

**Corona Günlerinde
Psikolojik
Sağlamlık İçin
Oyun Önerileri**

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeriç

Çocukların zorlayıcı psikolojik ya da fiziksel özdüzenleme (kendini sakinleştirme) kapasitesi bakım verenlerle olan ilişkilerine dayanır. Sevgi, korku veya öfke gibi duyguları dengelemekte zorlanırlar ve bunu çözüp kendisine tekrar onun yorumlayacağı dilde anlatması için ebeveynlerine gönderirler. Çocuklar için en iyi kaygı ölçeği ebeveynleridir.

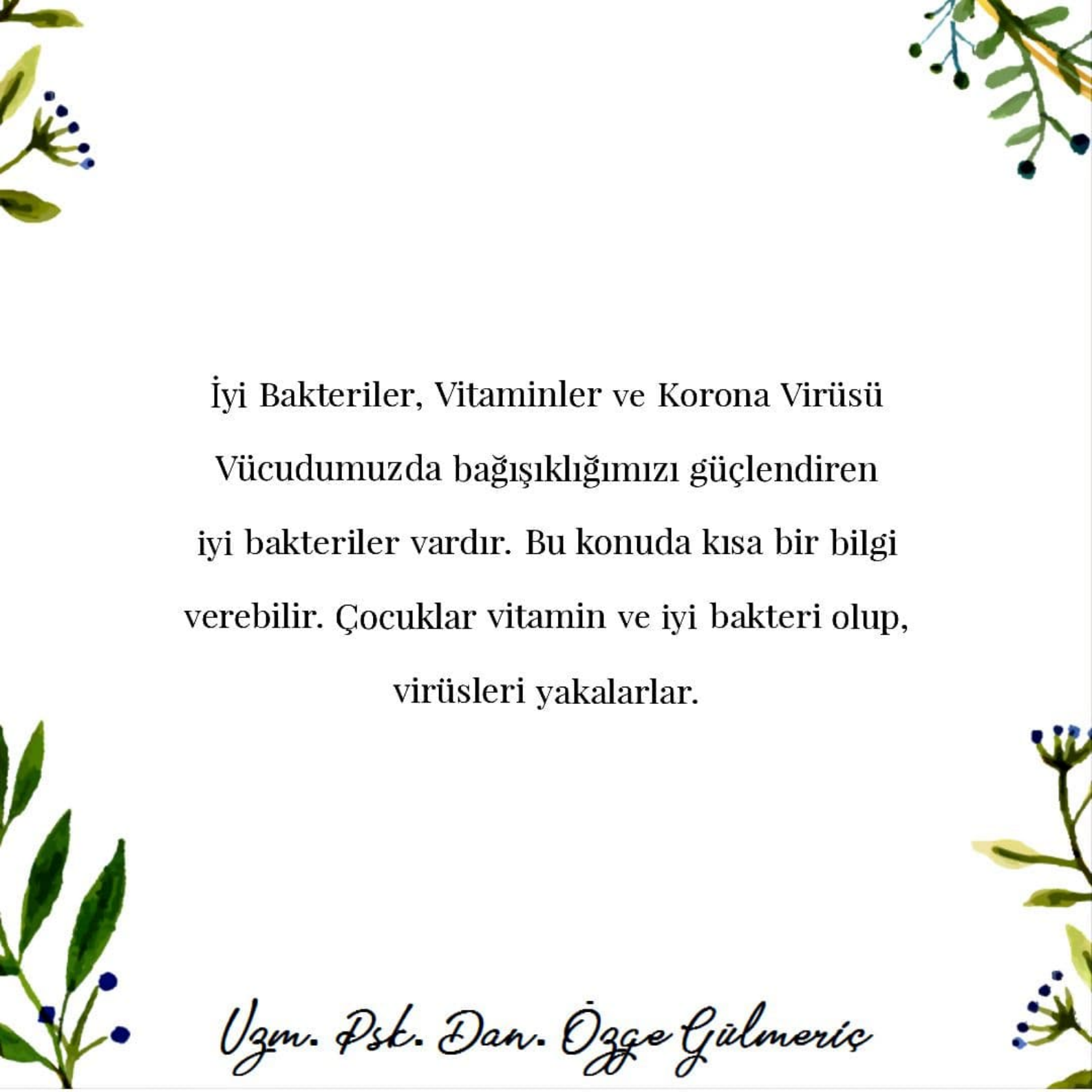
Ancak kendileri de zorlayıcı yaşantılar içindeyken bu durum ebeveyn için yönetmesi oldukça zor bir durum olabilir. Sizin iyilik halinizin çocuklarınıza etki ettiğini unutmayın.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric

Kaygı, öfke, ağlama krizleri, odaklanamama, dikkat dağınıklığı, dürtüsellik (yerinde duramama), içe kapanma, alt ıslatma, tırnak yeme, aşırı yemek yeme, yemek yememe ve uyku problemleri gibi çocuk ve ergenlerde sıklıkla görülen sorunların temeline bu açıdan bakmak bizi doğru yaklaşıma ulaştırır.

Çocuklar için zorlu durumlarla baş etmeyi güçlendirmenin en iyi yolu oyundur. Oyun önerilerine sonraki sayfalarda ulaşabilirsiniz.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric

The page is decorated with watercolor-style floral illustrations in the corners. Top-left: a green stem with several leaves and a cluster of small blue flowers. Top-right: a green stem with leaves and a cluster of small blue flowers. Bottom-left: a green stem with several leaves and a cluster of small blue flowers. Bottom-right: a green stem with leaves and a cluster of small blue flowers.

İyi Bakteriler, Vitaminler ve Korona Virüsü
Vücudumuzda bağışıklığımızı güçlendiren
iyi bakteriler vardır. Bu konuda kısa bir bilgi
verebilir. Çocuklar vitamin ve iyi bakteri olup,
virüsleri yakalarlar.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeriç

Komik Virüs

Korkuları konuşabilmek için alan yaratılması
ve resim, karikatür gibi sanat aktiviteleriyle
korkunun dışsallaştırılması ve komik hale
getirilmesi sağlanabilir.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeriç

Saklambaç

Bu dönemde bir süreliğine de olsa bazı sevdiklerimizden fiziksel olarak ayrı kaldık. Saklambaç oynamak aradıklarını, özlediklerini bulma konusunda çocuklara güç veren bir oyun olarak oynanabilir. Bu günlerde göremediği kişilerin fotoğraflarını saklamak ve sonra bulmak da oyuna eğlence katabilir.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric

Yastık Savaşı

Çocuklar günün çoğunu evde geçirirken biriken enerjiyi atmak, hem de de duyguları rahatlatmak amacıyla yastık savaşı her zaman eğlenceli bir seçenek...

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric

Duygu Kutuları

Çocukların duygularının anlaşıldığı ve kapsadığını bilmeleri iyileştiricidir. Mutluluk, üzüntü, korku, öfke ve tikslenme için ayrı kutular oluşturulabilir. Çocuklar gün içinde hissettikleri duyguları yazarak, resmini çizerek ya da söylerek bu kutulara koyarlar. Bu kutular duygu yoğunluğunu kontrol altına almaya yardımcı olabilir. Çocuklar da konuşmaya hazır olduklarında duygular kutudan çıkarılır ve konuşmaya açılır.

Uzm. Psk. Dan. Özge Gülmeriç

Süper Kahraman

Çocukların kendi süper kahramanlarının tasarlaması için evdeki malzemelerden yararlanılabilir. Mikropları yok eden özel ışın ya da virüsleri temizleyen özel suları olabilir...

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric

Sihirli İksir

Son günlerde virüsün bulaşması korkusuyla daha önceden tedirgin olmadığımız birçok şeyi yaparken endişeliyiz.

Bu kaygımız çocukları da etkiliyor. Biraz su ve içine konan maddelerle özel iksir oluşturulur. Özel iksire sihir, masal katmak serbest... İsterse virüse çözüm bulan bir bilimci, ister çorba yapan bir ahçı olabilir. Bu özel iksir için biraz kirlenmeyi göze almak gerekiyor ama eğlencesi bol olacaktır.

Uzm. Pst. Dan. Özge Gülmeric