

REGÜLASYON YOLCULUĞU



Etkinlik, 5 yaş ve üzeri çocuklara uygulanabilmektedir. (Okul öncesi çocuklar ile resim, ilkokul ve daha üst gruplarda ise yazı/resim şeklinde yürütülebilir.)



Etkinlik, bireysel veya grup çalışması şeklinde yürütülebilir.



Etkinlik ile çocuk duygusal olarak zorlandığı anlarda nasıl regüle olabileceğine dair farkındalığı artar.



Etkinliğe hazırlık olarak her çocuk için 2. sayfadan birer tane olacak şekilde çıktısını alabilirsiniz.

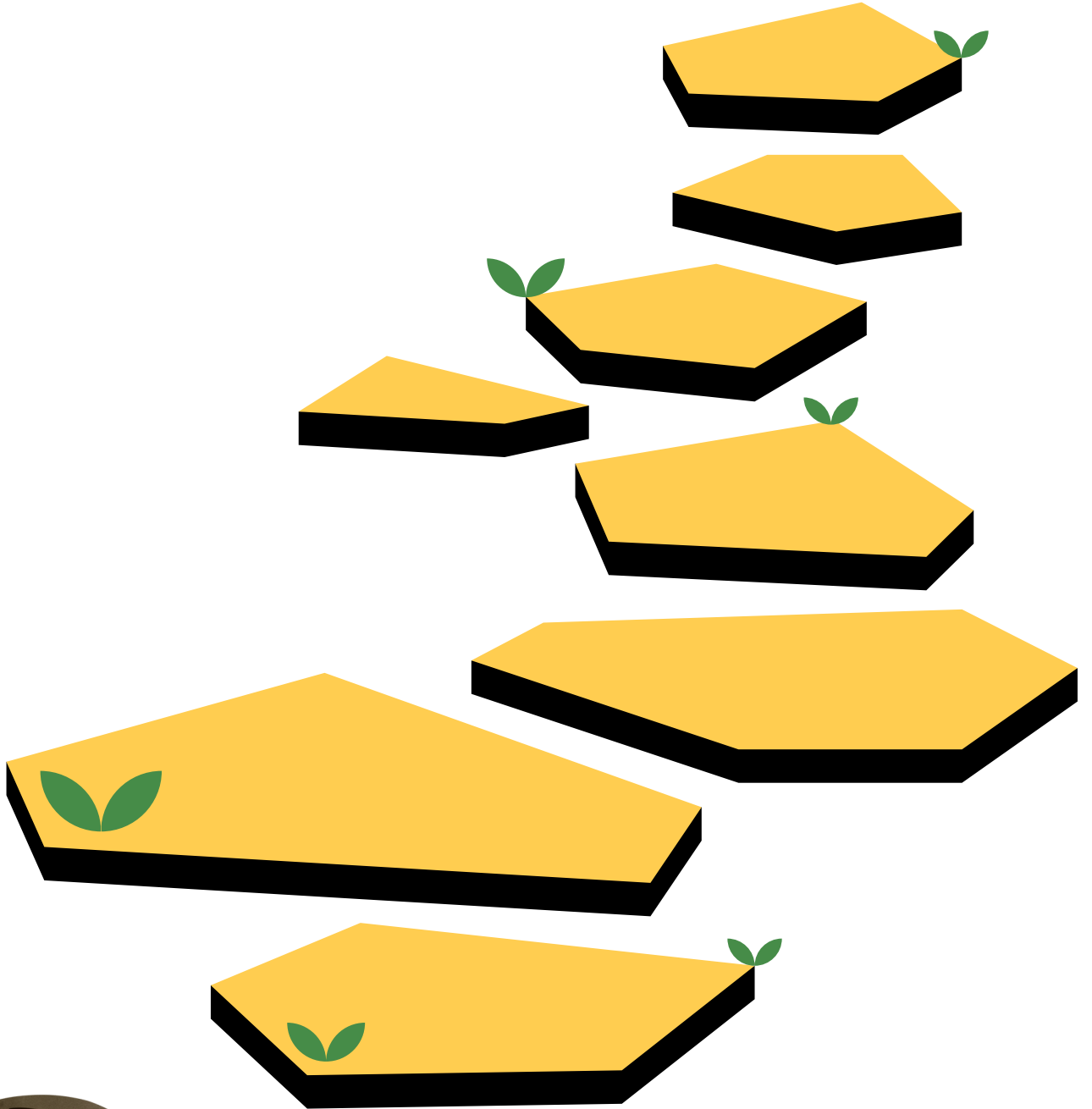


Etkinliğe başlarken kaygı, öfke, üzüntü gibi zor duygulardan bahsedebilir bu duyguları hissettiğimizde nasıl dengelenebileceğimize dair örnekler -derin nefes almak, 10'a kadar saymak, su içmek, yürüyüş yapmak, güzel şeyler düşünmek, müzik dinlemek vb- verebilirsiniz.



Ahmet kendisini daha iyi hissediyor.

@psk.dan.havacubuk



Ahmet zor duygular hissediyor.

