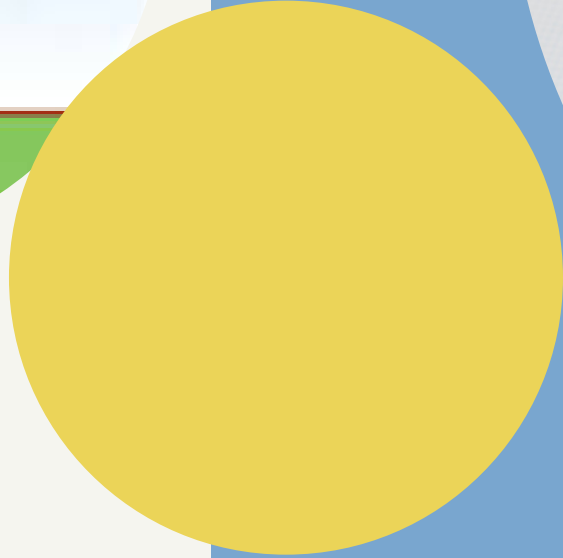




**Travma Sonrası  
2-6 Yaş Arasındaki  
Çocuğunuzu  
Rahatlatmaya Yönelik  
3 Etkinlik**

Burada önerilen etkinlikler çocuğunuzun duygularını kontrol edemediği anlarda çocuğunuzla birlikte yapmanız ya da çocuğunuza yaptırmanız için hazırlanmıştır.

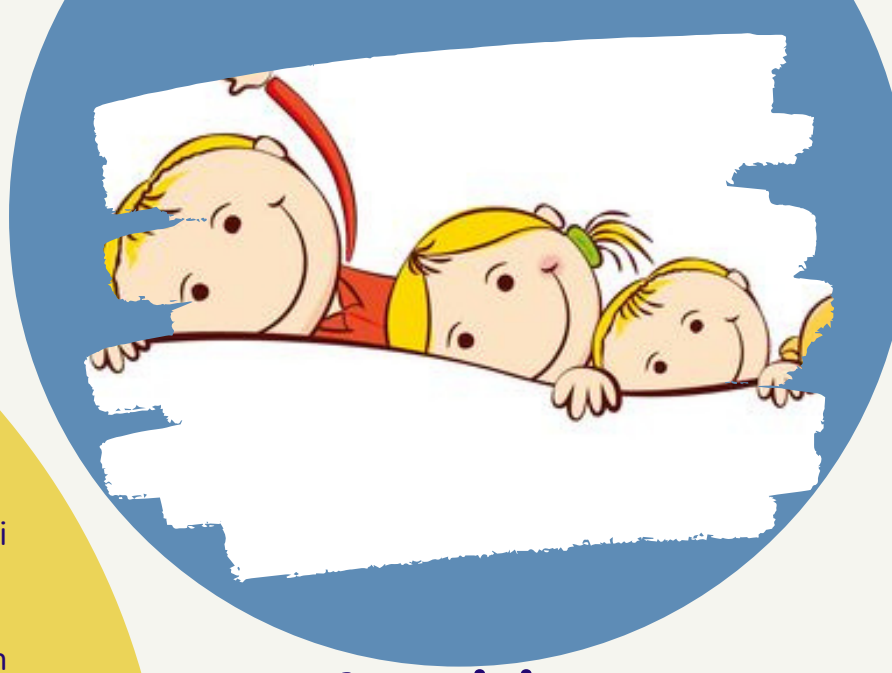
-  **1. Diyafram Nefesi Etkinliği**
-  **2. Balon Şişirme Etkinliği**
-  **3. Duygu Baloncuğu Etkinliği**

# 1. Diyafram Nefesi Etkinliği

(BU ETKİNLİĞİ  
ÇOCUĞUNUZLA  
BİRLİKTE YAPIN)

Nefes aldığınızda göğüs kafesiniz hareket etmemelidir ve karnınız şişmelidir. Nefes verirken de şiş karnınız yavaşça inmelidir. Bu nefes alış türüne diyafram nefesi denir.

1. Yere oturup sırtınızı duvara dayayın veya rahat bir pozisyonda sırtüstü uzanın.
2. Bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
3. Burnunuzdan yavaşça, derin bir nefes alın. Karnınızın şiştiğini fark edin.
4. Islık çalıyormuşsunuz gibi dudaklarınızı büzerek yavaşça ağızdan nefes verin. Nefesi verirken eliniz karnınızın üzerinde kalmaya devam etsin ve karnınızdaki hareketi hissedin.
5. Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın.



## 2. Balon Şişirme Etkinliği

1. Çocuğunuza şişirmesi için bir balon verin.
2. Şişirmek için nefes aldığında çocuğunuzun karnı şişsin ve balona üflerken şişmiş karnı yavaşça insin.
3. Yavaş yavaş balon şişsin.
4. Çocuđunuz balonu şişirirken siz de bir yandan çocuğunuza "balon şiştikçe rahatlıyorsun, kendini daha sakin ve rahatlamış hissediyorsun" gibi cümlelerle destek olun.

## 3. Duygu Baloncuğu Etkinliği

1. Evde bir kabın içine su ve deterjan ile karışım oluşturun.
2. Bu karışımdan elinizle ya da başka bir alete alıp üfleyerek baloncuk çıkartın.
3. Çıkan baloncuklara çocuğunuz ile beraber negatif duyguların isimlerini verin.
4. Negatif duygular verdiğiniz bu baloncukları çocuğunuzun havada patlatmasına izin verin ve baloncuk patlattıkça çocuğunuzun rahatladığına dair söylemlerde bulunun. (Örneğin: Hadi bu stres baloncuğunu patlatıp rahatlayalım)