PLAYBRIDGE
Oyun Köprüsü

PLAYBRIDGE
Oyun Köprüsü

MODÜL 2 / OYUN 1
DUYGU HEYKELLERİ
Yaş Grubu 3-6

"Tanınan her duygu, yönetilebilen bir güce dönüşür."

1. OYUNUN AMACI (PURPOSE)

Duygular çocuklar için soyuttur. Bu oyunun temel amacı; mutluluk, üzüntü, öfke ve şaşkınlık gibi soyut kavramları bedensel formlara dönüştürerek somutlaştırmaktır. Çocuğunuz duygusunu bedeninde mühürlemeyi (donmayı) öğrendiğinde, duygusal farkındalığı ve öz-denetimi gelişir.

2. NASIL OYNANIR? (HOW TO PLAY)

- Hazırlık: Çocuğunuzla sessiz bir ortamda karşılıklı durun. Müziğe ihtiyaç duymadan, sadece birbirinizin enerjisine odaklanın.
- Komut: "Mutlu Heykel!", "Kızgın Heykel!" veya "Şaşkın Heykel!" gibi komutlar verin.
- Hareketsizlik: Komut geldiği an, ikiniz de o duyguya uygun bir mimik ve vücut diliyle "donup" kalmalısınız.
- Gözlem: Heykel halindeyken birbirinizi inceleyin. "Bak, öfkelendiğinde ellerin nasıl sıkılmış!" gibi farkındalık cümleleri kurun.

3. EBEVEYN İÇİN UZMAN NOTLARI (EXPERT TIPS)

- Aynalama (Mirroring): Çocuğunuzun yaptığı ifadeyi siz de tekrar edin. Bu, onun duygusunun "görüldüğünü ve onaylandığını" hissettirir.
- Duygu Geçişleri: "Üzgün"den "Mutlu"ya hızlı geçişler yapın. Bu, çocuğun bir duyguya takılıp kalmamasını (Bilişsel Esneklik) sağlar.
- Ses Tonu: Komutu verirken ses tonunuzu o duyguya uygun şekilde (neşeli, sert veya kısık sesle) ayarlayın.

4. BİLİMSEL KAZANIMLAR (NIW STRATEGIC BACKING)

- Duygusal Okuryazarlık (Emotional Literacy): Duyguları tanımlama ve ifade etme becerisi.
- Somatik Farkındalık (Somatic Awareness): Duygunun bedendeki fiziksel karşılığını (yumruk sıkma, omuz düşürme) kavrama.
- Amigdala Regülasyonu: Duyguyu bir oyun objesine (heykel) dönüştürmek, beynin korku ve öfke merkezi olan amigdalayı yatıştırarak prefrontal korteksi (mantıklı beyin) devreye sokar.

Nöro-Gelişimsel Temel: Amigdala ve Prefrontal Korteks Köprüsü

Duygu Heykelleri oyunu, çocuklarda "Duygusal Somatizasyon" (duyguyu bedende hissetme) farkındalığı yaratarak beynin iki kritik bölgesi arasında sağlıklı bir iletişim hattı kurar:

1. **Limbik Sistem (Duygu Merkezi): Duygu canlandırıldığında aktifleşir.**
2. **Prefrontal Korteks (Karar Mekanizması): "Donma/Heykel Olma" komutu geldiğinde devreye girerek duyguyu kontrol altına alır.**

Sonuç: Bu oyunun düzenli tekrarı, çocuğun kriz anlarında (tantrum/ağlama krizi) tepkisel davranmak yerine, duygusunu tanımlayıp "durup düşünebilme" (Inhibitory Control) kapasitesini artırır. Bu, akademik başarı ve sosyal uyum için gereken en temel yürütücü işlevdir.

- 📌 Playbridge Notu:"Duygular, üzerine konuşulmadığında ve fiziksel olarak dışa vurulmadığında birikir. PlayBridge olarak amacımız; çocuğunuza duygularını baskılamayı değil, onları birer 'bilgi' olarak okumayı ve bedeninde güvenle misafir etmeyi öğretmektir. Bu oyun, çocuğunuzun hırçın bir dalga gibi gelen öfkeyi ya da sinsi bir bulut gibi gelen üzüntüyü, bir 'heykel' gibi durup gözlemleyebilme becerisini geliştirir. Siz onunla birlikte bu heykellere dönüştüğünüzde, ona en büyük hediyeyi, yani 'anlaşıldım' hissini verirsiniz."