



AİLE GEVŞEME EGZERSİZİ (Renklerle Nefes Almak)

Bazı zamanlar kendimizi gergin, korkmuş veya üzgün hissederiz. Daha iyi hissedebilmek ve bedenimizi rahatlatmak için farklı yollar ararız. Bu gözümüze bazen imkânsız gibi gelebilir. Fakat istemediğimiz duygular bedenimizde her zaman bizimle olmayacaktır. Bu yüzden en gergin anlarımızda bile kendimizi rahatlamamanın yolları muhakkak vardır.

Aşağıda verdiğimiz gevşeme egzersizi bu yollardan sadece biri...

Çocuklarınızla beraber etkinliğe başlamadan önce onlara doğru nefes almayı anlatmak için ufak bir uygulama yapabilirsiniz. Bunun için,

- Karton bir bardak alın ve çocuğunuzla birlikte arkanıza yaslanın.
- Bardağı baş aşağı duracak şekilde, göbek deliğinin tam üstüne yerleştirin.
- İlk olarak çok hızlı nefes alıp verin. Göğsünüzden nefes aldığınız için bardak yükselip düşmeyecektir.
- Şimdi ise derin ve yavaş bir nefes alıp verin. Bunu yaparken bardak yükselip alçalacak ve rahatladığınızı hissedeceksiniz.

Çocuğunuzla bu nefes farkındalığını yaptıktan sonra aile gevşeme egzersizine başlayabilirsiniz.

Bu etkinliğe başlamadan önce tüm aile bireylerinin katılımına dikkat edin ve uygulama yönergesini okumak için aranızdan birini seçin. Yönergeyi okuyacak kişi önceden okuyarak ufak bir pratik yapabilir. Yönergeyi okurken parantez içinde yazılı olan ifadeleri okumanıza gerek yoktur.

YÖNERGE:

“Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesinizi alırken, en sevdiğiniz rengi düşünün (çocuğunuza hangi rengi seçtiğini sorun. Renk seçimine iltifat edin ve siz de o rengi seçin).

Burnunuzdan bu rengin geçtiğini hayal edin. “ bu renk iyi ve rahatlatıcı” diyin. Birkaç saniye nefesinizi tutun ve daha sonra ağızınızdan nefesinizi verin.

Şimdi ise havayı gri renge çevirerek istemediğiniz ve sizi rahatsız eden duygular için yavaşça burnunuzdan nefes alın ve tüm gri havayı ağızınızdan dışarı verin.

Tekrar iyi ve rahatlatıcı havayla nefes alın (çocuğunuzun seçtiği renk). Bütün olumlu havayı burnunuzdan içeri çekin ve yavaşça gri havayı dışarı verin.

Bu işlemi 8-10 kere tekrarlayın.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

Ailece bu egzersizin bedeniniz üzerindeki etkileri hakkında tartışabilirsiniz.

Rahatlamak istiyorsanız bu etkinliği bir hafta boyunca her gün bir kere yapabilirsiniz. Verim almaya başladıktan sonra azaltarak ve gergin hissettiğiniz anlarda tekrar dönebilirsiniz.

KAYNAKÇA:

K. Messenbaugh Anne, H. Gurwitch Robin, Healing After Trauma Skills (H.A.T.S), 2005.