

## **İÇERİDE ÇOCUK KALMASIN, ONLARI SOSYAL MESAFE KURALLARI DAHİLİNDE AÇIK HAVAYA ÇIKARALIM.**

Çocukların doğaya ihtiyaçları var.

Onların açık havada özgürce oynamaya, görmeye, keşfetmeye, çiçeklere çimenlere dokunmaya, onları koklamaya ihtiyaçları var.

Zihinsel, duygusal ve bedensel gelişimleri için doğaya ihtiyaçları var.

Öğrenmek için doğaya ihtiyaçları var.

Yaz tatilinde, pandemi sürecinde olduğunuzu unutmadan, kalabalık ortamlara girmeden de açık alanlara çıkabilirsiniz. Günün sakin saatlerinde tercih edebileceğiniz, kapınızın hemen dışında; arka bahçeniz, yürüdüğünüz sokak, yaşadığınız semtteki küçük bir park gibi çok yakınlarda bir yerlerde, sizi çok şaşırtacak ve hayran bırakacak bir doğa var. Tüm duyu organlarınızı kullanarak keşfetmeye başlayabilirsiniz. Çocuğunuzu çiçeklere daha dikkatli bakması, kuşları dinlemesi, nemli toprağı koklaması, yapraklara ve ağaçların gövdesine dokunarak, yumuşak ve sert dokuları hissetmesi için teşvik edebilirsiniz.

### **Doğa iyileştirir**

Doğada olmak, öfkeyi, korkuyu ve stresi azaltır, duygu durumunu iyileştirir ve zihinsel performansı artırır. Aynı zamanda fiziksel sağlığa iyi gelir, kan basıncını ve kalp atış hızınızı düzenler, kas gerginliğini ve stres karşıtı hormonların üretimine katkıda bulunur. Yaşamı dinleme, farkındalık kazanma, düşünme, hissetme ve sınırlarımızı keşfetme yolunda bize ışık tutar. Örneğin; gün batımını izlemek, ormanda bir patikada koşmak ya da dağlara bakmak; zihinsel yorgunluğumuzu gidermemize ve problem çözme yeteneğimizin artmasına yardımcı olur.

### **Doğa yatıştırır**

Doğa bize acı ile baş etmemiz konusunda yardımcı olur. Genetik olarak ağaçları, bitkileri, suyu bulma üzerine programlanmış olduğumuz için doğa sahneleri odak noktamız haline gelebilir ve bu sayede fiziksel ve mental acılarımız gücünü kaybeder.

### **Doğa yeniler**

Ulrich, Kim ve Cervinka'nın araştırmaları, doğadaki zamanın olumlu bir ruh hali ve psikolojik refah, anlamlılık ve canlılıkla ilişkili olduğunu gösteriyor. Bu aynı zamanda anksiyete düşüncelerine de son verir, taze düşünmemiz için bizi yeniler.

Maalesef her ne kadar yansıtılmamaya çalışsak da, pandemi sürecinde yaşadığımız stresi çocuklar hissedebiliyor ve huzursuz olabiliyor. Hayatımız veya çevremizdeki olumsuz gelişmeler istemesek de üzerimizde etki bırakabiliyor. Yapılan araştırmalar, doğanın çocuklar üzerindeki stresi azalttığını gösteriyor. Bu yüzden hem çocuklarımız için hem kendimiz için yüzümüzü doğaya çevirelim.

Tüm öğrencilerimize ve siz değerli velilerimize keyif dolu, huzurlu, sağlıklı ve mutlu bir yaz tatili dileriz.

**Rehberlik Servisi**

**Metin Sabancı Özel Eğitim Okulları**