

Dr. Dilara Özel

Çocuklar için Somatik Deneyimleme Uygulamaları: Sinir Sistemi Egzersizleri

Somatik deneyimleme, bireyin bedensel duyumsamaları ve içsel deneyimleri üzerine odaklanan psikobiyolojik bir yaklaşımdır. Bedendeki duyumsaların fark edilmesi, takip edilmesi ve stres durumları sonrasında biyolojik tepki döngüsünün tamamlanmasına yönelik çalışmaktadır. Bu yaklaşımda travmatik veya kronik stresin yaratmış olduğu korku, çaresizlik, umutsuzluk gibi duyguların bedende hissedilen duyumsaları aracılığıyla dönüştürülmesi amaçlanmaktadır. Somatik Deneyimleme duyumsamaları dönüştürürken sinir sistemi ile çalışarak topraklanma, kaynaklanma, pendülasyon, ve titrasyon gibi temel araçlarını kullanır. Bu çalıştayın temel amacı, çocuklarla kullanılabilecek Somatik Deneyimleme temelli egzersizleri tanıtarak çocuklarda öz düzenleme becerilerini geliştirmeye yardımcı olacak becerileri tanıtmak ve bedenleriyle duyumsamalarının izini sürmek için pratik araçlar sağlamaktır. Bu nedenle çalıştayda Somatik Deneyimleme yaklaşımının temellerinin yanında çocukların bedensel duyumsamalarını ve duygusal tepkilerini keşfetmelerine yardımcı olmak için Somatik Deneyimleme temelli egzersiz ve etkinlikleri içermektedir.