçer, bazen yetişkin rolüne girerler bazen de korkuları ile yüzleşirler. Bu sayede karar verme becerileri gelişir, zorlu durumlarla daha rahat baş edebilir ve problem çözme becerileri gelişir.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Kaynakça:

1. Manal, et al. "Improve Emotional Regulation In Just 7 Minutes Per Day." Raising An Extraordinary Person, 21 Mar. 2020, hes-extraordinary.com/improve-emotional-regulation-just-7-minutes-per-day?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes&utm_term=337119450_10341686_180592.
2. Cata.redvioletcreations. "These Record Mandalas for Kids Are the Perfect Way to Relax&Unwind."The Artful Parent, 8 Oct. 2019,artfulparent.com/these-record-mandalas-are-the-perfect-way-to-relax-and-unwind/.
3. Coloring.rocks! "Home." Coloringrocks,1 Feb.2019, coloring.rocks/mandalas-for-kids/.
4. Unknown."Mandala Boyama."Mandala Boyama,egitimucgeni.blogspot.com/2013/10/blog-post.html.
5. "Çocuklarda Duygu Düzenleme (Regülasyon) Becerileri." DBE Çocuk Ve Genç, 14 Sept.2018,www.dbe.com.tr/Cocukvegenç/tr/news/cocuklarda-duygu-duzenleme-regulasyon-becerileri/.
6. Solter, Aletha Jauch, and Özer Türe. Oyun Oynama Sanatı. Doğan Kitap, 2017.
7. 'BAŞ ETME'. i-rep.emu. Web. 12.04.2020