

TÜM AİLE EVDEYİZ!

Peki çocuklarla neler oynayabiliriz?

Psikolog Aslihan Oskanbaş
aslihan.oskanbas@gmail.com
@psikolog.aslihanoskanbas



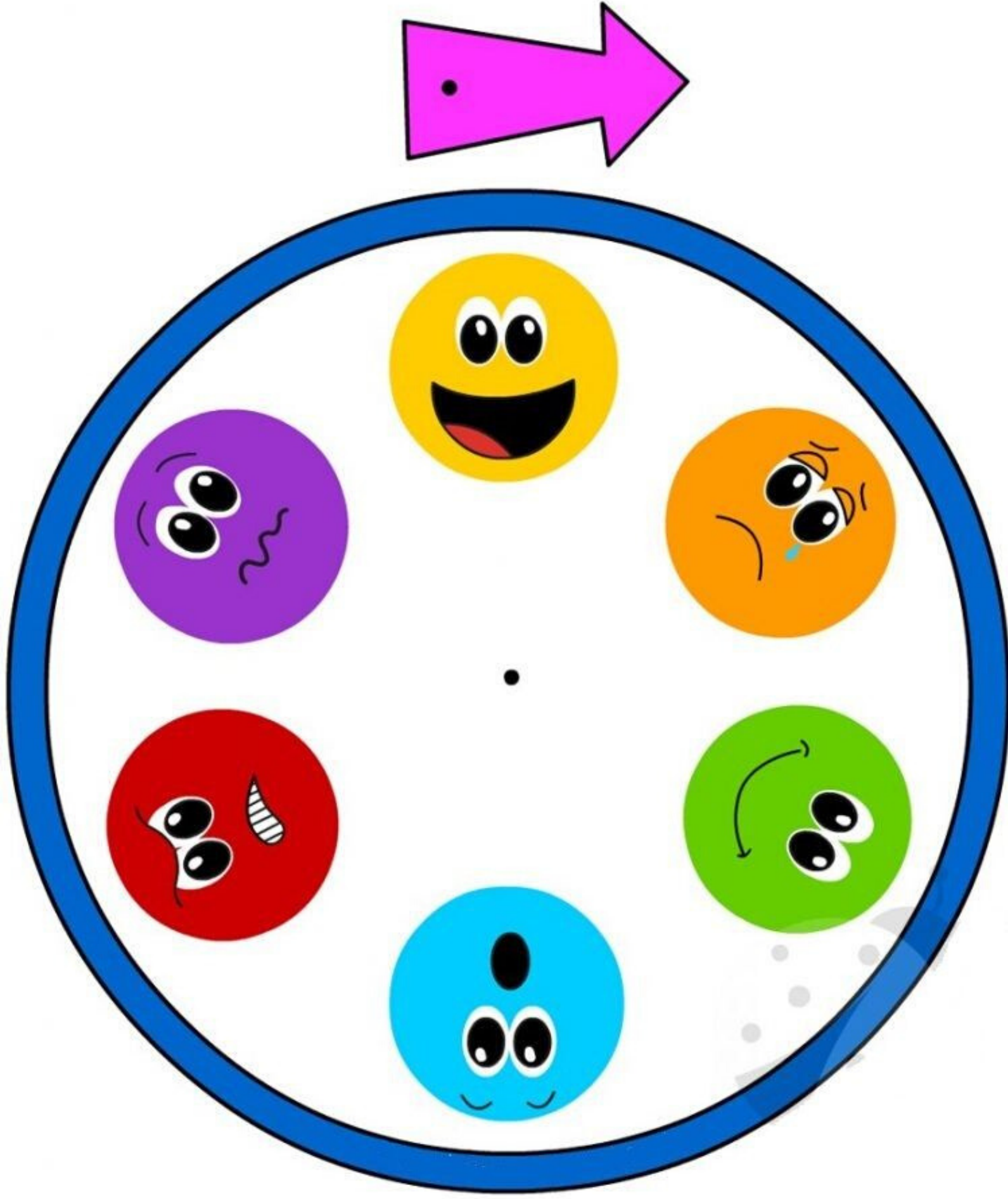
Global Child-EMDR



Alliance

ACABA NE ZAMAN BÖYLE HİSSEDERİM?

Duygu çarkı sırayla çevrilir. Çarkı çeviren kişi gelen duyguyu hissettiği bir olayı örnek verir. Oyun bu şekilde devam eder.



Global Child-EMDR



Alliance

HAYDİ ÇARKI SÖYLEYELİM

Tüm aile üyeleri ortak bir temaya karar verir. Herkes o temayla ilgili bir Çarkı besteler ve tüm aile o Őarkıyı birlikte söyler.



Global Child-EMDR



Alliance

BU KİM?

Bir kağıda tüm aile üyelerinin ismi yazılır. kağıtlar katlanır. Herkes sırayla bir kağıt seçer ve kimseye söylemez. Sırayla aile üyeleri kağıttaki isimleri taklit ederler ve diğerleri tahmin etmeye çalışır.



Global Child-EMDR



Alliance

BENİM GÜÇLÜ YÖNLERİM

Bir masanın etrafına herkes oturur.
Oyunun tek kuralı negatif bir şey söylememek. Herkes sırayla pozitif / güçlü yönlerini saymaya başlar. Sıradaki kişi pozitif yönü için bir önceki kişiyi alkışlar ve kendi pozitif yönünü söyler.



Global Child-EMDR



Alliance

İSİM-ŞEHİR-HAYVAN

Çoğumuzun çocukluğundan bildiği bu oyunun tam zamanı. Bir kağıda isim/ şehir/ hayvan/ bitki / eşya yazılır. Herkes sırayla bir harf seçer ve o harf ile başlayan isim, şehir, hayvan, eşya ve bitki isimleri yazılır.



Global Child-EMDR



BEN BİR AĞACIM

Çocuğunuzdan ayakta durmasını ve bir ağaç olduğunu düşünmesini isteyin. Gözlerini kapatmasını, ayakları birbirine paralel, köklenmiş bir ağaç gibi durmasını isteyin. Sonra kollarını yavaşça başının üzerine kaldırmasını ve gerinerek, ağacın dallarıymışçasına güneşe dokunarak esnemesini söyleyin. Tepeden tırnağa kadar vücudundaki hisleri sorun. Başının tepesinden ayak parmaklarının ucuna kadar vücudunu dinlediğinde nasıl hissettiğini birlikte konuşun.



BENİM GÜVENLİ YERİM

Ailedeki herkes bir A4 kağıdının üzerine kendilerini en güvende hissettikleri yeri çizer. Çizimlerini boyar ve renklendirirler.

Daha sonra kağıdı 2 kısa tarafından katlayarak bir kapı şekli yaratırlar. Kapının üstüne herkes kendi güvenli yeri için istediğini yazar. Daha sonra sırayla güvenli yerlerini anlatırlar. Etrafında neler var? Sıcak mı yoksa ılık mı? Nasıl bir koku var?



Global Child-EMDR



Alliance

SEN NE OYNAMAK İSTERSEN

Bu oyunun tümü çocuğa ait. Çocuk ne oynamak isterse oyun o olur. Kuralları çocuklar belirler. Yeni bir oyun uydurulması için teşvik edilebilirler. Çocuklarınızın yaratıcılığına güvenin.



Global Child-EMDR



Alliance

İYİ EĞLENCELER

PSİKOLOG ASLIHAN OSKANBAŞ



Global Child-EMDR



Alliance