

# Duygularımı Yönetiyorum

“Duygularımı Yönetiyorum” kart seti, çocukların duygularını regülasyonunu desteklemek ve duygularını sağlıklı yollarla yönetmelerine yardımcı olmak için özel olarak hazırlanmıştır. Bu sette yer alan etkinlikler; duyuşsal, bedensel ve düşünsel olarak üç ana başlık altında toplanmıştır.

**Duyuşsal etkinliklerde**, çocuklar kendi duygularını fark etmeye, bu duyguları tanımaya ve kabul etmeye yönelik çeşitli çalışmalara katılırlar.

**Bedensel etkinliklerde**, gevşeme hareketleri ve beden farkındalığını artırmaya yönelik uygulamalar içerir.

**Düşünsel etkinliklerde** ise; çocukların olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarına ve duygularını daha olumlu bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olan sorular, oyunlar ve problem çözme çalışmaları yer alır.

Bu etkinlikler, çocukların kendilerini daha iyi tanımalarını ve duygusal gelişimlerini desteklemeyi amaçlar.

Set; ebeveynler, eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve psikologlar tarafından grup ya da bireysel çalışmalarda rahatlıkla kullanılabilir. Kartlar; sınıf içi uygulamalarda, aile ortamında ya da danışmanlık süreçlerinde çocukların kendilerini güvende hissettikleri bir ortamda uygulanmak üzere tasarlanmıştır. Böylece çocuklar, duygusal dayanıklılık kazanır, stresle başa çıkma becerileri gelişir ve sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurabilirler. “Duygularımı Yönetiyorum” kart seti, çocukların duygusal gelişim yolculuğunda profesyonel bir araç sunar.

# Türkiye'de ilk Defa

çocukların duygusal gelişimini destekleyen  
**Terapötik içeriklerle zenginleştirilmiş**  
4 farklı duygu seti.



Aileler, psikolojik danışmanlar,  
psikologlar ve bütün eğitimciler,  
çocuklarla olan çalışmalarında  
rahatlıkla kullanabilirler.

Her bir kutuyu, ayrı ayrı kullanabilirsiniz.  
Fakat, maksimum fayda elde etmek için  
4 farklı duygu setinin tamamını  
kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

## Bedensel Etkinlik



**Sırtüstü yat ve karnının üzerine küçük bir yastık ya da sevdiğin bir peluş oyuncakını koy. Nefes alıp verirken yükselip alçaldığını takip et.**

### **Yetişkine Not:**

**Bu etkinliği dinlenme anlarında ya da uyku öncesi yapmak, çocuğun duygularını yeniden düzenlemesine yardımcı olacaktır. Düzenli olarak yapılabilir.**

## Bedensel Etkinlik



**Timsah duruşu yapabilir misin? Bu duruştayken yavaşça ve sakince burnundan nefes alıp ver. Bu duruşta kollarından güç alarak vücudunu ittirmeyi dene.**

### **Yetişkiye Not:**

**Bu etkinlik, çocuğun tam anlamıyla bedenine odaklanmasına ve fark etmesine yardımcı olur. Özellikle zor geçen günlerin sonunda uygulayabilirsiniz.**

## Bedensel Etkinlik

Şimdi bir oduncusun  
ve baltanla odunları  
kıрман gerekiyor.

Baltanı, başının  
üzerine kaldırırken  
burnundan derin bir  
nefes al.

Nefesini verirken  
baltanı yüksek bir  
sesle 'HAAAAAA'  
diye haykırarak aşağı  
doğru indir.



### Yetişkine Not:

Çocuğun yaşadığı gerginliği  
azaltmaya yardımcı olan bu  
egzersizin ardından, orman temalı  
bir hikaye ya da masal  
okuyabilirsiniz.

## Bedensel Etkinlik



**Ayaklarını fark et!**  
**Ayaklarınla yumuşak bir yastığı**  
**tutmaya çalışır gibi**  
**parmaklarını kıvrır.**

**Yetişkiye Not:**  
**Bu etkinliği peluş oyuncaklarla**  
**da yapabilirsiniz.**

## Bedensel Etkinlik



**Ellerini fark et!  
Yumruklarını sulu bir  
portakalı sıkarak gibi sık.**

**Yetişkine Not:**  
Bu etkinliği, su balonları ile de  
yaparak eęlenceli bir oyuna  
dönüřtürebilirsiniz.

## Bedensel Etkinlik



**Kollarını fark et!**

**Sanki  
gökyüzündeki  
yıldızlara  
uzanıyormuş gibi  
kollarını yukarı  
kaldır. Ama  
ulaşabildiğin en  
yukarıya!**

### **Yetişkine Not:**

**Bu etkinliği, gökyüzünde  
görebildiği yıldız hakkında sohbet  
ederek sürdürebilirsiniz. “Yıldızın  
ağırlığı ne kadar, büyüklüğü nasıl,  
sıcak mı, soğuk mu?” gibi sorular  
sorabilirsiniz.**