

ŞÖVALYE'NİN YOLU



*Hazrlayan: Uzm.Psk.Berk Şehirli
Görsel düzenleme: Nortarts*

Global Child-EMDR



7-10 yaş grubu çocukların aileleri ile etkileşimlerini güçlendirmek ve olumlu benlik gelişimine destek olması için hazırlanmıştır.



Ebeveynlere not

Çocuğunuzla oyun oynarken nelere dikkat edebilirsiniz;

- **Oyunun ve oyun arkadaşının eğlenceli olması önemlidir. Duygu durumunuz oyun oynamaya müsaitse oynamanız ve çöşkusuna eşlik etmeniz oyunu eğlenceli kılacaktır.**
- **Oyun oynarken eleştirel konuşmalardan, gizli suçlamalardan kaçınılmalıdır.**
- **Çocuğunuzun zorlandığı bir yer olduğunda önce mücadeleye teşvik etmelisiniz. Sonra da yardım isteyebileceğini, hepimizin bazen zorlanabileceğini söyleyebilir ve yardımcı olabilirsiniz.**
- **Oyunlarla ilgili çocuklara gerçı bildirim verirken çabasını takdir ettiğınızı hissetmeliler. Bu yüzden "Harikasin" yerine "Gerçekten o koltuktan ileri atlamak için elinden geleni yaptın" gibi dönüşler yapabilirsiniz.**

Oyun ile ilgili

- Oyuna başlamadan önce Şövalyelerin kim olduğunu basitçe anlatmanız önemli. Şövalyelerin cesur, güçlü, mücadele eden, nazik, kendine güvenen ve sevgisini gösteren koruyucular olduğunu söylebilirsiniz. Oyun öncesi 7 farklı görevin yapılacağı parkuru tercihen geniş bir alanda hazırlamanız önemli.

- Çocuklarınıza, oyun başlamadan önce seçeceği atıştırmalıktan sizin belirlediğiniz miktarda, her görevin sonunda yedirebilirsiniz. Kendileri yemek isterlerse oyun kuralları gereği sizin yedirmeniz gerektiğini söyleyebilirsiniz.

- Oyuna başlamadan önce çocuklarınıza zorlandıkları zaman yardım isteyebileceklerini söyleyebilirsiniz. Yardım istemesi durumunda tamamlayabileceği şekilde yardımcı olabilirsiniz.

- Her Görevin sonunda başarılı tamamlanması durumunda ve atıştırmalığın anne/baba veya bakımveren tarafından yedirilmesinden sonra Şövalye dokunuşu ile olumlu duygular ve olumlu inançlar kaynak olarak yüklenir. Örneğin Cesaret görevi tamamlandıktan sonra Cesaret görevini başarıyla bitirdin. Gerçekten çok cesursun" diyebilir ve sırasıyla bir sağ bir sol omuza ikişer kez kılıçla dokunarak kaynak yükleyebilirsiniz. (Kılıç olmaması durumunda evde kılıç yerine kullanılabilecek herhangi bir oyuncak olabilir)



1.GÖREV “CESARET”

- Çocuğunuzdan koltuğun üstüne veya onu taşıyabilecek yüksek bir yere çıkması istenir.

- Bu görevin 3 kez yapılması gerektiği, her defasında bir adım daha uzaklaşacağınız ama onu hep yakalayacağınız söylenir. Üçe kadar saydıktan sonra size doğru atlaması gerektiğini ve sizin onu havada tutacağınızı söyleyebilirsiniz.

- Son atlayış üçe kadar saymadan yapılır. Çocuğunuzdan gözlerinizin içine dikkatle bakması ve gözlerinizi kırptığınızda size doğru atlaması istenir.

- Görev sonrası sevdiği bir atıştırmalıkla besleyebilir ve “Cesaret görevini başarıyla bitirdin. Gerçekten çok cesursun diyebilir ve Şövalye dokunuşlarını yapabilirsiniz.



2.GÖREV “GÜÇ”



- “Karate Vuruşu”

Gazete kağıdını çocuklarınız için iki ucundan tutacağınız ve işaretinizle kağıdı karate vuruşuyla ortadan ikiye eliyle ayırması gerektiği söylenir. (Gazete kağıdı yaş dönemine göre sert gelirse tuvalet kağıdı da kullanabilirsiniz. İşaret yerine 1-2-3 olarak sayarak da yapı kurabilirsiniz)

- Görevi 3 kez tekrar etmesi gerektiği paylaşılır.

- Görev sonrası krem seviyorsa ellerine krem sürebilir, sevdiği atıştırmalıkla besleyebilir ve “Güç görevini başarıyla bitirdin. Gerçekten çok güçlüsün” dedikten sonra şövalye dokunuşlarını yapıp sıradaki göreve geçebilirsiniz

3.GÖREV “MÜCADELE”

“BALONCUK OYUNU”

Sabun ve deterjanla yapılan baloncukları üflediğinizde çocuğunuzun vücudunun hangi bölgesiyle patlatacağını söyleyebilirsiniz. Örneğin “sağ el baş parmağınla patlatmanı istiyorum” diyebilirsiniz.

- Her turdan sonra vücudunun başka bir bölümü ile patlatması istenir. 3 tur olarak oynanabilir.

- Görevini başarıyla tamamlanması için baloncukların büyük bölümünü söylenen vücut bölümüyle patlatması yeterlidir.

- Görev sonrası atıştırmalıklarla besleyebilir ve “Mücadeleci ruhunla görevi bitirdin ve elinden geleni yaptın” dedikten sonra şövalye dokunuşlarını yapabilirsiniz.



4.GÖREV “DENGE”

- BALON DENGESİ”

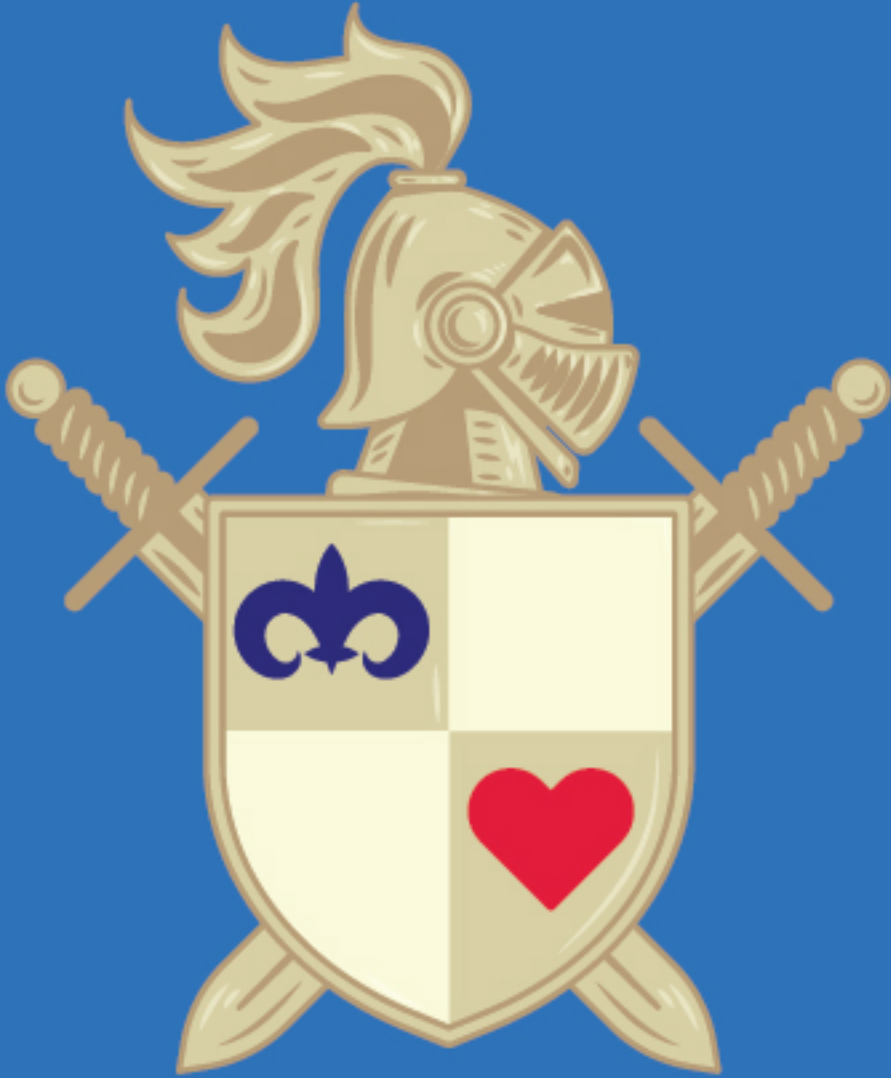
Şişirdiğiniz balonu çocuğunuz ve sizin aranızda olacak şekilde (omuz, dirsek ve kalçalar kullanılabilir) ellerinizi kullanmadan, balonu düşürmeden yürüyün. Balon düşerse tekrar başlangıç noktasına dönmeniz gerektiğini paylaşabilirsiniz.



- Çocuğunuz seçtiği ebeveyeni ile bu görevi tamamlayabilir.

- Görevin bir kez yapılması yeterli olacaktır.

- Görev sonrası atıştırmalıkla besleyebilir ve “Dengeyi sağlamak için elinden geleni yaptın ve görevi tamamladık” diyip şövalye dokunuşlarını yapabilirsiniz.



5.GÖREV “NEZAKET”

- Çocuğunuzla karşılıklı olarak birbirinize iltifat edebilir ya da değerli hissettirecek cümleler kurabilirsiniz. Örnek oluşturmak için anne/baba veya bakım veren başlayabilir. “Benim oğlum/kızım olduğun için çok şanslıyım” gibi cümleler kullanılabilir.
- Çocuk bu görevi yapmak istediğı ebeveyni seçebilir. İsterse iki ebeveyni de dahil edebilir. Görevin tamamlanması için çocuğunuzun ve sizin iki kez karşılıklı olarak yapmanız gerekir.

Benim oğlum
olduğun için
çok şanslıyım

- Görev karşılıklı olarak yapıldıktan ve atıştırmalıkla beslenmeden sonra “Sözlerin gerçekten beni mutlu etti çok nazıksın” denir ve şövalye dokunuşlarının yapılması gerekir.

İyi ki
Babamsın



6.GÖREV “GÜVEN”

- “Güven yaslanması”

Çocuğunuzdan sırtı size dönük bir şekilde önünüzde hazır ol pozisyonunda durması istenir. Elleriniz kürek kemiklerinin hizasında olacak şekilde tam arkasında duracağınız çocuğa söylenir.

- Anne/baba veya bakımveren üçe kadar saydıktan sonra çocuğunuzun bacaklarını kırmadan kendini geriye bırakması istenir. Geriye doğru giderken kürek kemiklerinin olduğu bölgeden tutup çocuğunuzun aşağı kadar indirmelisiniz.

- Başladığı pozisyonda kalmaması ya da bacaklarını kırması durumunda tekrar denenir.

- Bu görev üç kez yapıldıktan sonra başarı ile tamamlanır. Çocuğunuzun atıştırmalıklarla besledikten sonra “Önce kendine sonra bana güvenip kendini arkaya bırakabildiğin için teşekkür ederim.” diyerek şövalye dokunuşları yapılır.



7.GÖREV “BAĞLILIK”

- Çocuğunuza şövalyelerin ağır zırhlar üzerlerindeyken sevdiklerine sarılmakta zorlandıkları o yüzden temas olmadan da bir sevgi gösterme yolu bulmaları gerektiği söylenir.
- Anne/baba veya bakımveren örnek teşkil etmek adına önce başlar uzaktan beden diliyle sevgisini gösterir. Sonra çocuktan da kendi sevgi gösterme yolunu bulması istenir. (Zorlanması durumunda ebeveyninden yardım isterse fikir verilebilir).
- Görev sonrası atıştırmalıkla beslenme yapılır ve “Dokunamadan da kalpten kalbe bağlılık yolunu buldun” Tüm görevleri yerine getirdin. Şimdi seni Şövalye ilan edeceğim diyip şövalye törenindeki diz çökme ritüeli gösterilir. Çocuğunuz diz çöktükten sonar “ Seni ailemizin şövalyesi ilan ediyorum” diyerek şövalye dokunuşları yapılır ve oyun sonlandırılır.

