PLAYBRIDGE
Oyun Köprüsü

MODÜL 2 /OYUN 2
NEFES BALONU
Yaş Grubu 3-6

"Sakinleşmek bir seçim değil, öğrenilen bir bedensel beceridir."

1. OYUNUN AMACI (PURPOSE)

Çocuklar öfkelendiğinde veya kaygılandığında vücutları "savaş ya da kaç" moduna girer. Bu oyunun amacı; çocuğunuza otonom sinir sistemini saniyeler içinde kontrol etmeyi öğretmektir. "Nefes Balonu" tekniği sayesinde çocuk, diyafram nefesini kullanarak stres hormonlarını (kortizol) düşürmeyi ve kendi iç huzuruna dönmeyi deneyimler.

2. NASIL OYNANIR? (HOW TO PLAY)

- Hazırlık: Çocuğunuzla rahat bir yere oturun veya uzanın. Ellerinizi karnınızın (göbek deliği hizası) üzerine koyun.
- Şişirme: Burnunuzdan derin bir nefes alırken karnınızı tıpkı renkli bir balon gibi şişirin. Elinizin yükseldiğini hissedin.
- Söndürme: Şimdi o balonu ağzınızdan çok yavaşça "fıssss" sesiyle söndürün. Karnınızın yavaşça indiğini gözlemleyin.
- Tekrar: Bu döngüyü en az 3-5 kez birlikte, göz teması kurarak tekrarlayın.

3. EBEVEYN İÇİN UZMAN NOTLARI (EXPERT TIPS)

- Somutlaştırma: Çocuklar için "derin nefes al" komutu çok soyuttur. "Karnındaki balonu şişir" demek, onların biyolojik bir hareketi oyunla içselleştirmesini sağlar.
- Yavaşlık Her Şeydir: Nefes verme süresi, alma süresinden uzun olmalıdır. Bu, beynin "güvendeyim" sinyali üretmesini tetikler.
- Kriz Öncesi Antrenman: Bu oyunu sadece kriz anında değil, sakin olduğunuz zamanlarda da oynayın ki çocuk bu "süper gücü" kullanmayı otomatiğe bağlasın.

Vagus Siniri Aktivasyonu: Derin diyafram nefesi, vücudun ana sakinleştirici hattı olan Vagus sinirini doğrudan uyarır.
Parasempatik Sistem: Bu egzersiz, vücudun dinlenme ve sindirme (Rest & Digest) sistemini aktive ederek kalp ritmini ve kan basıncını düzenler.
Duygusal Dayanıklılık (Resilience): Kendi biyolojik tepkilerini yönetebilen çocuk, dış dünyadaki zorluklar karşısında daha dirençli (resilient) hale gelir.

- 📌 Playbridge Notu:"Çocuğunuza verebileceğiniz en büyük hediye, ona kendi duygularını ve vücudunu yönetme gücünü hissettirmektir. Nefes Balonu, PlayBridge'in 'Öz-Düzenleme' (Self-Regulation) felsefesinin temel taşıdır. Unutmayın; sakin bir ebeveyn, sakin bir çocuğun en büyük aynasıdır."