

Sakinlik hissi yaratmak

Hepimiz şu anda duygusal bir rollercoaster'daymış gibi hissedebiliriz. Bu, özellikle gelişmekte olan gençler ve onların gelişen beyinleri için geçerlidir.

Çocuklarımızın sakin hissetmelerine yardımcı olacak bazı fikirler:

1. Sıkıcı olmak!

Çocuklarımızın günlerini eğlenceli, heyecan verici ve eğitici hale getirmek için baskı altında hissedebiliriz! Ancak, çocuklarımız çok stresli olduğunda, sade olmak daha iyidir. Bu, işleri son derece öngörülebilir ve tutarlı hale getirmek anlamına gelir. Çocukların çoğu her gün aynı şeyleri yapmamıza veya tekrar etmemize ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuz ayrıca etkinliklerle de yarışabilir. Aşağıdaki soruları sorarak yavaşlamalarına ve katılmalarına yardımcı olmaya çalışın: Bu nasıl hissettiriyor? Ne fark ettin?

2. Bir şeyler hakkında konuşmak

Günlük yaşamlarımız kökten değişti ve çocuklarımızın bunu kabul etmeleri için bize ihtiyaçları var. Görselleri, kelimeleri ve videoları kullanarak çocuğunuzun neler olup bittiğini anlamasına yardımcı olun. Nasıl hissettiğini anlatmasına yardımcı olmak için şarkı söyleyerek veya renkler ya da duygusal yüz ifadeleri gibi görsel kaynaklar kullanarak çocuğunuzunuzu destekleyin.

3. Nefes alıp vermek

Nefes alıp verişimiz ve vücudumuzu tutuşumuz rahatlamak için güvenli olup olmadığı hakkında önemli bir geri bildirim verir. İşin püf noktası, nefes alış süresinin nefes veriş süresinden daha uzun olmasıdır. Bazı çocuklar yerde bir oyuncakla ya da karnında kitapla yatmaktan ve uzun ve yavaş nefes alırken oyuncak ayının yükselişini ve düşüşünü izlemek isteyebilirler. Diğer çocukların nefes alış verişlerini bizimkiyle senkronize edebilmek için ellerini karnımıza koymaları gerekebilir. Bazı çocuklar nefes alırken beşe kadar ve nefes verirken yediye kadar saymaktan keyif alabilirler. Daha fazla bağımsız olmak isteyen çocuklar ise YouTube videoları veya uygulamalarıyla birlikte nefes alıp vermenin keyfini çıkarabilir - [aşağıda bunlar için bazı bağlantılar yer almaktadır.](#)

4. M¼zik dinlemek

M¼zik duygularımızı değiştirmeye çok yardımcı olabilir. Evde arka planda sakinleştirici m¼zik çalın. Hareketli bir şarkı açın ve mutfakta m¼zik eşliğinde dans edin. Çocuęunuzu rahatlatan tanidik tekerlemeler ve şarkılar çalın. Gençlerin onları yatıştıran veya sakinleştiren m¼zikler seçmelerine yardımcı olun.

5. Egzersiz yapmak

Egzersiz vücudumuzun sakinleşmesine yardımcı olur. Her gün bir aile yürüyüşüne çıkıyorsanız, herkes için en sakinleştirici olan zamanı seçin. Çocuęunuzla biraz yoga veya esneme egzersizleri yapın. Çocuğunuzun daha yoğun egzersiz yapmaya ihtiyacı varsa, onu yerinde koşmaya veya 50 zıplama hareketi yapmaya teşvik edin. M¼m¼n olduğunca çocuğunuza katılın!



Barnet, Enfield and Haringey
Mental Health NHS Trust

