



Sayfa boyunca neler sinirini bozuyor yazın. Çocuğun hayal kırıklığı için tetikleyiciler olarak tanımladığı şeyleri yazın. Sonradan dönüp bakabilmek için listeyi bir kenara veya çocuğun panosuna koyun.



ÖFKE YÖNETİMİ

BEYİN FIRTINASI OTURUMU: NELER SİNİRİNİ BOZUYOR?

Hayal kırıklığını tetikleyen şey hakkında çocuğunuzla beyin fırtınası yapın. Çocuğunuz 'kız kardeşim bana ne yapacağımı söylediğinde deli oluyorum.' Veya 'Oyun parkındaki çocuklar bana top oynayamayacağımı söylediğinde üzgün hissediyorum.' Gibi bazı tetikleyicileri tespit edebilir. Bu tetikleyicileri tespit etmek, bu olaylar gerçekleştiğinde ya da gerçekleşmeden önce baş etme stratejilerini kullanmasını istemenize yardımcı olur.

SAKİNLEŞME MÜDAHALELERİ

Karalama yap. Yatıştırıcı bir duş al. Sakinleştirici bir müzik dinle. Meditasyon yap. Üç derin karın nefesi al. Kendinle pozitif bir konuşma yap. Pelüş bir hayvana ya da yastığa sarıl. Sıcacık bir battaniyenin içine kıvrıl. İyi bir kitap oku. Koleksiyonlarını gözden geçir. Gitmeyi sevdiğin bir yerin resmini çiz. Bir şey üret. Şükrettiğin beş şeyi düşün. Bir kaygı taşıını elinde tut. Bir şey ör. Sakin ve güvende hissettiğin bir yeri gözünde canlandır. Bir arkadaşınla konuş. Çay ya da sıcak çikolata gibi bir şeyi yudumla. Bir parmak labirentini takip et. Güvendiğin bir yetişkinle konuş. Yastık ve battaniyelerden bir kale yap ve içinde vakit geçir. Ayaklarını ılık suya sok. Günlük tut. Hayatında komik bir anı ya da bir fıkrayı düşün. Biraz mekik çek. Oyun hamuruyla oyna. Sakız çiğne. Sevdiğin müziği yüksek sesle dinle. Çıkıp biraz koş. Yüksek sesle şarkı söyle. Dans et. Duvara paket lastiği fırlat. Yastığa çığlık at. Kalem ucuyla delikler açarak kâğıtta resim yap.

DENE, PUAN VER

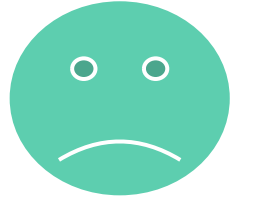
Çocuğun yeni denediği baş etmeye yardımcı ve yatıştırıcı becerileri takip etmenize yardımcı olan bir grafikdir. Tablonun üç sütunu vardır: Sütun 1, çocuğun denemek istediği baş etme ve yatıştırma stratejileri içindir. Sütun 2, çocuğun beceriyi puanlaması içindir. Sütun 3, çocuğun bir çıkartma eklemesi içindir. Çocuk, müdahale işe yaramasa bile bir çıkartma kazanıp bu sütuna koyar. Yeni bir şey denediği için çıkartma kazanır. Çocuğun esas baş etme ya da sakinleşme planını yazma zamanı geldiğinde, çizelgesine dönüyoruz ve gülen yüz olan tüm stratejileri yuvarlak içine alıyoruz.



Bu sakinleşmeye yardımcı oldu



Bu beni sakinleştirmedim ama daha kötü de yapmadı



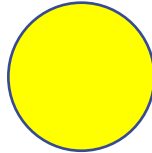
Bu bana daha kötü hissettirdi

KIRMIZI, SARI VE YEŞİL ÖFKE YÖNETİMİ

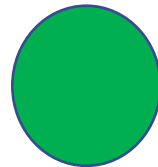
Çocuklara öfkelerini tanımak ve nasıl yöneteceklerini önceden planlamakta yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bir çalışma sayfasıdır.



'KIRMIZI' hissediyorsam bu gerçekten çok öfkeli olduğum anlamına gelir. Kendimi sakinleştirmek ve güvende olmak için şunları yapabilirim.
.....



'SARI' hissettiğimde bu rahatsız olmaya ve gerilmeye başladığım anlamına gelir. Daha rahat hissetmek için şunları denemenin tam zamanı.



'YEŞİL' hissettiğimde bu sakin ve mutlu hissettiğim anlamına gelir.



TÜYÜ HAVADA TUTMA

Çocuğa küçük bir tüy verin ve onu üfleyerek ne kadar uzun süre havada tutabileceğine bakın. Bu etkinlik, çocuğun gerginliğini gidermek üzere odaklanmış ve güçlü bir nefesle nefes almasını teşvik ediyor.

BALON ŞİŞİRME

Çocuğa bir balon şişirtin ve onu bırakın. Gülmek gerginliği hafifletmenin başka bir yoludur. Bu nedenle bu etkinlik çocuğa iyi bir kahkaha attırsa daha da iyi olur.



EJDERHA GİBİ ÜFLEMİK

- Peçeteleri, ejderhanın burnunun uzunluğuna bağlı olarak yaklaşık 5-10 inç ince şeritler veya alevler gibi kesin
- Peçete alevlerinin uçlarını rulonun iç kenarına yapıştırın. Tutkalın kurumasını bekleyin.
- Keçeli kalemleri ruloyu yeşile ya da başka ejderha renklerine boyamak için kullanın. Cilt rengi üzerine pullar çizmek için koyu renkli bir kalem kullanın.
- İsterseniz ejderhaya burun delikleri ve gözler yapın. Önce gözleri yapmak için peçeteyi küçük toplar şeklinde yuvarlayın, ardından burun ucuna onları yapıştırın; daha sonra küçük kâğıt şeritlerinden mini rulolar yapın ve burun delikleri üzerine yapıştırın. Alternatif olarak, ponponları ve yapışkanlı gözleri tutkalla tutturun.
- Tutkalın kurumasını bekleyin.
- Tüpün içine üfleyin ve alevlerin hareketini izleyin.

Sarsıldığımızda düşüncelerimizin ve duygularımızın her yanı kapladığını hissediyoruz. Ancak bedenimizi ve zihnimizi nefesimize odaklayıp susturursak, şişedeki pırıltı dibe çökmeye başlar; durulan duygular gibi



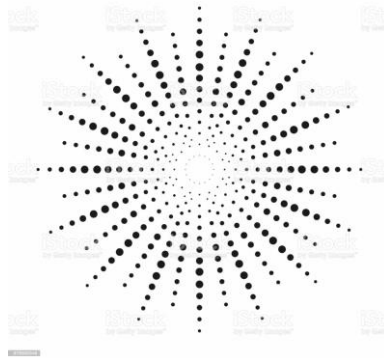
BALONLU NAYLON SEBİLİ

Boş bir peçete kutusunun dışını süsleyin. Kutuyu boyayıp, dekoratif kağıtla kaplayabilirsiniz. Balonlu naylon ambalajı, kâğıt peçete kutusunun içine sığması için kare veya dikdörtgen şeklinde kesin. Çocuğunuz kızgınlık belirtileri gösterdiğinde, ona bir balonlu naylon parçası alıp patlatmasını hatırlatın.



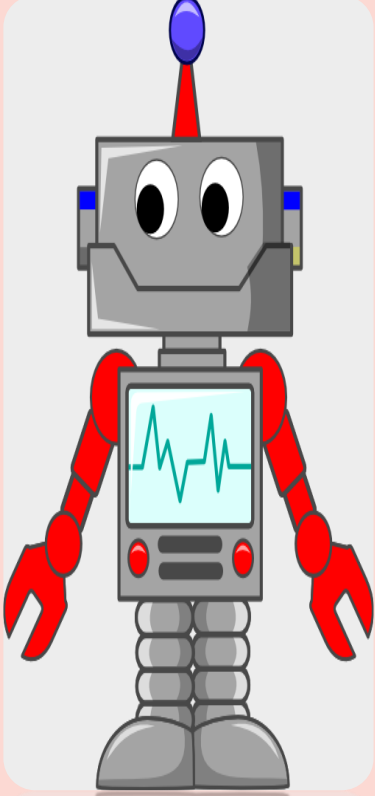
NOKTALI RESİMLER

Kâğıdın bir yüzüne, bir alanın bolca nokta ile süsleneceği bir resim çizin; noktalar kar veya yağmur, noktalı kumlar, birinin yüzündeki bıyıklar



Noktaların bulunduğu alanı belirleyen çizgiyi ve noktaları koyulaştırın. Döndürdüğünüzde, kâğıdın diğer tarafında görebilmeniz gerekecek. Resmi ters çevirin ve kartonun üzerine koyun. Kalem ucunuzu her bir noktaya bastırın ve koyu

renk alanların hepsini nokta ile doldurun. Kalem ucuyla tüm noktalar ve koyu renkli alanlar basıldığında, resmi tekrar ters çevirin. Nokta attığınız alanların artık dokusu olacak.



- BEDENİMİ SAKİNLEŞTİREBİLİRİM
- BEDENİMİN KONTROLÜ BENDE
- DERİN NEFESLER

ROBOTUN SİGORTASI

Fizz, oyun parkına gitmeyi seven genç bir robottu. Parkın en sevdiği bölümü salıncaklardı ama birçok kez salıncak sırasında uzun süre beklemek zorunda kaldı. Fizz sırasını beklerken bazen sabırlı bazen sabırsız davranıyordu. Bir gün, Fizz salıncak sırasını bekliyordu. Fizz uzun zamandır bekliyordu ancak diğer robotların hiçbiri salıncaktan inmiyordu. Fizz sabırsızlanmaya ve öfkelenmeye başlamıştı. Beklemekle ilgili ne kadar düşünürse o kadar çok kızdı, daha çok kızdı ve daha da kızdı. Cıvatalarının ısındığını hissediyordu. Göğsündeki tellerde gerginlik hissediyordu. Kafasındaki vidalar gittikçe sıkışıyordu. Sonra aniden Fizz'in sigortaları attı. Tamamen arızalandı. Kulaklarından buhar çıkmaya başladı. Başındaki antenler parlak kırmızıya döndü. Yüksek bir bomlama cızırtı çatırtı sonra Fizz kapandı. O gün öğleden sonra Fizz ve annesi olanlarla ilgili bir konuşma yaptılar. Fizz'in annesi, Fizz'i almak için işten çıkmak zorunda kaldığından canının sıkın olduğunu söyledi, çalışması gerektiğini ve bu şekilde davranmasından utandığını söyledi. Fizz, oyun parkında olanları anlattıktan sonra annesi, kızmaya başladığını anlayabilmesi için düşüncelerinde ve bedeninde dinleyebileceği ipuçlarını tespit etmesine yardımcı oldu. Ertesi gün Fizz oyun parkına girdi. Tabii ki salıncaklar için bir sıra vardı. Fizz kendi kendine düşündü: Harika, bir sıra var. Yine. Neden hep bir sıra var? Fizz, bu düşüncenin olumsuz olduğunu hemen fark etti. Annesi dün ona negatif düşüncelerin onu kızdırabileceğini söylemişti. Ona, olumsuz düşüncelerin kafasına girmesi halinde olumlu düşüncelerle değiştirilebileceğini söylemişti. Düşüncelerini olumlu olanlara çevirmek, durum hakkında daha az sinirli hissetmesine yardımcı olacaktı. Böylece Fizz biran düşündü ve kendine şöyle dedi: bugün sıra varmış gibi gözüküyor. Biraz nefes alıp diğer çocukların sallanmasını izleyebilirim. Öfkelenmek yerine daha sakin olduğunu fark etti. Derin bir nefes aldı. Salıncak sırası ona geldiğinde sakin kaldığı ve sigortaları atmadığı için gurur duyuyordu. Bugünden itibaren Fizz, olumsuz düşünceleri aklına geldiği anda nelerin yolunda gittiğini düşünerek onları susturmaya ihtiyaç duyduğunu biliyordu.