



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 0-6 JAHRE

PACKLISTE:

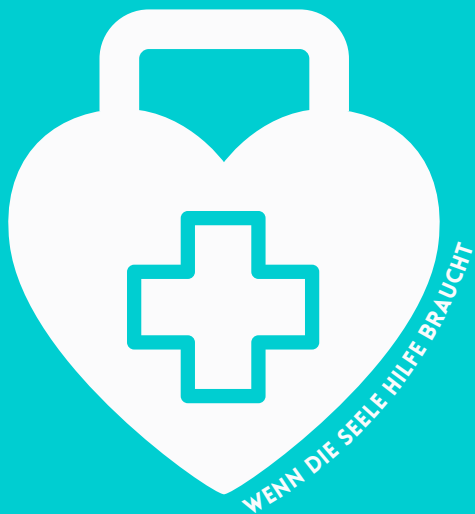
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

TRAUT EUCH KREATIV
ZU WERDEN, DIE
MATERIALIEN KÖNNEN
AUCH GEBRAUCHT
ODER
SELBSTGEBASTELT SEIN



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



KART SETI

0-6 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR

TÜRKISCH



**ŞU AN GÜVENDE OLDUĞUNUZ İÇİN ÇOK
MUTLUYUZ.**

**BU KUTU SIZE VE ÇOCUKLARINIZA AIT. BU
KUTU KAYGI VE PANİĞE KAPILDIĞINIZDA SIZE
YARDIMCI OLACAKTIR.**

**KUTUDA BİRKAÇ UFAK YÖNLENDİRMEYLE
RAHATLAMA SAĞLAYABİLECEK OLDUKÇA
BASİT EGZERSİZLER YER ALMAKTADIR.**

**YAŞAMAK ZORUNDA KALDIKLARINIZ
DOLAYISIYLA KAYGI VE PANİK DUYMANIZ
YAŞADIKLARINIZI HAZMETMENİZE YARDIMCI
OLAN, OLDUKÇA DOĞAL TEPKİLERDİR. İÇİNDE
BULUNDUĞUNUZ KRİZİ AŞMAK İÇİN KENDİNİZE
VE ÇOCUKLARINIZA GÜVENİN. KRİZLERİ
ATLATMAK INSANOĞLUNUN DOĞASINDA
VARDIR. BU DURUM DA GEÇECEK, ŞÜPHENİZ
OLMASIN!**



SEN GÜÇLÜSÜN. BİR KIZ YA DA BİR OĞLANSIN VE ADIN:...
GÜZEL BİR İSMİN VE "BEN"LIĞININ OLMASININ YANINDA SADECE SENİN OLAN
BİR BEDENİN VAR. AYNI ADA SAHİP BAŞKA İNSANLAR OLABİLİR, ANCAK
KENDİ BENLİĞİN VE BEDENİN SADECE SANA AIT. SEN EŞSİZSİN.
BEDENİN O KADAR GÜÇLÜ Kİ KENDİ BENLİĞİNLE BERABER MUHTEŞEM ŞEYLER
YAPABİLİR. GÖZLERİN GÖRÜYOR VE MAVİ GÖKYÜZÜNDEKİ BEMBİYAZ
BULUTLARI SAYABİLİYOR, ISLAK YAĞMUR DAMLALARINI, GÜNEŞİN
SICAKLIĞINI, RÜZGARIN VE KARIN SOĞUKLUĞUNU HİSSEDEBİLİYORSUN.
KUŞLARIN CIVILTISINI, İNSANLARIN VE NEFESİNİN SESİNİ DUYABİLİYORSUN.
YEMEK YİYEBİLİYORSUN VE KOKU ALABİLİYORSUN: EN ÇOK HANGİ YEMEĞİ
SEVİYORSUN?
KENDİNİ İYİ HİSSETTİĞİNDE YAPAMAYACAĞIN HIÇBİR ŞEY YOK! BEDENİN DE
SANDIĞINDAN ÇOK DAHA DAYANIKLI!
ŞU AN YALNIZCA BEDENİN İÇİN ÇOK FAZLA OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜN
ŞEYLER VAR HAYATINDA. BUNU HİSSETTİĞİNDE ÜZÜLÜYOR, ÖFKELENİYOR,
KENDİNİ YALNIZ, GÜÇSÜZ HİSSEDİYOR VEYA TÜM DUYGULARI AYNI ANDA
YAŞIYORSUN. BELKİ DE HIÇBİR ŞEY HİSSETMİYORSUN VE YALNIZCA KAYGI
İÇERİSİNDESİN. YAŞADIKLARI OLMASI GEREKENDEN FAZLA GELİNCE SAĞLIKLI
BİR BEDEN TAM DA BÖYLE TEPKİ VERİR. ÖRNEĞİN KÜÇÜK BİR ÇOCUK
OLARAK BİR ANDA EVİNDEN UZAKLARA GİTMEK ZORUNDA KALMAK TAM DA
BU SONUCA YOL AÇAR. BEDENİN SANA KAYGI HISSİNİ VEREREK BİR DAHA
BÖYLE BİR ŞEY YAŞAMAMAN İÇİN HEM ONA HEM KENDİNE DİKKAT ETMEN
GEREKTIĞİNİ SÖYLÜYOR.
KAYGINLA KONUŞUP ONA ŞUNU SÖYLEYEBİLİRSİN: GÜVENDEYİZ! YALNIZ
DEĞİLİZ! DÜŞÜNDÜĞÜMÜZDEN DE GÜÇLÜYÜZ BİZ!
NEFES ALIRKEN KARNİNİN NASIL HAREKET ETTİĞİNİ GÖZLEMLE, SANA
YARDIMCI OLACAKTIR. NEFES ALIRKEN KARNİNİN NASIL DA BÜYÜDÜĞÜNE VE
ŞİŞTIĞİNE, NEFESİNİ VERİRKEN NASIL DA KÜÇÜLDÜĞÜNE BAK. BEDENİNİ
SÜREKLİ HAREKET ETTİR, ZIPLA, KOŞ, O AN CANIN İSTEMESE DAHI DANS ET.
BU KAYGIYLA BAŞA ÇIKMANA YARDIM EDECEKTİR. KAYGINA BİR NİNİ VEA
ONUN SEVDİĞİ BİR ŞARKIYI YÜKSEK SESLE SÖYLE, BÖYLECE KAYGIN
YATIŞACAKTIR. BEDENİNİN YALNIZCA BIRAZ ZAMANA İHTİYACI VAR,
ZAMANIN VAR! DİNLEDİĞİN İÇİN TEŞEKKÜRLER, İYİ Kİ VARSIN!



**AŐAĐIDAKI ADIMLAR SINIR SISTEMINE,
KISACASI ZIHNINE YARDIMCI OLACAK VE
KAYGIDAN BAŞKA BIR ŐEYE
ODAKLANMANI SAĐLAYACAK. İSTERSEN
ADIMLARI TEK TEK VEYA KAYGININ
GELDIĐINI HİSSETTİĞİN ZAMANLAR
BAŐTAN SONA UYGULAYABILIRSIN.
KAYGI VE PANİĞİN BELİRTİLERİ KALP
ŐARPINTISI, TERLEYEN ELLER, TITREMEK,
ÜŐÜMEK, İŐ HUZURSUZLUK VE KARIN
AĐRISIDIR. İYİ VE NORMAL
HİSSETTİRMESE DE, BUNLAR BİR BEDENİN
VEREBİLECEĞİ NORMAL TEPKİMELERDİR.
EN SEVDİĞİN EGZERSİZİN HANGİSİ
OLACAĐINI DENEYEREK GÖREBİLIRSIN.**



1. BILEKLERİNİN ÜZERİNDE SOĞUK SU GEZDIR VEYA ENSENI SOĞUK BİR EL BEZİYLE SAR.
2. ELLERİNİ VE AYAKLARINI MASAJ TOPUYLA OVUŞTUR. MASAJ TOPUYLA ÇOCUĞUNUN SIRTINA MASAJ YAP.
3. ÇOCUĞUNUN YASTIĞINA VEYA BELDEN YUKARISINA AROMATERAPI BITKİ ÖZÜNDEN SERPIŞTİR.
4. ÇOCUĞUNUN GÖĞSÜNE SAAT YÖNÜNDE OLACAK ŞEKİLDE MERHEM SÜR VE ONA ŞUNLARI SÖYLE:
 - ŞU AN KORKUYOR OLSAN DA, SEN GÜVENDESİN.
 - KENDİNLE GÜVENDESİN.
 - HEPSİ GEÇECEK.
 - SENİ KORUYUP KOLLUYORUM.
 - DÜŞÜNDÜĞÜN VE HİSSETTİĞİNDEN ÇOK DAHA GÜÇLÜYÜZ.
5. İKİ PARMAĞINI KULLANARAK ÇOCUĞUNUN KAŞLARININ ARASINA, BURUN VE AĞIZ ARASINA, ÇENESİNE VE GÖĞÜS KEMİĞİNE DOKUN. BUNU SENİN İÇİN EN UYGUN OLAN HIZDA 15-20 KEZ YAP.
6. YAŞA BAĞLI OLARAK: SEÇMİŞ OLDUĞU GÜÇ HAYVANI/KORUYUCU HAYVANI ÇOCUĞUNA VER VE HAYVANIN ONU KORUYACAĞINI ÇOCUĞUNA HATIRLAT.



RUHUN YARDIMA İHTİYACI OLDUĐUNDA 5