PLAYBRIDGE
Oyun Köprüsü

MODÜL 2 / OYUN 4
DUYGU ŞİŞESİ
(SAKİNLİK KAVANOZU)

Yaş Grubu 3-6

"Zihin berraklaştığında, duygular yerini huzura bırakır."

1. OYUNUN AMACI (PURPOSE)

Çocuklar yoğun bir duygu yaşadıklarında (öfke, hayal kırıklığı, aşırı heyecan) zihinleri tıpkı çalkalanmış bir kavanoz gibi karışık ve "bulanık" hale gelir. Bu oyunun amacı; sakinleşme sürecini görselleştirerek çocuğunuza duyguların geçici olduğunu ve beklediğimizde zihnimizin tekrar berraklaşacağını somut bir şekilde öğretmektir.

2. NASIL HAZIRLANIR VE OYNANIR? (HOW TO PLAY)

- Hazırlık: Şeffaf bir plastik şişe veya kavanozun %80'ini ılık suyla doldurun. İçine bolca sim (farklı renklerde olabilir) ve isterseniz birkaç damla gıda boyası veya şeffaf tutkal (simlerin daha yavaş çökmesi için) ekleyin. Kapağı sıkıca kapatın (yapıştırılması önerilir).
- Fırtınayı Başlat: Çocuğunuza "Şu an zihnimiz çok karışık, tıpkı bu şişe gibi!" diyerek şişeyi hızla çalkalayın.
- Gözlem: Şişeyi masaya koyun ve çocuğunuzla birlikte hiçbir şey yapmadan sadece simlerin yavaşça dibe çöküşünü izleyin.
- Berraklık: Simler tamamen çöktüğünde ve su berraklaştığında; "Bak, duygularımız yerleşti ve zihnimiz tekrar netleşti" diyerek süreci sonlandırın.

3. EBEVEYN İÇİN UZMAN NOTLARI (EXPERT TIPS)

- Görsel Çapa (Visual Anchor): Simlerin çöküşünü izlemek, çocuğun dikkatini dış dünyadan (krizden) alıp güvenli bir noktaya odaklamasını sağlar. Bu bir "meditasyon" başlangıcıdır.
- Zaman Tanıma: Bu oyun çocuğa "duygu hissedilirken hiçbir şey yapmadan beklemenin" gücünü öğretir. Sabır, duygusal zekanın en önemli parçasıdır.
- Kriz Anı Kurtarıcısı: Çocuğunuz bir ağlama krizi (tantrum) eşiğindeyse, şişeyi sallayıp "Simler çökene kadar birlikte nefes alalım mı?" diyerek durumu sakinleştirebilirsiniz.

Üstbilişsel Farkındalık (Metacognition): Çocuk, kendi zihnindeki süreci dışarıdaki bir nesne üzerinden izleyerek "Ben öfkeyim" demek yerine "Şu an içimde bir öfke fırtınası var ama geçecek" bilincini kazanır.

📌 Playbridge Notu: "Duygu Şişesi, PlayBridge'in 'Zihinsel Berraklık' felsefesinin en güçlü sembolüdür. Çocuğunuza fırtınanın ortasında bile durup beklemeyi öğretmek, ona ömür boyu kullanacağı bir iç disiplin kazandırır. Şişe berraklaştığında, çocuğunuzun gözlerindeki o dinginliği keşfedin."