

Çocuğun stresini yatıştırmak için kullanabileceğimiz yöntemler

Fiziksel temas, anne-babının sevgi gösterileri

Sakince derin bir nefes almak

Duygularını ifade etmesine izin vermek.

Bir bardak su

Fiziksel egzersizler

Müzik

Bolca kahkaha

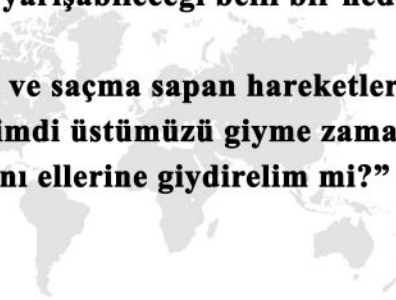
Öneriler

Oyun oynayın: “Haydi koşan atlar gibi olalım”

Müziği kullanın: iyi hissettiren bir şarkınız olsun. Stres anlarında, çatışma yaşadıklarınızda dinleyin.

Zamanla yarışabileceği belli bir hedef koyun.

Anlamsız ve saçma sapan hareketlerine izin verin. “Şimdi üstümüzü giyme zamanı , çoraplarını ellerine giydirelim mi?”



Hadi şöyle bir karar alalım: Gelecek sefer beni çileden çıkartığında, derin bir nefes alacağım , ona şfkatle gülümseyeceğim, bir bardak su vereceğim, onunla resim yapacağım, onun olsun diye kanepeden düşeceğim, kahkaha atma oyunu oynayacağım.

Fiziksel temas bir kaç saniye içerisinde oksitosin (Mutluluk Hormonu) salgılanmasını harekete geçirir bu da çocukların stres ile baş edebilmelerini sağlar.

TEBESSÜM

Kana en hızlı karışan ilaçtır.

Çocuğunuz ile birlikte gülmek ve saçma sapan oyunlar oynamak asla zaman kaybı değildir.

Oyunun en yararlı kısmı kahkahadır. Kahkahanın gerginliği, endişeyi ve öfkeyi azaltmaktadır.

Her yaşın bir hali vardır.
Çocukluğun yakışığı da oyundur.
İbni SİNA

Çocuğun gözü ile bakıldığında oyun çocuğun en önemli işi, oyuncakları ise en önemli aracıdır.

Çocukların, gelişimsel yönden sağlıklı olabilmesi için beslenme, uyku gibi gereksinimleri kadar oyuna gereksinim duyulmaktadır. Bu temel gereksinimin karşılanmaması veya sınırlandırılması, toplumun çekirdiğini oluşturan çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine neden olur.

Oyunun 3 Ana İşlevi Vardır:

Birincisi çocuklara yeni beceri ve yetenek edinmelerine ikincisi edindikleri bilgiyi anlamalarına ve özümsemelerine olanak sağlamak üçüncüsü ise yaşadıkları travmatik deneyimle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır.

«Bir saat oyun oynadığımız birisi hakkında keşfettiğiniz şeyler, onunla bir yıl konuşarak keşfedeceklerinden çok daha fazlasıdır.

PLATON

Sorgun Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yeni Mahalle Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No:23

0354 415 21 35

sorgunram.meb.k12.tr

facebook.com/SorgunRehberlikveAraştırmaMerkezi

youtube.com/SorgunRehberlikveAraştırmaMerkezi66



Sorgun Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Çocuk ve Aile
Veli Bilgilendirme
Broşürü