

DUYGULARIMI
YÖNETİYORUM

DUYGULARIMI YÖNETİYORUM

3-10 Yaş



80
KART

ÇAMLICA
ÇOCUK

DUYGULU KARTLAR-4

ÇAMLICA
ÇOCUK

Duyuşsal Etkinlik

Baloncuk
oyuncağın var mı?
Burnundan
kocaman bir nefes
al. Büyükçe bir
balon şişirmek
için sakın ve
uzunca üfle.
Dikkat et
patlamasın!



Yetişkine Not:

Nefes kontrolünü geliştiren bu etkinlik,
aynı zamanda baloncukların
patlamaması için sakın kalmayı da
gerektirir. Kriz anları dışında da oyun
olarak oynayabilirsiniz.

Duyuşsal Etkinlik



Fırından yeni çıkmış kurabiyeleri koklar gibi derin bir nefes al. Sonra da sıcak olan kurabiyeleri soğutur gibi üfleyerek nefes ver.

Yetişkine Not:

Kontrollü nefes almak, sinir sistemini sakinleştirerek kaygı düzeyini düşürür. Bu etkinliği, çocukla birlikte bahçe ya da ormanda bitkilerin kokularını hissedebilmek için yapabilirsiniz.

**Kafanı karıştıran
anılarını düşün,
hangilerini
hatırlıyorsun?**

**Kutunun içinden çıkan
boş kartlara çiz.**

Yetişkine not:

Böyle zorlayıcı duyguların yaşandığı durumlarda çocuğun hissettiklerini yargılamadan objektif bir şekilde dinleyin ve onunla konuşun. Böylece aklına takılan soruları rahatlıkla sorabilecektir. Bunun gibi etkinlikler için kutunun içinden çıkan boş kartları kullanabilirsiniz. Daha fazlasına ihtiyaç olduğunda kendi kağıtlarınızı kullanabilirsiniz.

Düşünsel Etkinlik

Hangisi ya da hangileri seni kaygılandırır?

- Yeni bir yiyecek denemek
- Ani ve yüksek bir ses duymak
- Yeni bir okula başlamak
- Ev dışında tuvalete gitmek zorunda kalmak

Seni kaygılandıran diğer şeyleri de düşünüp listeye ekle. Her kaygın için sana güven veren bir cümle söyle ve bir kağıda yaz.

Yetişkine not:

Çocuğun, kaygılandıran durumları tespit etmesine ve kaygısına karşılık gelen güven verici bir cümle bulmasına yardımcı olabilirsiniz. Bu cümle, onun kaygısı ile ilgili sloganı haline gelebilir.

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



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

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

Çocukların duygusal gelişimini destekleyen
Terapötik içeriklerle zenginleştirilmiş
DUYGULU KARTLAR

Aileler, psikolojik danışmanlar, psikologlar ve bütün eğitimcilerin,
çocuklarla birlikte kullanabileceği dopdolu 4 farklı duygu seti.



Her bir kutu, ayrı ayrı kullanılabilir. Fakat, maksimum fayda elde etmek için
4 farklı duygu setinin tamamının kullanılmasını tavsiye ediyoruz.



www.camlicacocuk.com