



www.comfortkitsforchildren.org

comfortkitsforchildren@gmail.com

Çocukların travma sonrası daha sakin hissetmelerine yardımcı olacak oyuncaklar ve oyunlarla ilgili rehber.

Comfort Kits' le Birlikte Kullanılabilecek Uygulamalar

1. Uygulama: Daha iyi hisset – Rahatlamak için Nefes Al

Neler için yardımcı? Endişeler, uyuma güçlüğü, ağrı

Nedir?

Nefes alışınızı kontrol ettiğinizde, vücudunuzun yanıtını kontrol edersiniz. Sporcular, şarkıcılar, ve hatta oyuncular bunu her zaman yaparlar!

Nelere ihtiyacınız var?

Bu şekilde nefes almanıza yardımcı olacak bir çok materyal ve ipucu mevcuttur: hareket ederlerken akciğerlerinize ve göğüs kafesinize dikkat edin; karnınız içeri ve dışarı hareket ederken elinizi göbek deliğinin üstüne koyun; nefesinizi uzun sürede verin, yavaşça **sabundan baloncuklar** yapın veya bir fırıladağa üfleyin; göbeğinizin üstüne bir **parmak kuklası** veya pelüş oyuncak koyun, bırakın gök yüzüne doğru yolculuğa çıksın; ve dinlenebilecek rahat bir yer bulun. Tabii ki solunum egzersizini hiçbir şey olmadan kendiniz de yapabilirsiniz.

Nasıl yapacaksınız?

- Göbeğinizin üstünde bir balon olduğunu düşünün.
- Tüm kaslarınızı gevşetin ve rahatlatın.
- Burnunuzdan yavaşça nefes alın. Sonra, yavaşça ağzınızdan verin.
- Nefes verişiniz, alışınızdan daha uzun sürsün, oldukça yavaş ve rahat olmasını sağlayın. Havayı ne kadar tutabildiğinizi gözlemleyin sonra nefes verin.
- Nefesinizi bir pipetten nefes alıp vererek veya nefes verirken 's' sesi çıkararak yavaşlatabilirsiniz. Nefes alırken, göbeğinizin, balonun şişmesi gibi, büyüdüğünü hissedin.
- Eğer isterseniz elinizi veya en sevdiğiniz pelüş oyuncakı göbek deliğinin üstüne koyup siz nefes alıp verirken hareketini hissedebilirsiniz (gökyüzüne yolculuk yaparken).
- Yavaşça nefes verip karnınız düz olduğunda, bütün rahatsız edici duyguları ve stresi nefesinizle dışarı attığınızı hayal edin.

Ne zaman kullanılmalı?

- Mümkün olduğu kadar sık, en azından her gün günde 2-3 kez.
- Bunu rahatsız edici dakikaların başlamasından önce, rahatsızlık veren veya zor zamanlar sırasında ve bunların hepsi bittikten sonra yapın.
- Bunu diğer zamanlarda size yardımcı olması için de yapın – ailenize yardımcı olurken, bir yere gitmek için beklerken, arkadaşlarınızla oynarken, gece uyumaya giderken, vb.
- Sinirli, stresli veya üzgün olduğunuz herhangi bir zamanda bunu yapın.

2. Uygulama: Daha İyi Hisset – Rahatlama Dalgasını Yakala

Neye yardımcı olur? Endişeler, uyumada güçlük, ağrı

Nedir? Aşamalı kas gevşemesinin bir formu

Nelere ihtiyacınız var?

Kendiniz ve oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz rahat bir yer dışında hiçbir şeye. Bazen **stres topu** veya **parmak kuklası** gibi bir şeyi sıkarak yardımcı olur. Veya, parmağınız, alnınız veya elinizin üstüne **renk değiştiren bir etiket** yapıştırın ve neler olacağını görün!

Nasıl yapacaksınız?

Ne kadar süreye ihtiyacınız olduğuna bağlı olarak 5-10 dakika sürebilir.

- 5-10 yavaş, derin nefes alarak başlayın.
- Her nefes çıkışında omuzlarınızın nasıl düştüğüne dikkat edin.
- Her nefes verişinizle birlikte, bir kaptaki dondurmanın erimesi gibi, vücudunuzdaki kasların gevşediğini hissedin. Bir rahatlama dalgası gibi!
- Her nefes verişinizde, vücudunuzdaki kaslara gevşemelerini söyleyin. Bunu bir kerede bütün kaslar için veya her seferinde tek bir kas için yapabilirsiniz.
- Her nefes verişinizde, boyun, omuzlar, kollar, parmaklar, göğüs, kaburgalar, sırt, kalçalar, bacaklar, bilekler, ayaklar ve ayak parmaklarınızdaki kasları gevşetebileceğinizi hatırlayın.
- Ayaklarınız ve ayak parmaklarınızdaki kasları yapabildiğiniz kadar sıkın. Sımsıkı tutun ve 10' a kadar sayın. Sonra sıklığın gitmesine ve ayak ve ayak parmaklarınızdaki kasların gevşemesine izin verin.
- Sonra aynı çalışmayı tüm vücudunuz için yapın.
 - Bacaklarınız, dizleriniz, bilekleriniz
 - Sırt, göğüs, mideniz
 - Kollar, dirsekler, yumruklarınız
 - Boyun ve omuzlarınız (omuzlarınızı kulaklarınıza kadar kaldırın sonra rahatça düşmelerine izin verin)
 - Alın, gözler, burun, yanaklar ve çene
- Rahatlama dalgası sırasında stres topunuzu tutabilirsiniz. Kaslarınızı her sıkışınızda topu sıkın ve kaslarınızı rahatlatırken topu tutuşunuzu gevşetin.
- Sıkı, gergin kaslar ile gevşek, rahatlamış kaslar arasındaki farkı fark edeceksiniz. Bunu yaptıktan sonra, kaslarınız ıslak, gevşek erişte veya yumuşak pelüş ayınız gibi hissetmelisiniz.

Ne zaman kullanılmalı?

- Günde 2-3 kez deneyin.
- Gergin, stresli veya üzgün olduğunuz her an yapabilirsiniz.
- Aşilar dahil doktor kontrollerinden önce yapın.

3. Uygulama: Daha İyi Hisset – Kendinle Konuş

Neye yardımcı olur? Uyumada güçlük, kaygılar

Nedir?

Beyni rahatlatmak, vücudu gevşetmek, ve kaslarınızın nasıl hissettiğinizin farkına varmak

Nelere ihtiyacınız var?

Oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz rahat bir yer ve kendiniz dışında hiçbir şey.

Nasıl yapacaksınız?

- Bu uygulamayı yaparken rahat bir oturur veya yatar pozisyonda olun.
- Aşağıdaki cümleleri söylemeden önce karından birkaç tane yavaş ve derin nefes alın.
- Her cümlenin vücudunuzda nasıl hissettirdiğini mümkün olduğunca hayal etmeye çalışın. Dikkatinizi her seferinde vücudunuzun başka bir bölgesine odaklayarak, birkaç kez sessizce aklınızdan cümleleri tekrar edin.
- O hoş, sıcak, rahatlatıcı hislerin oluşmasına izin verin. Gerçekten vücudunuzda olmaya başladıklarını hayal edin.
- Aşağıdaki cümleleri kendinize istediğiniz kadar tekrar edin. Biz aklınızdan 3-6 defa söylemenizi öneriyoruz.
 - *Kollarım ağır ve sıcak* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
 - *Bacaklarım ağır ve sıcak* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
 - *Kalp atışım sakin ve güçlü* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
 - *Nefes alış verişim sakin ve rahatlamış* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
 - *Karnım yumuşak ve sıcak* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
 - *Alnım pürüzsüz ve rahatlamış* (bunu aklınızda tekrar edin ve içinizde gerçekleştiğini hayal edin). Şimdi diğer cümleye geçme zamanı...
- Vücudunuzun ne kadar rahatlamış ve dengeli olduğunu fark edin! Kendinizin sağlıklı, güçlü ve mutlu olduğunu hayal edin. İsteddiğiniz kadar bu tamamen rahatlamış anda kalın. Tamamladığınızda, derin nefes alın ve kol ve bacaklarınızı yavaşça oynatın.

Ne zaman kullanmalı?

- Endişeli, stresli ve üzgün hissettiğiniz herhangi bir zaman. Gece daha iyi uyumanıza yardım etmesi için yapın.

4. Uygulama: Daha İyi Hisset – Eğlenceyi Düşle

Neye yardımcı olur? Endişeler, yorgunluk, uyumada güçlük

Nedir? Kendi hikayenizi yapmanın bir yoludur. İnanılmaz bir beyniniz var! Beyniniz düşündüğünüz şeyi dinler.

- Üzücü şeyleri düşünmek üzülmeye neden olur! Endişelendiğiniz şeyleri düşünmek gerilmeye neden olacaktır. Ağrınız veya uyuyamadığınız için olan hüsrânınızı düşünmek daha da kötü hissetmenize neden olacaktır.
- Keyif veren şeyleri düşünmek daha iyi hissetmenizi ve daha rahat olmanızı sağlar.

Nelere ihtiyacınız var?

İçinizde yaratıldığınız andan beri var olan bir malzemeniz mevcut – **aklınız**. Başka hiçbir şeye ihtiyacınız yok! Eğer isterseniz, yapmayı sevdiğiniz şeylerin veya olmak istediğiniz yerlerin **resimlerine** bakabilirsiniz. Belki size bir hikaye anlatması için bir **parmak kuklası** kullanırsınız!

Nasıl uygulayacaksınız?

- 3-5 derin karın nefesi alın ve gözlerinizi kapayın.
- Hayal gücünüze yolculuk zamanı! Nereye gitmek istersiniz?
- Dünyada herhangi bir yerde olabilseydiniz nerede olmayı tercih ederiniz? Başka bir yerdeymiş gibi davranın. Nerede olmak isterseniz orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Belki...
 - Arkadaşlarınız veya en iyi arkadaşlarınızla mutlu bir yerde.
 - Spor yaparken
 - Size mutlu bir hikaye anlatan birini dinlerken
 - Müzik dinlerken
 - Kedi veya köpeğinizle oynarken
 - Gelecekte sağlıklı hissederek eğlenirken
 - Oradaymış gibi davranın...sanki gerçekten oluyormuş gibi...kafanızın içinde
- Bu deneyimin sizin istediğiniz gibi olması için tüm ayrıntıları hayal edin.
 - Hangi kokuyu alıyorsunuz?
 - Hangi tadı alıyorsunuz?
 - Ne duyuyorsunuz?
 - Orada bir şeye dokunduğunuzda nasıl hissettiriyor?
- Olmak istediğiniz yerde ve yapmak istediğiniz şeyi yaparken vücudunuzun ne kadar rahat olduğuna dikkat edin. Hayal etmek, en iyi gözler kapalıyken çalışır, ancak birkaç kere yaptıktan sonra gözleriniz açıkken de hayal edebildiğinizi fark edeceksiniz. Hayaller kafanızın içinde olduğu için onların patronu sizsiniz.

Ne zaman kullanılmalı?

Rahatsız hissettiğiniz veya ağrı duyduğunuz her an, uyuyamadığınızda, gergin, stresli veya endişeli olduğunuzda.

5. Uygulama: Daha İyi Hisset – Yaz veya Çiz

Neye yardımcı olur? Her şeye ☺

Nedir?

Hayatınız ve deneyimleriniz ile ilgili yazın veya çizin.

Nelere ihtiyacınız var?

- Bir **kalem** ve **pastel boyalar**
- Bir **defter**
- Güvenli bir yeri dekore edebilmek için **kutu** ve **etiketler**

Nasıl yapılır?

- Hayatınız ve duygularınız hakkında yazmak veya çizmek konusunda iyi hissebilmek için kendinize yardımcı olun
- Pozitif veya negatif, öğrendiğiniz şeyleri anlatın
- Hayalinizdeki resimleri, renkleri, şekilleri çizin
- Sayfaları kutunuza koyup etiketlerle süsleyebilirsiniz

Ne zaman kullanılır?

- Her zaman, gece veya gündüz
- Kafanızda bir şeyler olduğunda ve onları takip etmek istediğinizde
- Başkalarının sizinle ilgili neler olup bittiğini bilmelerini istediğinizde
- Kendi hikayenizi yazmak istediğinizde
- Sıkıldığınızda
- Bir şey hakkında gergin veya üzgün olduğunuzda
- Heyecanlı veya bir şeyin olmasını sabırsızlıkla beklediğinizde
- Büyük bir şey olacağı veya olduğu zaman

6. Uygulama: Harekete Geç!

Neye yardımcı olur? Ruh halinizi düzeltmek, daha iyi uyumanızı sağlamak, rahatsızlık hissini azaltmak ve daha fazla enerjiye sahip olmak için

Nedir?

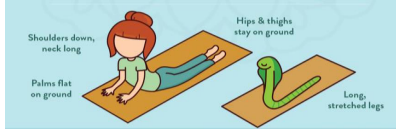
Zinde olmak rahatlama aktiviteleri seçen kişiler – çoğu çocuk bunları yardımcı ve eğlenceli bulur.

Nelere ihtiyaç var?

Aktiviteler, yürüyüş, gölge boksu, dans etme ve hatta ev işleri gibi basit olabilir. Hayvan pozları için düz bir yer ve yerin üstünde bir mata ihtiyaç olabilir.

Nasıl yapılır?

- Hayvanlar bir çok şekilde hareket edebilir veya poz verebilir. Onları taklit ederek hareket edebilir, durabilir veya poz verebilirsiniz. Bu enerjinizi arttırabilir.
- Hadi hayvanların hareketlerini taklit etmek nasıl olur görelim (isterseniz sesleri de ekleyebilirsiniz): ayı yürüyüşü, yengeç yürüyüşü, goril yürüyüşü, tavşan zıplaması, kurbağa zıplaması, tırtıl yürüyüşü, fok gibi yürümek, ördek yürüyüşü, flamingo pozu.
- Bir yılanı taklit edebilirsiniz (bazıları kobra pozu der). Karnınızın üstüne uzanarak başlayın. Ellerinizi omuzlarınızın altında yere düz olarak koyun. Sırt kaslarınızı kullanın ve vücudunuzun merkezini kullanarak gövdenizin üstünü kaldırın. Kendinizi bu şekilde tutarak birkaç nefes alın. Kendinizi serbest bırakın ve nefes verin. Durun. Bu pozu tekrar edin: derin bir nefes alın, tekrar kobra pozisyonunu alın, ve bir yılan gibi tıslayın.



- Bir kaplumbağayı taklit edin. Yarım kaplumbağa veya çocuk pozu olarak isimlendirilir. Elleriniz ve dizleriniz rahat bir şekilde yerde olacak şekilde başlayın, kalçalarınızı topuklarınıza doğru geriye bastırın. Kollarınızı başınızın önüne doğru uzatın. Avuç içlerinizi birleştirin. 30 saniye kadar derin nefes alıp verin. Gevşeyin ve tekrar başlayın.



Kobra pozunu ne zaman kullanmalı?

Hızlı bir enerji yüklenmesi istediğiniz her zaman! Bu hareketi yaparak enerji seviyenizi arttırıp, gerilimi azaltabilirsiniz.

Kaplumbağa/Çocuk pozunu ne zaman kullanmalı?

Kendinizi sakinleştirmek ve enerjinizi şarj etmek istediğiniz zaman! Bazıları bu pozisyonun iyi bir gece uykusu kadar destek olduğunu belirtmektedirler!