

BALON TEKNIĞI (NEFES VE GEVŞEME)

Çocuğa öfke ya da stres anında bedensel tepkilerini kontrol etmeyi öğretir.

- “Karnını bir balon gibi şişir” (burundan nefes al)
- “Balonun havasını yavaşça indir” (ağızdan nefes ver)
- 5-6 kez tekrarlanarak sakinleşme sağlanır

DUR, DÜŞÜN, HAREKET ET TEKNIĞI

Çocuklara ani ve düşünmeden verilen tepkileri azaltmayı öğretir.

- **Dur:** Duygular yükseldiğinde kendini durdur.
- **Düşün:** Bu durumda ne yapabilirim? Seçeneklerim neler? Sonuçları ne olur?
- **Hareket Et:** En uygun olanı seç ve uygula.

DUYGU FARKINDALIĞI VE İSİMLENDİRME

Çocuğun duygularını tanıması için:

- “Şu an ne hissediyorsun?”
- “Bedeninde nerede hissediyorsun?”

Duygu kartları, yüz ifadeleri tabloları kullanılabilir.

Çocuk duygularını etiketlemeyi öğrendikçe düzenleme becerisi de artar.

SAKINLEŞME ALANI

Sınıf ya da evde belirli bir “sakinleşme alanı” hazırlanır.

İçinde stres topu, mandala boyama, nefes kartları, sevilen oyuncaklar, yumuşak yastık bulunur.

Çocuğa “öfkeli olduğunda buraya gidebilirsin” denir.

İÇSEL KONUŞMA TEKNIĞI

Çocuklara kendilerini sakinleştirmek için kullanabilecekleri olumlu iç konuşmalar öğretilir.

- “Sakin olabiliyim.”
- “Derin nefes alıyorum.”
- “Konuşarak çözebilirim.”

Bu cümleler tekrar edilerek kalıplaştırılır. Kartlara yazılabilir, görsel olarak sınıfta bulundurulabilir.

DUYGU DÜZENLEME TEKNIKLERİ

SORUN ÇÖZME BECERİSİ EĞİTİMİ

Öfke yaratan sosyal durumlarda çözüm üretme becerisi kazandırır.

- Sorunu tanı
- Çözüm seçenekleri üret
- Her seçeneğin sonuçlarını düşün
- En uygun olanı seç
- Uygula ve değerlendir

EMPATİ VE PERSPEKTİF ALMA

Çocuğa “Sen olsan ne hissederdin?” sorusu sorulur. Masallar, hikâyeler ve filmler üzerinden duygular tartışılır. Çocuk başkasının yerine kendini koymayı öğrenir.

ROL OYNAMA VE SOSYAL HİKAYELER

Çocuğa öfkeli olduğunda veya üzülduğünde farklı çözüm yolları rol oyunu ile gösterilir.

“Eğer Ali senin oyuncakını alsaydı, ne yapabilirdin?” gibi senaryolar üzerinden duyguyu yönetimi çalışılır.

KAPLUMBAĞA TEKNIĞI

Çocuğa öfke veya hayal kırıklığı hissettiğinde kendini fiziksel ve zihinsel olarak geri çekip sakinleşebileceğini öğretir.

- Çocuğa bir kaplumbağa karakteri tanıtılır (oyuncak, resim veya hikâye yoluyla). Kaplumbağanın korktuğunda veya öfkeli olduğunda kabuğuna çekilerek sakinleştiği anlatılır.
- Çocuk öfke belirtisi hissettiğinde vücudunu bir kaplumbağa gibi kapatır (kollarını gövdesine sarabilir, başını eğebilir vs.) ve birkaç derin nefes alarak sakinleşmeye çalışır.
- Kabuğuna çekilen çocuk nefes alır, içinden “sakin ol”, “kendimi kontrol edebilirim” gibi içsel konuşmalar yapar.
- Sakinleştikten sonra olaya yeni bir tepki geliştirmek için geri döner. Alternatif davranışlar (konuşarak ifade etme, yardım isteme vb.) teşvik edilir.

SAKINLEŞME PLANI OLUŞTURMA

Çocuğun kendi baş etme planını oluşturmasını sağlayabilirsiniz.

- “Ne zaman öfkeli olduğumu anlıyorum?”
- “Bana neler iyi geliyor?” (nefes, müzik, öğretmene söylemek vb.)
- “Alternatif davranışlarım neler?”

PEKİŞTİRME VE OLUMLU MODELLEME

Çocuğun duygusunu uygun şekilde ifade etmesi hemen pekiştirilir.

Ebeveyn ve öğretmenlerin model olması (öfkeyi bağırmadan çözmek, nefes alarak sakinleşmek) kritik önemdedir.

