Oyun Oynama Sanatı - Aletha Solter

- Bu örnekte çocuk sanki "Ben anne, sen de çocukmuşsun gibi yapalım ve benim de seninle oynayacak zamanım olmasın." diyor.
- 4 yaşındaki kızınızın mola almamak için mi kedinin kuyruğunu çekmemesini istersiniz? Yoksa hayvanları önemsediği ve onlara değer verdiği için mi? 6 yaşındaki oğlunuzun, günün yıldızını ve hafta sonu ödülünü almak için mi sofrayı kurmasını tercih edersiniz? Yoksa kendini ailenin bir parçası olarak görüp, katkı sağlamak istediği için mi? 8 yaşındaki kızınızın, okulda yıldız ve iyi not almak için mi kitap okumasını istersiniz? Yoksa okumayı sevdiği için mi?
- Oyunun en yararlı kısmı kahkahadır. Eğer çocuğunuz kahkaha atıyorsa doğru yoldasınız demektir.
- Disiplinin amacı; çocukları korumak, hayatta mantıklı seçimler yapabilmeleri için bilgilendirmek ve davranışlarının uzun vadeli sonuçları üzerinde düşünmelerini sağlamaktır. Etkin disiplin, güçlü bir ebeveyn - çocuk bağı ve çocuğun doğasında var olan ait olma, katkıda bulunma ve öğrenme arzusu üzerine inşa edilmelidir.
- **Bağlanmayı güçlendiren 9 oyun türü**
  - -Yönlendirilmemiş, çocuk merkezli oyunlar
  - - Belli bir konu ya da tema içeren sembolik oyunlar
  - - Çocuğun davranışı doğrultusunda geliştirilen oyunlar
  - - Saçma oyunlar
  - - Ayrılık oyunları (Ce'e, saklambaç)
  - - Gücün çocukta olduğu oyunlar
  - - Çocuğun yaşca geriye gittiği oyunlar
  - - Fiziksel temas gerektiren oyunlar
  - - İşbirliğine dayanan oyun ve aktiviteler
- "Çocuğuma kitaplarla öğretmeyi denedim; Afallayıp , şaşkınlıkla suratıma baktı. Disiplin altına almak için net ifadeler kullandım. Hiçte kazançlı çıkmadım. Ümitsizliğe kapıldım, vazgeçtim." Ben bu çocuğa nasıl ulaşacağım?" dedim ve ağladım. Anahtar kelimeyi verdi elime ; "Gel "dedi ," OYNA benimle "
- Çocuğunuzla oynamak için pahalı oyuncaklara gerek yok. Eğer çocuğumuzla her an gülüp gerekirse saçmalayıp çocuğumuzu güldürebiliyorsak her şey gayet yolunda demektir... Kahkaha atmak çocuğumuzu rahatlatır negatif enerjisini(öfke, saldırganlık) dışarıya atmasını sağlar.

- Oyunun en yararlı kısmı kahkahadır. Araştırmalar, kahkahanın gerginliği, endişeyi ve öfkeyi azalttığını gösteriyor. Çocuğunuzla oyun oynayıp kahkaha attığınızda, disiplin sorunlarının çoğunu çözer, çocuğunuzu stres ve travmadan uzaklaştırırsınız. Bu nedenle, çocuğunuzla birlikte gülmek ve saçma oyunlar oynamak asla zaman kaybı değildir!
- "Anne, benimle oynar mısın? Baba, oyun oynayalım mı?" Çocuğunuzdan bu sözleri ne sıklıkla duyuyorsunuz? Çocuklar oyun oynamaya bayılırlar, özellikle de ebeveynleriyle oynamaktan büyük keyif alırlar. Çocuğunuzla oyun oynadığınızda, onun bağ kurma ihtiyacını karşılayıp sevildiğini hissetmesine de yardımcı olursunuz. Aslında, oyun, çocuğunuzun duygusal enerjisini şarj etmenin en iyi yollarından biridir.
- Ödül bulmaya çalışmak yerine, büyüme isteğinin oluşmasını ve başka çocuk ve yetişkinler gibi olma arzusunun gelişmesini sağlayın. Başarı ya da başarısızlık üzerinde durmayın.
- Çocuğunuza oyuncak silah ya da herhangi bir oyuncak savaş aleti vermeniz gerekmez. Oğlunuzun evde oyuncak silahları olmasa da, Büyük olasılıkla o kendi silahını bir çomak ya da oyuncaktan yapacaktır zaten. Çocuklar savaş oyunları oynama ihtiyacı duyarlar; bu nedenle birbirlerinin canını acıtmadıkça bunu yasaklamak çok da işe yaramaz
- Duyguları abartarak canlandırmalar yapmak, çocuğunuzun kahkahalar yoluyla gerginliğinden arınmasını sağlar.
- Bir çocuğun yaşadığı ilk önemli travma doğumdur. İnanmak zor olsa da, 2 ila 4 yaş arasındaki küçük çocukların çoğu kendi doğumunu hatırladığı gibi, doğarken yaşadıkları korku ve güçsüzlük duygularını da hatırlayabilirler. Doğum, doğası gereği travmatik bir olay değildir ama ne yazık ki, çoğu doğum gerek anne gerekse bebek için travmatik ve zor olabilir. Erken doğum, fazlasıyla uzun süren doğum süreci, bebeğin ters gelmesi, oksijen eksikliği ve göbek kordonunun dolanması gibi durumlar bebek için olası travma kaynaklarıdır. Ayrıca, anne karnından zorlukla ayrılmanın yanı sıra forseps ve vakum ekstraktör kullanımı gibi tıbbi uygulamalar da bebeğin travma yaşamasına neden olabilir. Sezaryen de bebek için travmatik olabilir; özellikle de acil olarak yapılması gerektiğinde. Araştırmalar, travmatik doğan bebeklerin kolay doğan bebeklere göre daha çok ağladığını gösteriyor. Özellikle travmatik doğan bebekler, aylarca ağlama nöbetleri geçirebiliyorlar. Bu tür ağlama nöbetleri, travmanın duygusal etkisini iyileştirme çabası da olabiliyor. Oyun temelli yaklaşım, doğum travması

yaşamış çok ağlayan bebekler için ilk birkaç ay çok uygun olmayabilir. Eğer bebeğiniz nedensiz ağlıyorsa -ve acil ihtiyaçları ve tıbbi durumu kontrol edilmişse-, belki de sadece ağlamaya ihtiyacı vardır. Oyun oynayarak ağlamasına engel olmaya çalışmak yerine onu sevecen biçimde kollarınıza alıp tedavi niteliğindeki gözyaşları sayesinde gerginliklerinden arınırken sevgi, huzur ve güven hissetmesini sağlayabilirsiniz.

- Çocuğunuz ağlarken oyun oynamaya çalışmayın. Ağlamak, aynen oyun oynamak ve kahkaha atmak gibi stresi azaltır. Benim önerim, ağlayan çocuğu gözyaşları dinene kadar rahat bırakmaktır. Böyle bir durumda çocuğu eğlenceli oyunlar oynamaya teşvik etmeye çalışmak doğru değildir. Aslına bakılırsa, aklını karıştırıp oyun oynamaya çalıştırmak ona karşı saygısızlıktır. Çocuklarınız, bütün duygularının, en acı verici olanların bile, onaylayıp kabul etmenize ihtiyaç duyar. Sizin göreviniz, onun nasıl duygular besleyip beslememesi gerektiğine karar vermek değil; ne hissederse hissetsin, sevmek ve kabullenmektir. Çocuğunuz ağlarken ilgisini eğlenceli oyunlara çekip ağlamasına engel olmak istediğinizde, belki bir süreliğine ağlamasını durdurmuş olursunuz, ama büyük olasılıkla, çocuğunuzun daha sonra yeniden ağlamasına sebep olursunuz.
- Çocuklarınızın yaşadığı zorlukların nedeni siz olmayabilirsiniz; lütfen bu bilinçle hareket edin. Hayat zaten stresli ve çocuklar, anne babaları ne kadar sevecen olursa olsun büyürken pek çok zorluk yaşıyorlar. Doğum travmasının ya da erken gelen tıbbi müdahalelerin oluşturduğu duygusal sarsıntıyı unutmayın. Ayrıca, gelişim bozukluğu olan ya da hassas mizaçlı çocuklar diğer çocuklara nazaran daha çabuk hüsrana uğrar ve ambale olurlar; bu da zorlayıcı davranışlara neden olur. Her ne kadar çocuklarınızın yaşadığı zorluklar sizin yüzünüzden olmasa da, hayatın getirdiği zorluklarla baş etmelerine yardım ederek çözümün bir parçası olabilirsiniz.
- Oyunlarda sürekli kardeşleri ya da arkadaşları kazanıyorsa veya başka şeylerde de her zaman diğerleri her zaman üstün geliyorsa ya da bir çeşit engeli varsa, çocuğun özsaygısı düşük olabilir; diğer çocuklarla rekabet edebilmek için de hile yapmaya başlayabilir.
- Çocuğunuz siz hastanede bir hafta kaldıktan sonra sizinle sürekli saklambaç oynamak istiyorsa; bu ayrılık oyununu hastanede kalmanızın onun üzerinde yarattığı travmatik etkinin üstesinden gelmek için oynamaya ihtiyacı olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak sizin yorumunuzu duymaya ihtiyacı yoktur. Sadece oynayın.

- “Sizin öfkeniz de çocuğunuz için bir stres kaynağı olabilir... Böyle bir durum gerçekleştiğinde çocuklar alt üst olur, korkuya kapılır ve kendilerini sahipsiz hissederler. Çoğu zaman korktukları ve incindiklerinde ebeveynlerini sığınılacak yer olarak görür, rahatlığı anne babalarının kollarında ararlar. Ancak sıkıntıya düşmelerinin nedeni ebeveynleriyse, ne onların rahatını sağlayacak kimse olur, ne de kendilerini güvende hissedecekleri bir yer.”
- İş, hastalık, boşanma, maddi sıkıntı, yeni bir bebeğin gelmesi ya da yeni bir eve taşınma gibi durumlar yüzünden sıkıntı yaşıyorsanız, çocuğunuzla aranızdaki ilişki de zarar görebilir. Böyle sıkıntılı zamanlarda, aranızdaki bağ, -doğal olarak- sabrınız tükendiği ya da ona yeterince zaman ayıramadığınız için zayıflayabilir. Böyle bir kopukluk oluştuğunda, çocuğunuz kendini güvensiz, endişeli, yalnız ve güçsüz hissedebilir, davranışları da daha zorlayıcı olabilir. Aslında disiplin sorunlarının çoğu, çocuklar kendilerini çevrelerinden kopmuş, güçsüz, güvensiz ya da korkmuş hissettiklerinde oluşur.
- **Çocuğunuzu bir köpek ısırdıysa, ona oyuncak bir köpekle oynamayı önerebilir ya da siz köpek olabilirsiniz. Çocuk bir yangına tanık olduysa ve hala bunun etkisindeyse itfaiye aracı, oyuncak ev ve küçük insan figürleriyle oynamayı önerebilirsiniz.**
- **Oyun oynama vaktine anne baba ve çocuk arasında gerçekleşen yastık savaşıyla başlanabilir. Anne babalar güçsüz numarası yaparak çocuklarının onları yere sermeleri çocuğunuzun saldırganlığını azaltıp işbirliğine yatkınlaşmasına yardımcı olacaktır. Bu tür oyunlar sayesinde çocuklar hayal kırıklığı, öfke, endişe ve güçsüzlük gibi acı veren duygulardan kurtulurlar.**
- **Çocuğunuza sarıldığınızda ya da temas ettiğinizde çocuğunuz şunu düşünür: “Bedenim iyi ki, annem bana sarılmaktan hoşlanıyor.”**
- **Oyun oynamanın prensipleri: Çocuğunuzun yönlendirmelerine izin verin ve esnekliğinizi koruyun.(çocuğun liderliğini kabul edin) – Öğretmeye çalışmaktan ve düzeltmekten kaçının(talimat vermeyin), - Oyununa tercümanlık yapıp analiz etmekten kaçının(oyuna ilgi gösterin ve katılın sadece), - Çocuğunuz kahkaha atıyorsa muhtemelen doğru yoldasınız, - Çocuğunuzla alay etmekten kaçının, - Çocuğunuzu gıdıklamaktan kaçının, - Çocuğunuz ağlarken oyun oynamaya çalışmayın(ağlamak, aynen oyun oynamak ve kahkaha atmak gibi stresi azaltır. Ağlayan çocuğu gözyaşları dinene akdar rahat bırakmak gerekmektedir. İlginç bir**

bilgi ise, genellikle çocuklar fazla ilgi gösterildiğinde, daha çok ağlarlar. Bunun nedeni, daha derin, acı veren duygularını açığa çıkarmak için kendilerini güvende hissedecek miktarda sevgi bulmuş olmalarıdır. – Önemli travmaları atlatabilmesi için profesyonel yardım alın. – Oyun oynamak istemediğinizi söylemenin hiçbir sakıncası yoktur.(Söz verdiyseniz muhakkak tutun, vermediyseniz bireysel olarak keyif alabileceği bir oyuna yönlendirin.

- **Mola yöntemi çocukları terk edilmiş hissettirmektedir.**
- **Şiddet içersin ya da içermesin ceza vermekteki en önemli sıkıntı çocuğunuzla aranızdaki ilişkinin zedelenme olasılığıdır. Ödül ise arzu edileni yapma nedenini değiştirebilir. Çocuklarınız, isteklerinizi, sizin ve ailenizin ihtiyaçlarını karşılamaktan ziyade, söz verdiğiniz ödülü elde etmek amacıyla yaparlar. Ödül yöntemi iç motivasyonu azaltmaktadır.**
- **Çocukları ödül ya da ceza kullanmaksızın işbirliğine teşvik etmenin üç yolu vardır. Açıklama yapmak, seçenek sunmak ve yapılacak şeyi eğlenceli hale getirmek.**
- **Sınır koymak için saçma oyunları deneyin. Örneğin, çocuğunuzun bir makine olduğunu varsayıp "kapama" düğmesini arar gibi yapabilirsiniz.**
- **Tuvalet eğitimi sırasında çamur ya da oyun hamuru –dışkıyı temsil eden-, çocuğun psikolojik nedenlere dayalı kabızlığın üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda oyuncak bebek, lazımlık ve oyun hamuru ile oynanan sembolik oyunlar. Aynı zamanda saçma oyunlar da işe yaramaktadır. Oyuncak bebeğin küçük ve büyük tuvaletinin uygun olmayan yerlere yaptırılması.**
- **Çirkin kelimeler kullanmak: Küfürlü sözler genellikle dışkılama eylemi, cinsel aktivite ya da vücutla alakalı olduğu çocukların ilgisini çeker. 4 yaşına geldiğinde cinsellik ve üreme ile ilgili soruları çocuklar merak ederler ve bu konular hakkında konuşmanın ebeveynleri rahatsız ettiğinin de farkına varırlar.**
- **Küfretme ihtiyacının altında yatan şey başlıca iki duygudan kurtulmaktır: utanç ve güçsüzlük. Gücün yer değiştirdiği oyunlar(örneğin, yetişkinin oyuncak ayıcığı azarlaması ya da çirkin sözcüklerin yetişkini yere devirmesi veya kusturması),**
- **Öfke ve saldırganlık: Saldırgan davranışın nedeni stres ya da iyileşmemiş travmalardır. Bazı çocuklar büyük bir travma yaşamasalar bile günlük hayal kırıklıkları, uyarılar ya da karşılanmayan ihtiyaçların birikimi sonucunda saldırgan davranabilirler.**

- **Gücün çocukta olduğu oyunlar saldırgan çocuklar için yararlıdır; sağlıklı ve güvenli bir ortamda, kahkahalar sayesinde gerginliklerinden arınmalarını sağlar. Bu oyunların en etkin olanlarından biri sizin güçsüz, bilgisiz ve korkak numarası yaptığınız oyunlardır. (6 yaşındaki bir çocuk kağıdı bomba diye atabilir, siz de ölü numarası yapabilirsiniz.) Savaş oyunlarını yasaklamak yerine gücün onda olduğu oyunlara yönlendirmek çocuğun duyguları üzerine yoğunlaşmanızı sağlar.**
- **Kardeş rekabeti: Çocuklarınızın her birine ayrı zaman ayırıp onlarla yönlendirilmemiş çocuk merkezli oyunlar oynayabilirsiniz.**
- **Yatma zamanı korkularının iki nedeni olmaktadır. Bunlardan ilki travmatik olaylardır. Bir diğeri ise çocuğunuzun kendi hayal gücüdür. Bu tür korku ve endişeler 3 ila 8 yaş arasında oldukça yaygındır. (Sarah 4 yaşındayken, yatağının altında timsahlar olduğuna dair bir korku geliştirmişti. Korkunun üstesinden gelmek için anne oyuncak bebek bir timsah edinir. Bebek timsahı vahşi hayvanlardan korkan ve korunmaya muhtaç biriymiş gibi canlandırdım. Çocuk ne zaman timsah korkusundan bahsetse bu korku oyuna devam edildi ve çocuk nihayet bu oyundan keyif alıp uykuya dalmayı başardı.**
- **Eğer çocuğunuz yatağa gitmek üzere hazırlanmayı reddediyorsa, birkaç dakika oynayacağınız saçma oyunların da faydası olabilir. Örneğin, pijamaları ters giymesine izin vermek, diş yerine ayakları fırçalamaya gidiyoruz hadi diyerek süreç kolaylaştırılabilir. Çocuğunuzun gülmesi stresini azaltır ve işbirliği yapma isteğini arttırır.**
- **Doğum travması: Doğum travmasıyla ilgili sembolik oyunlar, doğum simülasyonu, çocuğun yaşça geriye gittiği oyunlar. Doğumla birlikte oluşan kıskançlıkta ayıcık ya da tren oyunu işe yarayabilir.(çocuğun ilgi duyduğu oyuncağa göre değişebilir) Trenin lokomotifleri aile bireylerini temsilen kullanılarak çocuğunuzla tren ailesi oyunu oynayabilirsiniz. Ya da ayıcık ailesi.**
- **Kardeş doğumu sonrasında, çocuğun yaşça geriye gittiği oyunlar oynamak da faydalıdır. Bazı çocuklar, kardeşleri doğduktan sonra bebek gibi davranmaya başlarlar; çocuğun yaşça geriye gittiği bu oyunlar faydalıdır. Eğer çocuğunuza bebekmiş gibi davranırsanız, belki de endişeli olduğu ve sevilmediğini hissettiğinde duygusal olarak onu besleyip sevildiğini hissetmesine yardımcı olursunuz.**

- **Faydalı olacak bir oyun da anne babanın büyük çocuklarıyla oynamak için birbirleriyle kavga ediyormuş gibi yaptığı, saçma oyunlardır. Genellikle 4 yaş ını geçen çocuklarda işe yarar.**
- **Çocuklar, anne babaları boşandığında üzüntü, endişe, öfke, suçluluk, karmaşa, güçsüzlük, utanç ve sadakat çatışması gibi acı veren farklı duygular yaşarlar. Bu duygular, saldırganlık, işbirliğine yanaşmama, okula gitmekte zorlanma ya da okulda derslere odaklanamama gibi davranış sorunlarına neden olabilir. Anne babası boşanan çocukların yoğun sevgiye, istikrarlı bir ortama, güvene ve bağlanmaya ihtiyacı vardır.**
- **Çocuğunuz oyuncak hayvancıklar ya da bebeklerle oynamaktan keyif alıyorsa, herhangi bir hayvan ailesini kendi ailenize benzeterek sembolik oyunlar oynayabilirsiniz. Kendi ailenize ait hikayeyi anlatıp bunu oyuncak ayıcıklarla canlandırabilirsiniz. Örneğin " Anne ve baba ayıcık artık çok iyi anlaşamıyorlarmış; bu nedenle de ayrı yerlerde yaşamaya karar vermişler. Baba buradaki evde yaşamaya başlamış, anne de şurada başka bir evde. Ama her ikisi de bebek ayıcığı çok seviyormuş ve onunla beraber oturmak istiyormuş. Sonunda bebek ayıcığın haftanın yarısını annesinde yarısını babasında geçirmesine karar vermişler. Anne ve baba ayıcık artık birbirlerini sevmeseler de bebeklerini çok seviyorlarmış ve sonsuza kadar da sevmeye devam edeceklermiş. Çocuğunuz da bu oyuna katılıyorsa, beraberinde duygularını da irdeleyebilirsiniz. "Baba ayı başka bir eve taşınınca bebek ayı ne hissettirmiştir sence? Babası evden ayrıldığı için ona kızmış mıdır?Eğer çocuğunuz baba ayıya kızdığını söylüyorsa o ayıyı tekmelemesini teşvik edebilirsiniz. Böyle sembolik oyunlar çocuğunuzu güldürebiliyorsa doğru yoldasınız demektir.**
- **Çocuğun öfkesinden arınması için sık sık gücün çocukta olduğu oyunlar oynamasını sağlayın; örneğin, sizi yastıkla devirebileceği, herhangi bir yastıkla üzerinize örteceği, hayali bir kafese kilitleyeceği ya da plastik bir örümcekle üzerinize saldıracağı oyunlar. Ayrıca saklambaç gibi ayrılık oyunları da faydalı olacaktır.**
- **Fiziksel zarar gören ya da yaralanan çocuğunuza yardımcı olacak en iyi yaklaşım, sevecen olmak ve rahatlayıncaya kadar ağlamasına izin vermektir. Sembolik oyunlar da bu konuda verimli olacaktır. Örneğin bir kazayı konu alan oyunlar oynamak, çocuğa oyuncak doktor muayene seti ya da oyun hamuru vermek gibi.)**

- **Ayrılık Travması: Ayrılık oyunları(ce-e, saklambaç, kovalamaca), Fiziksel temas gerektiren oyunlar, çocuğun yaşça geriye gittiği oyunlar.**
- **Fobi/kaygılarıyla ilintili sahne ya da tema içeren sembolik oyunlar(örneğin, plastik yılanlar, sersemce yapılan hatalar gibi), Çocuğun korkularını içeren gücün çocukta olduğu oyunlar(örneğin, kaplan, canavar, cadı, polis gibi karakterlerin yer aldığı), Çocuğun korkularının abartıldığı ya da anlamsızlaştırıldığı anlamsız oyunlar(örneğin, ölüm korkusu yaşayan bir çocuk için "Ö" harfinden korkuyor numarası yapmak gibi)**

07.11.2019

Fatih PULAT