SAKİNLEŞME KÖŞESİ FİKİRLERİ

Şehit Öğretmen Neşe Alten Anaokulu
Psikolojik Danışman: Ayşe ASLANBAŞ

Sakinleşme köşeleri; evdeki materyalle de rahatça hazırlanabilecek, çocukların yoğun duygular geldiğinde sakinleşmek, duygu dalgasını deneyimlemek ve zor duygularla başa çıkabilmelerine yardımcı olması için oluşturulmuş yerlerdir. 5 duyuya hitap eden çeşitli nesneler kullanılabilir. Yoğun duygulara alan açmak, bu duygularını bir an evvel göndermek ya da dağıtmak yerine, bu duygularla kalabilmek ve zamanı geldiğinde duyguları kabul edip dinginleşmek çok önemlidir. Böyle anlarda da güvenli bir liman olmak ebeveynlere düşüyor. Duyguların içinde boğulmadan sakinleşmek için ebeveynin rehberliği şart.

Duygular, duyumsamalar üzerine sohbet etmek, birlikte nefese odaklanmak, üflemek, koklamak, dokunmak, dinlemek, hayal etmek, göz göze olmak zor duygularla baş etmekte çok önemli bir yere sahiptir.

Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Bu alanı kullanmanın püf noktası bu alanı ceza olarak kullanmamak. Çünkü oluşturulan bu alana ait hisler oldukça önemli.

Eğer çocuklar cezalandırıldım diye düşünür ve hissederlerse doğal olarak alandan yararlanamayacaklardır. Sakinleşme köşeleri çocuklara açıklanırken; bazen hepimiz zor duygular hissederiz, öfkeleniriz, üzülürüz, hayal kırıklığı yaşarız, çaresiz hissederiz. Böyle anlarda her birimizin duygularıyla baş etme yolları farklılaşabilir. Kimseyi incitmeden, kendimize zaman tanımak için bu alanı kullanabiliriz. Sakinleşme köşesini yoğun duygulara başa çıkmakta zorlandığı zamanlarda bir seçenek olarak sunulabilir. Bundan sonra öfkelendiğinde ve bu duyguyla baş edemediğini gördüğümde sana 'ne dersin şimdi biraz sakinleşme köşesine gidelim ve orada bu duygunla nasıl baş edebileceğin üzerine çalışalım' diyebilirsiniz.

Burada amacımız eğer çocuk isterse duygularını düzenlemek adına bir alan sağlamak, seçeneklerinin olduğunu, ona yardımcı olabilecek kaynaklar ve insanlar olduğunu hatırlatmaktır. Sakinleşme köşeleri çocukların pasif bir şekilde gönderildiği yerler değildir.

Sakinleşme Köşelerinde Neler Olabilir?

Sakinleşme köşelerini oluştururken çocuklarla beraber oluşturmak, oraya koyacağınız materyalleri birlikte seçmek benimsemesi için daha faydalı olacaktır. Bazı çocuklar resim, oyun hamuru gibi daha sanatsal alanlarda sakinleşirken, bazı çocuklarda zıplamak, dans etmek, basket atmak ve dart gibi daha hareketli alanlarda sakinleşir, bazıları da kitap bakmak, müzik dinlemek gibi aktivitelerle sakinleşir. Beraber yoğun duygular yaşadığında nelerin iyi geldiği üzerine bir liste yapıp kavanoza koyabilirsiniz. Örneğin: (Su içmek, fovori yerini düşünmek, nefes egzersizi yapmak, duvarı itmek, resim yapmak, şarkı söylemek, 10'a kadar saymak...)

Sakinleşme Köşelerinde Neler Olabilir?

Rahatlık; sakinleşme köşesinin nereye kurulacağı önemlidir. Seçilen yerde; bir sandalye ve masanın sığacağı bir alan var mı? Bu alanı kullanacak kişi, yarı yarıya bile olsa yalnız ve özel kalabilir mi? Rahat bir puf kullanılabilir mi? Ayrıca; bu alanda yastıklar, yumuşak bir battaniye veya bir şal bulunabilir. Bazı çocuklar üzerlerine yumuşak dokuda bir şey örterek güvende olma hislerini artırabilirler. Pirinç ve mercimek karışımı bir kabın içerisine küçük oyuncaklar konulabilir ve bir kaşıkla çocuk bu oyuncakları bulmaya çalışır. Küçük balonlar şişirip patlatabilir. Peluş oyuncaklar, duyusal kitaplar, legolar, kinetik kum gibi materyaller olabilir. Karışmış bir ipi çözebilir. Küçük farklı dokulara sahip topları sıkıp bırakabilir.

Sakinleşme Köşesini Kullandıktan Sonra

Sakinleşme köşelerinin amacı zor duyguları fark etmek ve bu duygularla baş etmek için sağlıklı stratejiler kullanmayı denemektir. Çocuğun yaptığı alıştırmalar üzerine konuşulabilir.

Örneğin, öfkelendiğin ve bu öfkeyle o an başa çıkamadığın için sakinleşme köşesini kullandın. Ne oldu burada? Neler fark ettin? Öfken bir daha geldiğinde onu nasıl fark edebilirsin? Tekrar böyle bir durumla karşılaşırsan nasıl daha farklı davranabilirsin? vb. sorularla etkileşim başlatılabilir.

Duygularını düzenleme, regüle etme becerisini kas gibi düşünebilirsiniz. Zaman içinde pratikle güçlenip sağlamlaşacağını unutmamamız gerekir.

Eğer;

Çocuğunuz sakinleşme köşesinden nefret ettiyse, o köşeyi kullanmayın. Çocuk güvende ve sakin hissetmediği için o an işe yaramayacaktır.

Çocuğunuz sakinleşme kitine bakmayıp çığlık atıp tekmeler savuruyorsa, öncelikle ona vurması için yastıklar verip enerjini atmasını sağlayabilirsiniz. Daha sonra ilgisini çekebilecek bir aktiviteye yönlendirin.

CORNER
Dear Bears class,
Thank you for the pictures! They make me feel so happy in my home. I miss you!
Love,
Clowney

how
do you
feel?