

Ailelere Öneriler

İçinde bulunduğumuz durum itibariyle tüm dünyayı derinden etkileyen süreç içerisindeyiz. Özellikle ailelerin bu süreçte aşırı kaygılı, korkulu, koruyucu kollayıcı yaklaşımları olabilmektedir. Ailelerin kaygı duymaları, bu kaygıyı çocuklarına da geçirmesine sebep olabilir. Bu tutum çocukların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir.



Küçük çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri nedeni ile salgınları ve virüsleri anlamakta zorlanabilirler. Kaygı uyandıracak değerlendirmelerde bulunabilirler.

Çocuklarımızın bizimle rahatça konuşabilecekleri, kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam sunmalıyız. Ebeveynler olarak onları dinlemeli, merak duygusunu **revaçta** tutarak soru sormaya teşvik etmeli ve yargılayıcı tavırlar içinde olmamalıyız.

Bu süreçte özellikle anksiyete bozukluğu semptomlarına rastlanmaktadır. O zaman size bir etkinlik önermek istiyorum. Bu etkinliği hem kendinize hem de çocuklarınıza uygulayabilirsiniz. Öncelikle rahatlatıcı,

dinlendirici bir müzik aın. Etkinliği ocuğunuza uygulayacak iseniz; çocuğunuzdan yaşına uygun olacak şekilde A4 kağıda bir beden çizmesini isteyin, eğer beden çizmekte zorlanıyorsa çöp adamda çizebilir. Birlikte bedene bakarak çocuğunuza: "řu an bedeninin bir yerinde ağrı hissediyor musun?" diye sorun.

Eğer hissediyorsa, çocuğunuzdan önce kendi bedeninde sonra çizdiği beden/çöp adamın üzerine ağrıyı hissettiği yeri işaretlemesini isteyin. Diyelim ki başında ağrı hissediyor.

Çocuğunuz önce başını gösterip sonra çizdiği resimde baş kısmında ağrıyan tarafını işaretleyebilir. Sonrasında o kısma masaj yapabilirsiniz. Ve kendinizi devam eden müziğin rahatlığına bırakabilirsiniz.

Eğer, çocuğunuzun bir yerinde ağrı yoksa da çizdiği resmi müzik eşliğinde boyayarak ya da resme yeni eklemeler yaparak devam edebilirsiniz. Bu da bir rahatlama sağlayacaktır.



Bu uygulamayı kendinize de yapabilirsiniz. Ağrı hissetmediğiniz durumlarda da çizdiğiniz resme farklı eklemeler yaparak boyayabilirsiniz.

Araştırmalara göre, boyamaya odaklandığında el-göz koordinasyonu başlar. Limbik sistemin engellenmesini isteyen belli beyin bölgeleri etkinleşmiş olur. Böylece kaygı ve endişeler azalmaya başlar. Kafamızda olan olumsuz duygu ve düşünceleri hafifletiriz.

Çocuklarınızla boyama yapmayı ihmal etmeyin. Carl Jung'in da danışanlarına mandala boyatmıştır. Boyama sırasında yapılan işe odaklanıldığı için bilinçaltında bir rahatlama söz konusu olduğu edinilen bilgiler arasındadır.

KÜBRA NUR IŐIK

PSİKOLOJİK DANIŐMAN