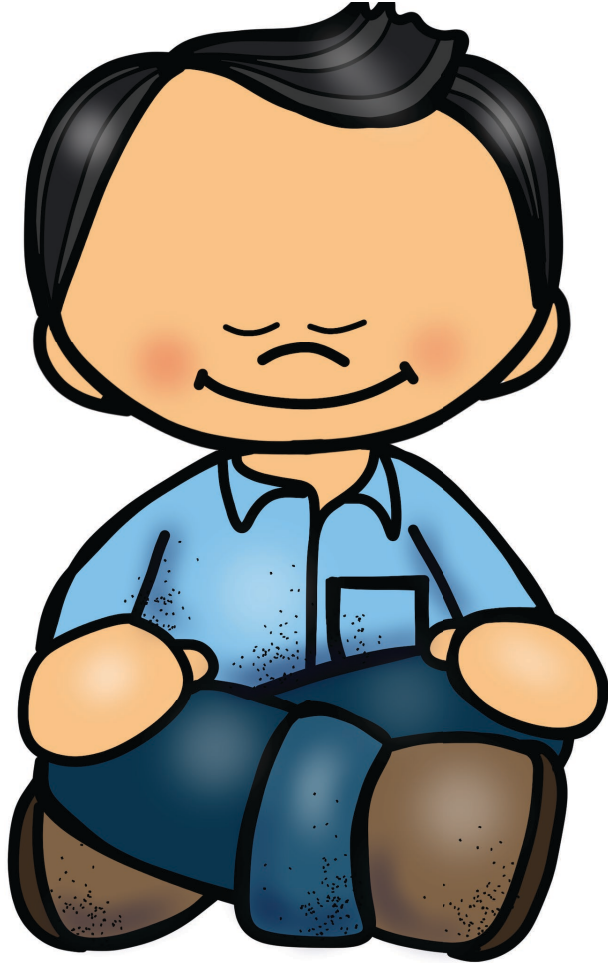


Kendimi Nasıl Sakinleştirebilirim?



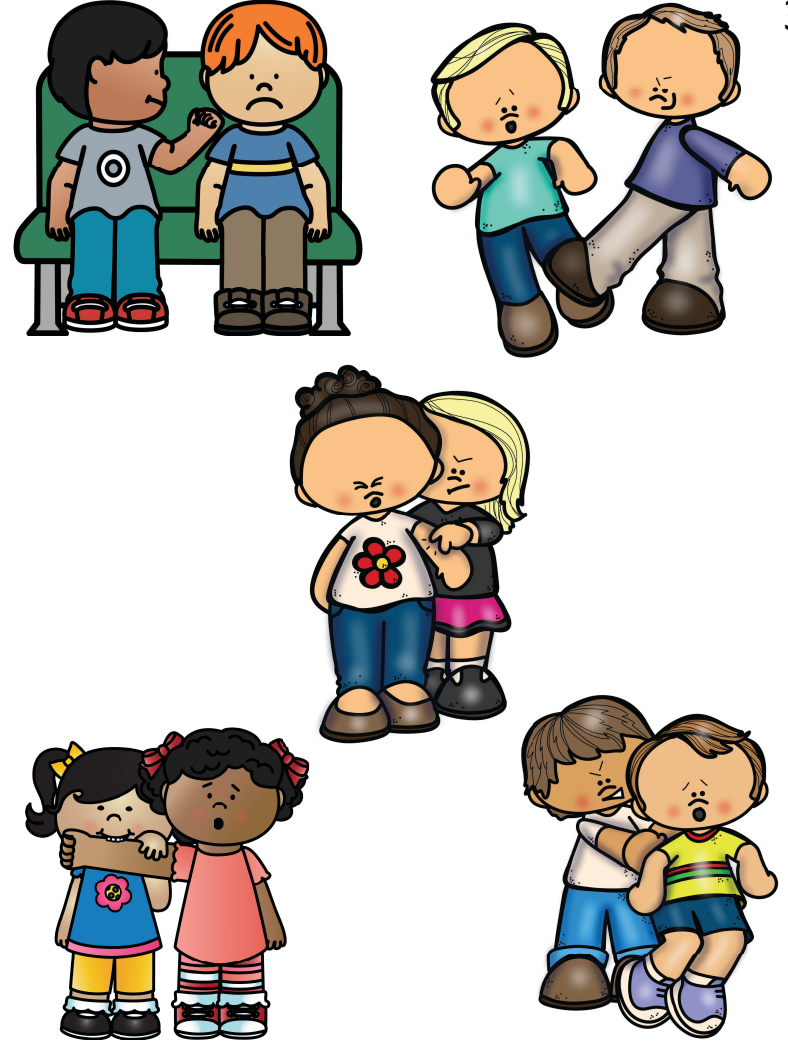
Bazen sinirlenirim veya üzülürüm.
Herkes zaman zaman böyle
hissedebilir!

2

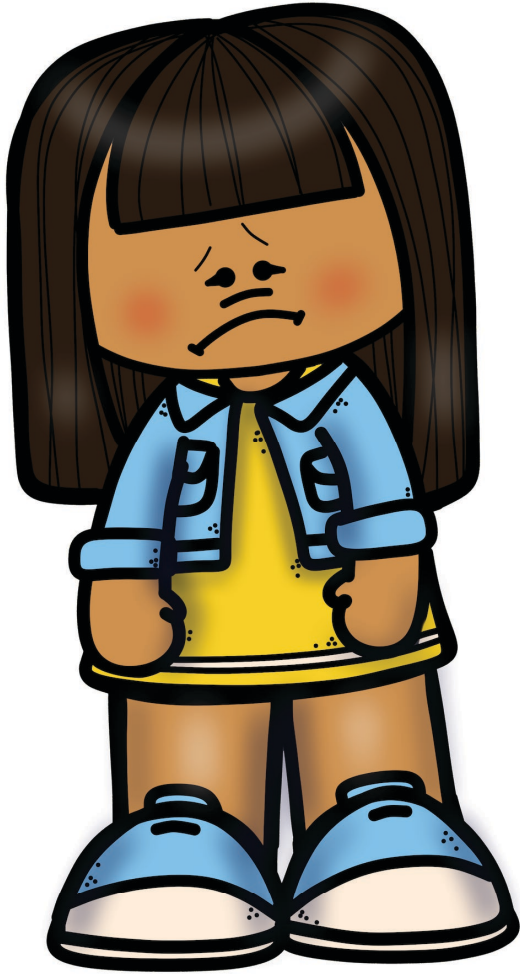


Bazen mutlu, sinirli ya da kızgın
hissedebilirim. Böyle hissetmem çok
normal!

3



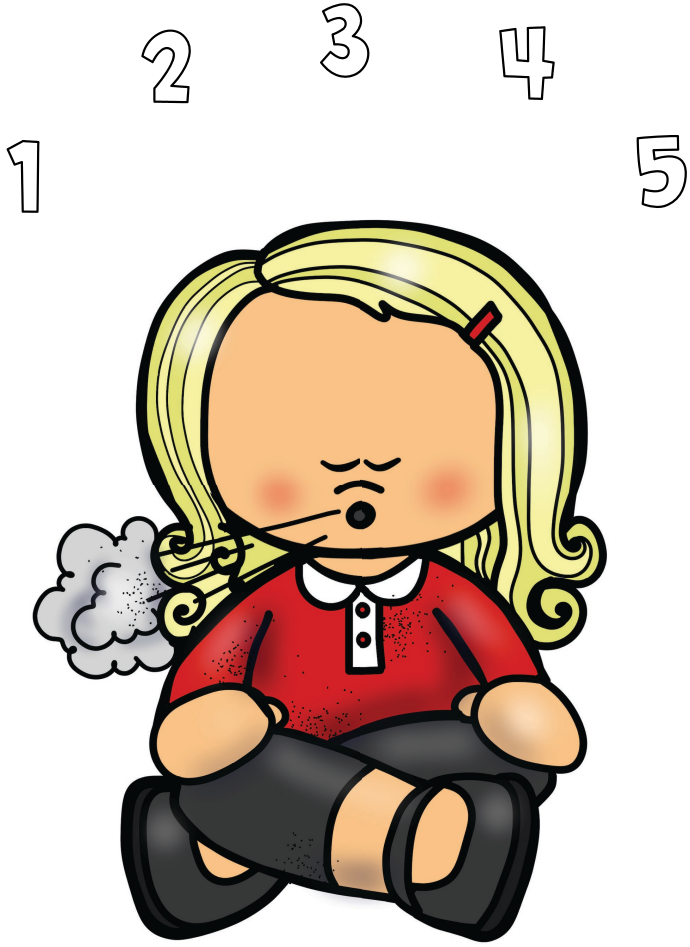
Bazen çocuklar çok sinirlendiklerinde
başkalarına vurabilir, tekmeleyebilir,
onları sıkıştırabilir, ısırır veya itebilirler.



Başka birine bunları yaparsam
onlara zarar verir ve üzebilirim.
Bu doğru bir davranış olmaz.



Çok sinirli olduğumda ya da hayal
kırıklığına uğradığımda kendimi
sakinleştirebileceğim bazı yollar var.



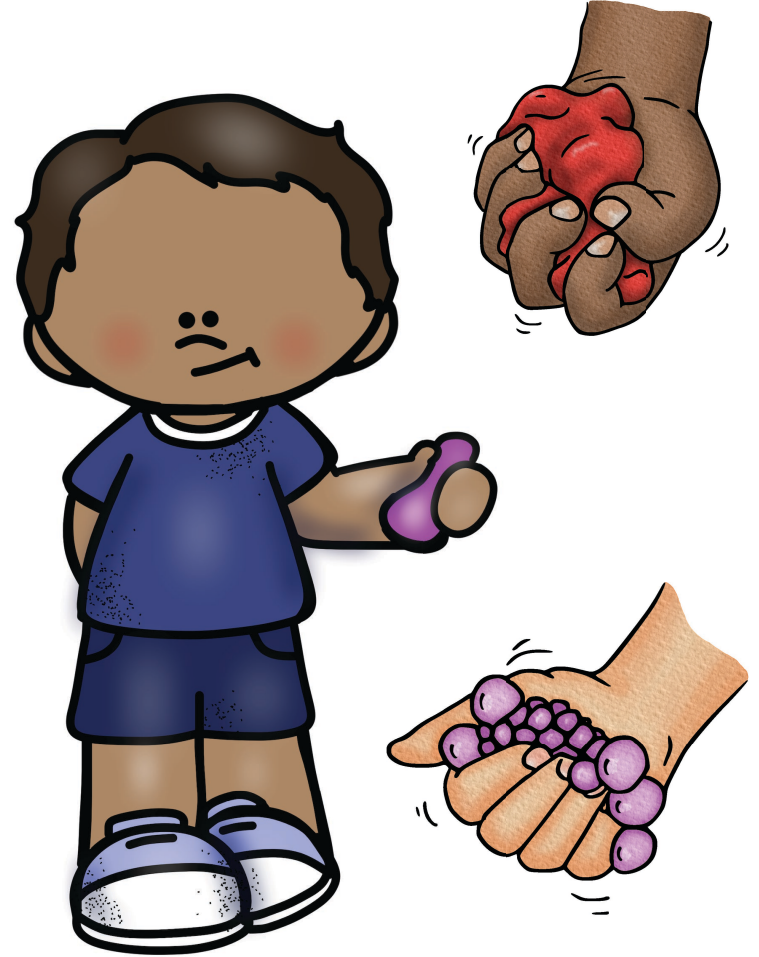
5 kere derin nefes alabilirim.



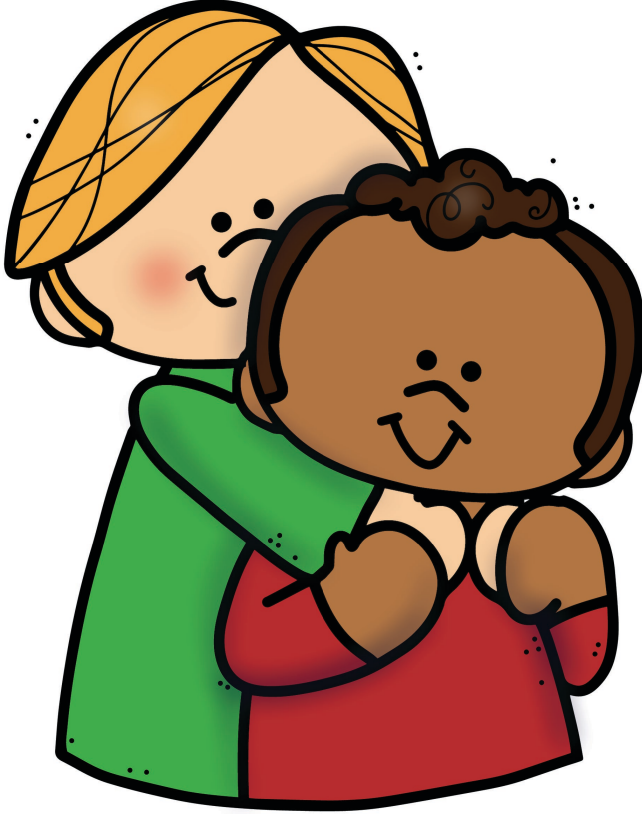
Yürüyüşe çıkmayı isteyebilirim.



Sessiz bir yer bulabilir ve biraz mola verebilirim.



Stres oyuncaklarımla oynayabilirim.



Beni iyi hissettirecekse birine sarılmak için izin isteyebilirim.



Aynı zamanda kitap okuyabilir ya da müzik dinleyebilirim.



Sakinleşmeme yardımcı olması için
sakinleşme kitabıma bakabilirim.



Ailem ve öğretmenlerim sakınleşmenin
bir yolunu bulduğumda benimle gurur
duyarlar.



AUTISM little LEARNERS

Resources and ideas for families *and* educators

Bu materyal ücretsizdir. Bu materyali kredi vermek koşuluyla istediğiniz gibi dağıtma, kopyalama ve kullanma izni verilmektedir. Bunun için Autism Little Learners ya da Tara Tuchel'le kredi paylaşabilir ya da web sitesini referans verebilirsiniz: www.autismlittlelearners.com

AUTISM little LEARNERS

WEBSITE/BLOG



Instagram



Bu etkinliği mağazamızdan satın aldığınız için teşekkür ederiz! Umarım bu materyalleri sınıfımda olduğu kadar faydalı bulursunuz. Yeni eklenen ürünler için bizi tekrar ziyaret etmeyi unutmayın!



♥ taraTUCHEL

Dil ve Konuşma Terapisti