



Düşüncelere, duygulara ve bedene yardımcı olmak



Aşağıdaki öneriler, her zaman bireysel duruma göre uyarlanabilecek ve değiştirilebilecek destekleyici fikirler olarak düşünülmüştür.

Zorluklarla dolu gerilimli dönemlerde dengeli ve haz alınan bir yaşam sürdürmek zor olabilir. Çünkü güçlü duygular bizi devamlı “dürtmekte” ve bu şekilde bize, bazı şeylerin rayından çıktığını, kendimizi yeniden **okay** hissetmek istiyorsak bir şeyler yapmamız gerektiğini göstermektedir.

Düşüncelerimiz, duygularımız ve bedenimiz sıkı bağlarla birbirine bağlıdır ve karşılıklı etkileşim içindedir. Kimi insanlar, özellikle bedenlerinde bir şeylerin yolunda olmadığını hisseder. Kimileri ise daha çok düşünce ve duygularındaki değişikliklerin farkına varır. Aynı şey, bu duruma “çare” bulma açısından da geçerlidir: Kimileri kendilerini daha iyi hissedebilmek için bedenlerini kullanırken, kimileri de düşünce ve duygularından yararlanmasını bilir. Burada en güzel şey şudur: Bu imkanların her biri aynı şekilde yararlıdır ve ister küçük, isterse büyük olsun, her insan bu şekilde deneyerek kendisine neyin iyi geldiğini ortaya çıkarabilir ve bunu kullanabilir.

Bu yüzden işte bu broşürde, kendini yeniden **okay** hissetmen konusunda sana yardımcı olacak çeşitli egzersizler bulacaksınız. Burada önemli olan, her şeyden önce neler olup bittiğini ortaya çıkarmaktır. Çünkü kimi zaman, kendimizi daha iyi hissetmek için enerji depolamamız gerekir. Kimi zaman ise tam tersi gerekir; yani içimizdeki basınç nedeniyle “patlama” aşamasına geliriz ve bu baskıyı boşaltacak bir yer bulmamız gerekir.

Öyleyse, kendini iyi hissetmediğin anlarda şu üç adımı at:

1. Aşağıdaki emoji tabelası aracılığıyla kendine, “Bana ne oluyor?”, “Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?” sorularını yönelt!
2. Cevaba uyan emojiye karşılık gelen minik egzersizleri bul!
3. Minik egzersizlerden birini deneyerek, **üzgün**, **bitkin**, **neşeli** veya **sinirli** durumundan seni giderek daha fazla yeniden **okay** haline getireni bulmaya çalış. Duygularının nasıl değiştiğini gözlemler!



Üzgün

Üzgün, kendini umutsuz veya üzüntülü hissettiğin anlamına gelir; aksi davranırsın ve canın hiçbir şey istemez veya hiçbir şeyden keyif almazsın.



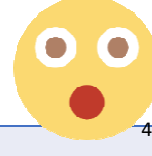
Bitkin

Bitkin olmak, insanın kendisini güçsüz ve yorgun hissetmesidir; canın harekete geçmek istemez veya konsantre olamazsın. Etkinlikte bulunmak konusunda enerjin ve isteğin olmaz. Vücudunun ağırlaştığını hissedersin.



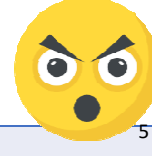
Okay

Eğer her şey **okay** ise, zihnini, kalbini ve bedenini hissedebilirsin. O zaman kendini sakın, gerginlikten uzak, huzurlu, hatta belki de dikkatli, meraklı, memnun, mutlu ve güvende hissedersin, her türlü ihtiyacının karşılandığı duygusunu taşırsın.



Aşırı neşeli

Aşırı neşeli olmak, yerinde duramamak anlamına gelir. Aşırı derecede hareketli ve şen şakrak olursun. Belki her şey sana fazla gelir. Bazen huzursuzluğun yanı sıra korkuya kapılır ve bir türlü yatıştırılmadığın veya aklından çıkaramadığın "derin düşüncelere" dalarsın.



Sinirli

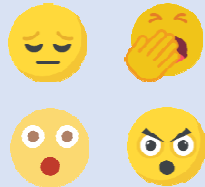
Sinirli olmak, çoğu zaman hayal kırıklığı ve kızgınlıkla sıkı sıkıya bağlıdır. Belki kendini "patlamak" ve "çileden çıkmak" üzere hissedersin. Belki her şey seni sinirlendirir, hatta öfkelenendir. Belki de ürkek ve son derece hassas davranan biri olup çıkarısın.

Minik egzersiz

Ne için?

Uygulama

Neyin olup bittiğini "Check" etme



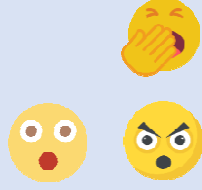
- Bir elini karnına, diğer elini kalbinin üstüne koy.
- Nefesini ve kalp atışlarını gözle.
- Kendi kendine şu soruyu sor: „Şu an her şey okay mi? Yoksa kendimi **üzgün**, **bitkin**, **aşırı neşeli** veya **sinirli mi** hissediyorum?“
- Hemen peşinden, bu duruma uyan veya daha önce işe yaradığı olan bir başka minik egzersiz daha yap.

Minik egzersiz

Ne için?

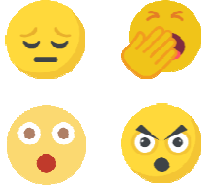
Uygulama

Acil durum nefesi



- Burnundan nefes al ve 4'e kadar say.
- Kısa bir süre nefesini tut.
- Sanki üfleyerek bir doğum günü pastasındaki mumları söndürmek istermiş gibi ağzından nefes ver ve bunu yaparken 6'ya kadar say.
- Aradaki farkı hisset ve istersen bu egzersizi bir kez daha tekrarla.

Jimnastik ilacı



- Bir elini göğsüne, diğerini karnına koy.
- Öyle derin nefes al ki, hem göğsünün hem de karnına koyduğun elin hareket etsin. Sonra güçlü bir şekilde ağzından nefes vererek ciğerlerindeki tüm havayı boşalt. Bu hareketi üç kez tekrar et.
- Vücudundaki bütün kasları aşağıdan yukarıya doğru (ayaklar, bacaklar, popo, sırt, kollar, eller, omuzlar, ense, yüz) gererek bütün vücudunu gergin hale getir. Kaslar ısındığında ve hafif hafif yanmaya başladığında 3 saniye daha dayan!
- Bütün kasları gevşet ve istersen hafifçe sallat. Gerginlik veya yorgunluk kasları terk ederken nasıl hafiften karıncalandığını hisset.
- Son olarak, kollarını yukarıya uzatıp vücudunun önce bir tarafını, sonra diğer tarafını ayak parmak uçlarından el uçlarına kadar ger ve dayanabildiğin kadar bu pozisyonda kal.

Duyguları bastırmak



- Hangi duygunun zihninde çok fazla yer işgal ettiğini ortaya çıkar ve kafanda o duyguyu bir avucuna yerleştirdiğini canlandır.
- Diğer elinin başparmağıyla avucuna bastır ve dairesel hareketlerle masaj yap. Buna, duygu tamamen dağılıncaya veya zayıflayıncaya kadar devam et.

Vızıldamak



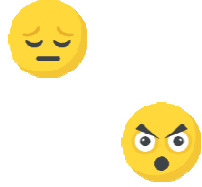
- Bir elini karnına, diğer elini kalbinin üstüne koy.
- Derin bir nefes al ve nefesini her iki eline doğru gönderdiğini hayal et.
- Nefes verirken alçak sesle arı gibi vızılda ve titreşimi hisset.
- Tek başına değilsen ve bu yüzden vızıldama taklidi yapmak istemiyorsan, bu sesi çıkardığını hayal et. Bu yöntem de aynı işi görür.

Duyguları teselli etmek



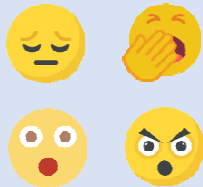
- Hangi duygunun o an kendisiyle ilgilenilmesini istediğini ortaya çıkar ve kafanda, o duyguyu bir avucuna koyduğunu canlandır.
- Bu duyguyu taşıyan elini kalbinin üstüne yerleştirebilirsin veya kalbinin hizasına kaldırıp göğsünün önünde tutabilirsin.
- Kalbinin her nefes alışta nasıl güç topladığını ve her nefes verişte ışık saçtığını hayal et.
- Kafanda, kalbinin saçtığı bu ışıkla avucuna yerleştirdiğin duygunun ihtiyaçlarını giderdiğini canlandır.
- Bu duygunun nasıl gevşediğini, dağılıp gittiğini veya teselli olduğunu gözle.

El tutmak



- Hangi duygunun ağır bastığını veya huzursuzluk verdiğini ortaya çıkar ve hangi elde daha çok hissedildiğinin farkına var.
- O eli duyguyla beraber diğer avcunun içine yerleştir.
- Bu duyguya ve sana neyin iyi geldiğini deneme yoluyla bul. Bir elinle diğerini tutmak tek başına yetiyor mu? Yoksa sıkıca kavraması, frenlemesi, sınırlaması, okşaması, ısıtması veya sakinleştirmesi mi daha iyi geliyor? Aklına başka bir şey geliyor mu?

Müzik



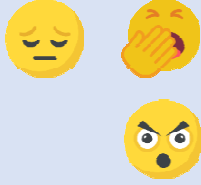
- Bu egzersiz için biraz hazırlık gerekiyor: Eğer o anda kendini iyi hissediyorsan, normal durumlarda sana hangi müziğin iyi geldiğini düşün. Hangi şarkı seni teselli eder, hangisi sakinleştirir veya enerjiyle dolu olduğun duygusunu yaşatır? Kızgın olduğun veya her şeyi aptalca bulduğun durumlarda hangi şarkı ruh haline denk düşer? Çeşitli playlistler hazırla ve ihtiyacın olduğunda dinle. Belki birden fazla şarkı aklına gelir. Ama bazen bir tek şarkı da yeterli olur.

Hayvan katarı



- Düşüncelerinde oluşturduğun şu oyuna konsantre ol ve onun sayesinde düşüncelerine, duygularına ve bedenine sakinleşmeleri konusunda yardımcı ol. Önce ismi A harfiyle başlayan bir hayvan bul, sonra B, sonra C, ... (Arı, Balina, Ceylan, ..., Zebra). Bunu yaparken sadece o an adını bulduğun hayvana konsantre ol. İstersen bu oyunu, sıra değiştirerek bir başka kişiyle de oynayabilirsiniz. Bu oyunun diğer bir şekli de şöyledir: Ya tek başına ya da bir başkasıyla birlikte sırayla bir hayvan türüne ait aklına gelen bütün hayvanları say: örneğin kürklü hayvanlar, ormanda yaşayan hayvanlar, tüylü hayvanlar, vahşi ormanda veya suda yaşayan hayvanlar, ...

Kendine sarılmak



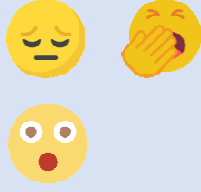
- Kollarını göğsünün önünde, çapraz halde üst üste koy ve avuçlarıyla kollarının üst bölümünü kavra. Bu şekilde kendine sıkı sıkı sarıl.
- Sarılmanın hangi türünün sana o anda daha iyi geldiğini deneme yoluyla ortaya çıkar. Yumuşacık sarılmak mı, yoksa sert mi? Okşayarak sarılmak mı, yoksa hafifçe kollarına vurarak mı?
- Kendine cesaretlendirici sözler söyle. Hangi cümle işe yarıyor o anda? Örneğin „Derin nefes al, o zaman her şey kolaylaşır” demek mi, yoksa “fazla sürmez, şimdi her şey yoluna girer” cümlesi olabilir mi?

Uçmak



- Yüzükoyun uzan ve bacaklarınla kollarını iyice uzat.
- Karın kaslarınla poponu iyice ger ve kalçanı yere doğru bastır. Önce kollarını, sonra da yapabiliyorsan bacaklarını yerden kaldırmaya çalış. Enseni gevşetecek şekilde başını hafifçe kaldırıp yere doğru bak.
- Bu hareketi yaparken nefes almaya devam et!
- Kısa bir süre için, dünyanın üzerinde uçtuğunu ve çok yükseklerden dünyaya baktığını canlandır kafanda. İstersen bunu yaparken gözlerini kapatabilirsin.
- 10 saniye boyunca, kasların ısınmaya kadar karnını, poponu, kollarını, sırtını ve bacaklarını gergin tut.
- Kollarını, bacaklarını ve başını yere bırak, bütün kaslarını gevşet ve bedenini saran duygunun tadını çıkar.

X zıplamaları



- Bütün gücünle havaya zıpla, sonra kollarınla bacaklarını açarak X harfi şeklinde yere in.
- Sonra beklemeden tekrar zıpla ve bu sefer kollarını ve bacaklarını birleştirerek I harfi şeklinde yere in.
- Bu hareketi bir sefer X, sonra I harfi şeklinde yere inecek biçimde birkaç sefer tekrarla.

Kopf klären



- Bedensel olarak kendini bitkin hissediyorsan veya kafan yorgun ve buğulu düşüncelerle doluyorsa, ellerini başına koy ve parmak uçlarını kafa derine yerleştir.
- Parmaklarınla kafa derini aktifleştir, alınına, şakaklarına ve ensene kadar olan bölüme masaj yap.
- Parmak uçlarınla buğulu düşünceleri ara ve deneme yoluyla şu sorunun cevabını bulmaya çalış: Hangi hareketi hangi basınçla ve hızla yapınca bu düşünceleri dağıtabiliyorum ve zihnim berraklaşıyor?

Grafiklere dair kaynakça: Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

Kaynak: AETAS Kinderstiftung Çocuk Vakfı (2020): Düşüncelere, duygulara ve bedene yardımcı olmak. AETAS Kinderstiftung. Münih. www.aetas-kinderstiftung.de adresi altında online ulaşabilirsiniz, 13.05.2020 tarihi itibarıyla geçerlidir.

Finansman katkısı:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Desteklerinden dolayı teşekkürler:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**