UZM. PSK. CANSU YILMAZ SARITAŞ · ÇOCUK PSİKOLOĞU

Evde Güvenli Alan (Safe Space) Rehberi

Okul öncesi ve erken okul çağı (3–7 yaş) için sakinleşme köşesi kurma ve kullanma rehberi



Güvenli alan; çocuğunuzun duyguları büyüdüğünde gidebileceği, sakinleşmeyi **birlikte** öğrendiğiniz, yumuşak ve öngörülebilir küçük bir köşedir. Amacı çocuğu "susturmak" ya da ortamdan uzaklaştırmak değil; ona **"Duyguların burada güvende, ben de yanındayım"** mesajını somut bir yerle vermektir. Bu rehberde alanı nasıl kuracağınızı, içine neler koyabileceğinizi ve nelere dikkat etmeniz gerektiğini adım adım bulacaksınız.

ÖNCE TEMEL FARK

Güvenli Alan ≠ Ceza Köşesi

En sık yapılan hata, güvenli alanın zamanla bir "mola / ceza yeri"ne dönüşmesidir. Çocuk alanı cezayla eşleştirirse oraya gitmek istemez ve alan işlevini kaybeder. Aradaki farkı aile içindeki herkesin bilmesi önemlidir:

	✓ Güvenli Alan	✗ Ceza Köşesi
Nasıl gidilir?	Davet edilir, önerilir	Gönderilir
Kim karar verir?	Çocuk da kendi isteğiyle gidebilir	Yalnızca yetişkin
Yetişkin nerede?	Yakında; gerekirse yanında	Çocuk yalnız bırakılır
Ne kadar sürer?	Çocuk hazır olana kadar	Süre dolana kadar
Amaç ne?	Bedeni ve duyguyu sakinleştirmek	Davranışa bir sonuç yaşatmak
Çocuğa mesaj	"Zorlandığında sana yardım ederim."	"Zorlandığında yalnızsın."

Sınırlar yine geçerli

Güvenli alan, kuralların kalktığı anlamına gelmez. "Vurmak yok" sınırı devam eder; güvenli alan yalnızca o duyguyu **güvenli bir yolla** yaşamanın yerini gösterir. Sınır + şefkat birlikte işler.

ANALİZ

3–7 Yaş Döneminde Neler Oluyor? Alan Neden İşe Yarar?

Güvenli alanı çocuğunuzun yaşına uygun kurmak, onu gerçekten kullanmasını sağlar. Okul öncesi ve erken okul yılları, duyguların hızla büyüdüğü ama onları yönetme becerilerinin henüz gelişmekte olduğu bir dönemdir. Aşağıdaki özellikler alanın **neden ve nasıl** kurulacağını belirler:

DUYGULAR

Duygular büyük, "fren" hâlâ gelişiyor

Bu dönemde çocuk duygusunu fark etmeye ve adlandırmaya başlar; ancak kendini yatıştırma becerisi yıllar içinde olgunlaşır. Bu yüzden sakinleşmek için hâlâ sakin bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyar. Buna **birlikte düzenleme** denir.

→ **Alan, yanına bir yetişkinin de oturabileceği büyüklükte olmalı.**

BEDEN

Duygular bedende yaşanır

Bu yaş grubundaki pek çok çocuk öfkeyi, heyecanı ya da kaygıyı önce bedeninde yaşar: tekmeleme, koşma, sıkma, saklanma. Sadece "konuşarak" sakinleşmesi beklenmemeli.

→ **Alanda sıkma, itme, sarılma ve nefes gibi bedensel seçenekler olmalı.**

KONTROL

Seçmek ve sahip olmak ister

Bu yaşta "ben yaparım, ben seçerim" ihtiyacı güçlüdür. Kendi kurduğu, adını kendi koyduğu bir alanı sahiplenme ve kullanma olasılığı çok daha yüksektir.

→ **Yeri, adı ve bazı materyalleri çocuğunuz seçsin.**

HAYAL

Hayal gücü ve sembolik oyun zirvede

Uzay üssü, kaplan ini, kale ya da dinozor mağarası... Oyun dili, sakinleşmeyi bu yaş için anlaşılır ve çekici kılar. "Uzay üssüne dönüp motorları soğutalım" bir yetişkin cümlesinden daha çok işe yarayabilir.

→ **Temayı çocuğunuzun güncel ilgi alanına göre belirleyin.**

DİL

Duygu kelimeleri hâlâ az

Bu yaşlarda çocukların duygu kelimeleri henüz sınırlıdır; çoğu "kızgın" ve "mutlu" dışında birkaç kelime bilir. Hayal kırıklığı, kıskançlık, utanma gibi duygular çoğu zaman "öfke" olarak dışa vurulur.

→ **Görsel duygu kartları ve duygu termometresi dile köprü olur.**

RUTİN

Öngörülebilirlik güven verir

Aynı yerde, aynı araçlarla, aynı sakin cümlelerle karşılaşmak çocuğun sinir sistemine "burası güvenli" mesajı verir. Tekrar ettikçe alan kendi başına yatıştırıcı hâle gelir.

→ **Alanı sık değiştirmeyin; materyalleri azar azar yenileyin.**

Tüm duygulara yer açın

Çocuklar çevrelerinden zaman zaman "Ağlama, büyüdün artık, korkulacak bir şey yok" ya da "Kızmak ayıp" gibi mesajlar alabiliyor. Bu mesajlar bazı duyguların saklanmasına, saklanan duyguların da başka yollarla (ör. öfke, içe kapanma) dışa vurulmasına yol açabilir. Güvenli alan; **üzüntünün, korkunun, öfkenin ve ağlamanın da kabul edildiği** bir yer olmalı. Renk ve temayı kalıplara göre değil, çocuğunuzun gerçek ilgisine göre seçin.

UYGULAMA

Alanı 6 Adımda Kurun

1 **Yeri birlikte seçin**

Ailenin çok vakit geçirdiği odaya (ör. oturma odası) **yakın ama sessiz** bir köşe idealdir. Çocuk kendini dışlanmış hissetmemeli, siz de onu rahatça görebilmelisiniz. Kapı ağzı, koridor, televizyonun önü ya da kardeşin sürekli oynadığı yerler uygun değildir. Çocuğunuza 2 seçenek sunun, o seçsin.

2 **Sınırlarını belirleyin**

Çadır, oyun evi, tavandan sarkan hafif bir tül ya da bir halı "burası özel" hissini verir. Yarı kapalı bir alan, çocuğun uyaranlardan uzaklaşmasına yardım eder. Alan **çocuk uzanabilecek, bir yetişkin de yanına oturabilecek** büyüklükte olsun (yaklaşık 1–1,5 m²).

3 **Rahatlık katmanını ekleyin**

Yumuşak zemin (halı, yer minderi), büyük bir yastık ya da armut koltuk, hafif bir battaniye ve loş, sıcak bir ışık. Renkleri sade ve yumuşak tutun; çok parlak ve kalabalık desenler uyarıcı olabilir.

4 **Araçları ekleyin — az ile başlayın**

İlk etapta **3–5 materyal** yeterlidir (bkz. sayfa 4–5; nereden bulunacağı: sayfa 6). Çok fazla eşya, alanı bir oyun köşesine çevirir ve seçim yapmayı zorlaştırır. Diğerlerini dolapta tutup 2–3 haftada bir değiştirebilirsiniz.

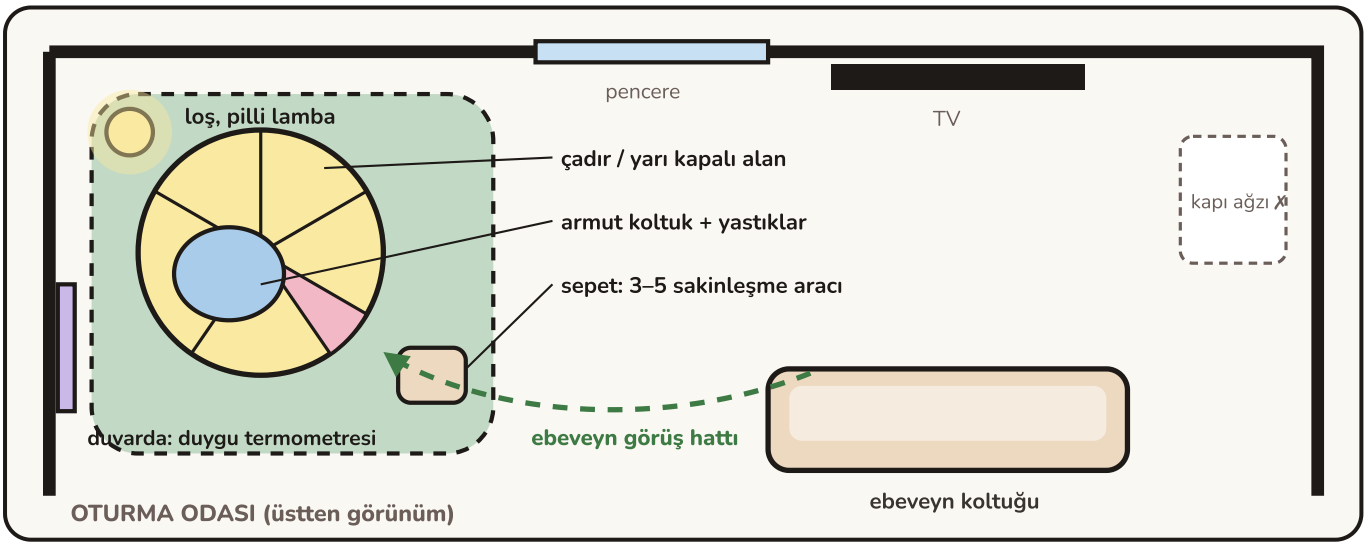
5 **Bir isim verin**

"Sakin Köşem", "Kaplan İni", "Uzay Üssü", "Bulut Evi"... İsmi çocuğunuz koysun; isterseniz birlikte bir tabela çizin. Kendi koyduğu isim, alanı sahiplenmesini kolaylaştırır.

6 **Sakin bir anda tanıtın ve prova edin**

Alanı **kriz anında değil**, keyifli ve sakin bir zamanda tanıtın. Birlikte oturun, şişeyi sallayın, balon nefesini deneyin. Oyuncak ayısı "çok kızınca" oraya gidip sakinleşsin; çocuğunuz ayıya yardım etsin (bkz. sayfa 7).

ÖRNEK YERLEŞİM



NELER EKLEYEBİLİRSİNİZ?

Önerilen Materyaller (1/2): Alan ve Rahatlık

Hepsini almanız gerekmez. Evde olanlarla başlayın; çocuğunuzun en çok neye yöneldiğini gözlemleyerek ekleme yapın. Her kartta materyalin **neden** işe yaradığı ve **dikkat** edilecek nokta yer alıyor. Nereden bulabileceğiniz sayfa 6'da.



Oyun çadırı / kale

Üçgen (teepee) çadır, oyun evi ya da masanın üstüne örtülen bir örtü.

Neden: Saklanma ve korunma hissi verir, uyaranı azaltır.

Dikkat: Devrilmeyecek kadar sağlam olsun; iple bağlanan kısımları kısa tutun.

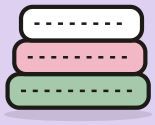


Armut koltuk / büyük yer minderi

Çocuğun gömülebileceği yumuşak bir oturak ve 2–3 yastık.

Neden: "Sarılan" yüzeyler bedene güven ve baskı hissi verir.

Dikkat: Fermuarı çocuk kilitli olsun; içindeki boncuklar küçük parçadır.



Yumuşak, hafif battaniye

Pelüş ya da müslin; çocuğun kendi seçtiği dokuda.

Neden: Sarınmak bedeni yatıştırır, "kabuk" hissi verir.

Dikkat: Ağırlıklı battaniyeyi kendi başınıza kullanmayın; önce mutlaka danışın.



Loş, sıcak ışık

Pilli / şarjlı LED gece lambası (ay, bulut vb.). Sabit ve sıcak tonda.

Neden: Loş ışık uyarılmayı azaltır, sakinlik sinyali verir.

Dikkat: Pil kapağı vidalı olmalı; düğme pil yutulması çok tehlikelidir. Kablo varsa ulaşılmaz olsun.



Sarılma arkadaşı

Sevdiği bir peluş hayvan ya da oyuncak kahraman.

Neden: Sarılmak rahatlatır; oyuncak "sakinleşme ortağı" olarak prova yapılmasını kolaylaştırır.

Dikkat: Göz ve düğmeleri sıkıca dikili olsun.



Aile fotoğrafı

Birlikte mutlu olduğunuz bir anın fotoğrafı; ideal olarak çocuğun seçtiği.

Neden: Bağ ve güven hissini hatırlatır: "Kızgın olsam da seviliyorum."

Dikkat: Cam çerçeve değil, plastik / karton çerçeve kullanın.

NELER EKLEYEBİLİRSİNİZ?

Önerilen Materyaller (2/2): Sakinleşme Araçları

Bu araçları bir sepette ya da kutuda tutun. Çocuğunuza kriz anında **en fazla iki seçenek** sunun ("Şişe mi, kulaklık mı?"). Yoğun duygu anında çok seçenek zihni daha da yorar.



Sakinleşme şişesi

Simli su şişesi. Sallanır, simler yavaşça çökerken izlenir (tarif: sayfa 8).

Neden: Gözü ve nefesi yavaşlatır; "zihnim de böyle durulur" metaforu.

Dikkat: Plastik şişe; kapağı sıcak silikonla kalıcı yapıştırın.



Duygu kartları

Yüz ifadeli kartlar: mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş, kıskanç, utanmış...

Neden: Söze dökemediği duyguyu göstererek anlatabilir.

Dikkat: 5–6 temel duyguyla başlayın, sonra artırın.



Fırıldak + nefes kartları

Rüzgâr gülü, baloncuk, tüy; resimli nefes kartları (kesip kullanın: sayfa 9).

Neden: Uzun nefes vermeyi oyunla öğretir; nefes bedeni yavaşlatır.

Dikkat: Balonu şişirilmemiş hâlde bırakmayın (boğulma riski).



Sıkma ve dokunma nesneleri

Stres topu, oyun hamuru, kadife / tüylü kumaş parçası, sıkılabilir yastık.

Neden: Öfkenin enerjisini güvenli bir yere yönlendirir: "Vurmak yok, sıkabilirsin."

Dikkat: İçi jelli toplar yırtılabilir; düzenli kontrol edin.



Gürültü azaltıcı kulaklık

Çocuk boyutunda, müzik çalmayan, yalnızca sesi azaltan kulaklık.

Neden: Ses kalabalığında zorlanan çocuklar için hızlı bir "sessizlik düğmesi".

Dikkat: Ekranlı / müzikli cihaz değil; sadece ses kesici.



Duygu temalı resimli kitaplar

Ör. *Renk Canavarı* (Anna Llenas) gibi duyguları renk ve karakterlerle anlatan kitaplar.

Neden: Duyguya mesafeli ve güvenli bir yerden bakmayı sağlar.

Dikkat: 2–3 kitap yeterli; sakin anlarda birlikte okuyun.



Çizim defteri + pastel boya

"Öfkeni çizebilir misin? Ne renk, ne büyüklükte?"

Neden: Duygu kâğıda çıkınca dışarıdan bakılabilir hâle gelir.

Dikkat: Kalın pastel boya; sivri kalem yerine.



"Ne yapabilirim?" panosu

Resimli seçenekler: nefes al, sarıl, sık, çiz, kulaklık tak, "yardım istiyorum".

Neden: Okuma bilmeden seçim yapmasını sağlar; kontrol hissi verir.

Dikkat: Fotoğrafları çocuğunuzla birlikte çekip yapıştırın.



Kırılmaz ayna

Akrilik çocuk aynası; duygu kartındaki yüzü taklit etmek için.

Neden: "Kızgın yüzüm nasıl görünüyor?" diye bedenini tanımasına yardım eder.

Dikkat: Kesinlikle cam ayna kullanmayın.

PRATİK BİLGİ

Materyalleri Nereden ve Nasıl Temin Edebilirsiniz?

Güvenli alan **pahalı olmak zorunda değil**. Önce evde olanlarla başlayın; çocuğunuzun alanı kullandığını gördükçe eksikleri tamamlayın. Satın almak isterseniz, aşağıdaki arama kelimelerini online mağazalarda ya da mağaza sitelerinde kullanabilirsiniz.

Materyal	Evdekilerle / ücretsiz	Satın alacaksanız ne aramalı?
Çadır / kale	Masanın üstüne büyük bir çarşaf ya da iki sandalye arasına battaniye	TR oyun çadırı · teepee çadır EN kids play tent · teepee
Armut koltuk / minder	Kanepe minderleri ve yastıklar yere serilebilir	TR çocuk armut koltuk · yer minderi EN kids bean bag · floor cushion
Battaniye	Evdeki yumuşak bir battaniye; çocuk seçsin	TR pelüş / polar battaniye EN fleece throw · soft blanket
Loş lamba	Evdeki pilli gece lambası (kapağı vidalıysa)	TR şarjlı LED gece lambası EN rechargeable night light
Sarılma arkadaşı	En sevdiği peluş oyuncak; yenisi gerekmez	Satın almaya gerek yok
Aile fotoğrafı	Telefondaki bir fotoğrafı bastırın; kartona yapıştırın	TR pleksi / plastik çerçeve EN acrylic / plastic photo frame
Sakinleşme şişesi	Boş pet şişe + kırtasiye simi (tarif: sayfa 8)	TR sakinleşme şişesi · duyusal şişe EN calm down bottle · sensory bottle
Duygu kartları	Sayfa 9'daki kartlar; dergiden yüz ifadeleri kesilebilir	TR duygu kartları çocuk EN emotion cards for kids
Fırıldak / nefes	Tüy, pamuk topu; pipetle masada pinpon topu üfleme	TR rüzgâr gülü oyuncak · köpük baloncuk EN pinwheel · bubbles
Sıkma nesneleri	Ev yapımı oyun hamuru (un, tuz, su, bir damla yağ); küçük yastık	TR stres topu · oyun hamuru EN squishy stress ball · playdough
Kulaklık	Evde karşılığı yok; gerekirse satın alın	TR çocuk gürültü önleyici kulaklık EN kids ear defenders
Kitaplar	Evdeki kitaplar; **halk kütüphanesinden ücretsiz** ödünç	TR Renk Canavarı · duygu kitapları EN feelings picture books
Çizim seti	Zımbalanmış A4 kâğıtlar + evdeki boyalar	TR kalın pastel boya · çizim defteri EN jumbo crayons · sketch pad
Seçim panosu	Karton + çocuğunuzun fotoğrafları; şeffaf bantla kaplayın	Satın almaya gerek yok
Kırılmaz ayna	Evde karşılığı yok; **cam ayna kullanmayın**	TR kırılmaz çocuk aynası EN shatterproof mirror kids

🇹🇷 Türkiye'de nereye bakabilirsiniz?

Ev & tekstil: IKEA, English Home, Madame Coco (çadır, minder, battaniye, lamba)
Oyuncak: Toyzz Shop ve oyuncakçılar (stres topu, fırıldak, oyun hamuru)
Kırtasiye & kitap: mahalle kırtasiyesi, D&R (sim, pastel boya, karton, kitap)
Online: Trendyol, Hepsiburada, Amazon.com.tr

🇬🇧 Birleşik Krallık'ta nereye bakabilirsiniz?

Ev & tekstil: IKEA, Dunelm, Argos (çadır, bean bag, battaniye, lamba)
Oyuncak & hobi: The Works, Hobbycraft, Flying Tiger (sim, hamur, fırıldak)
Ücretsiz / ikinci el: yerel kütüphane (çocuk üyeliği ücretsizdir), charity shop'lar
Online: Amazon UK, Argos

Satın alırken 3 kontrol

1. Oyuncaklarda **CE** (İngiltere'de **UKCA** ya da CE) işareti olsun. **2.** Yaş etiketine bakın; "0–3 yaş için uygun değildir" uyarısı küçük parça demektir, küçük kardeş varsa dikkat edin. **3.** İkinci el ürünlerde dikişleri, fermuarları ve pil kapaklarını kontrol edin. *Mağaza isimleri yalnızca örnektir; herhangi bir marka ile iş birliğimiz yoktur.*

ALANI HAYATA GEÇİRMEK

Alanı Nasıl Tanıtıp Kullanalım?

1. HAFTA

Sakin anlarda tanışma

Her gün 5–10 dakika alanda birlikte vakit geçirin: kitap okuyun, şişeyi sallayın, nefes oyunlarını oynayın. Alanın ilk çağrışımı **keyif ve yakınlık** olsun.

PROVA

Oyuncakla canlandırma

"Ayıcık bugün çok kızdı, hadi ona sakin köşeyi gösterelim." Ayıcığın nefes almasına, şişeye bakmasına çocuğunuz yardım etsin. Çocuklar yeni beceriyi önce oyunda öğrenir.

KRİZ ANI

Davet edin, zorlamayın

Sesinizi alçaltın, kısa konuşun. "Bedenin çok hızlı görünüyor. Sakin köşeye gidelim mi? Ben de geliyorum." Gitmek istemezse olduğu yerde yanında kalın; alan bir **seçenektir**, zorunluluk değil.

SONRASI

Kısa onarım konuşması

Tamamen sakinleşince (bazen saatler sonra) kısa konuşun: "Ne hissettin? Bedeninin neresinde hissettin? Seni ne rahatlattı?" Nasihat ve uzun açıklamalardan kaçının; 2–3 cümle yeterli.

KELİMELERİN GÜCÜ

Söyleyebileceğiniz / Kaçınılacak Cümleler

✓ Söyleyin	✗ Kaçının
"Çok kızgınsın. Bu çok zor bir duygu. Ben buradayım."	*"Git köşene, sakinleşince gel."*
"Vurmak yok. Ama bu yastığı istediğin kadar sıkabilirsin."	*"Ağlamayı kesmezsen oradan çıkamazsın."*
"Şişe mi, kulaklık mı? Sen seç."	*"Büyüdün artık, ağlamak yok."*
"Ağlayabilirsin. Hazır olduğunda sarılmak için buradayım."	*"Bak yine rezil ettin bizi."*
"Hadi birlikte pastanın mumlarını üfleyelim."	*"Sakinleşirsen sana çikolata vereceğim."*
"Ben de biraz sinirlendim, sakin köşede nefes alacağım." (model olun)	*"Bu kadar küçük bir şeye mi kızıyorsun?"*



Gerçekçi beklenti

İlk 2–3 hafta çocuğunuz alanı kriz anında kullanmayabilir; bu çok normaldir. Çocuk alanı **önce sizinle birlikte**, zamanla da kendi kendine kullanmayı öğrenir. Evdeki tüm yetişkinlerin (anne, baba, bakıcı, büyükanne-büyükbaba) aynı yaklaşımı ve benzer cümleleri kullanması süreci hızlandırır.

ÖNEMLİ

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Fiziksel güvenlik

- **Düğme piller:** Lamba ve oyuncaklarda pil kapağı vidalı olmalı. Yutulması çok ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- **İp ve kordonlar:** Perde ipleri, lamba kabloları, uzun kurdeleler alanda olmamalı (dolanma riski).
- **Mobilya:** Raf ve kitaplıklar duvara sabitlenmeli; çadır devrilmemeli.
- **Cam ve sert kenar yok:** Cam çerçeve / ayna, sivri köşeli eşya kullanmayın.
- **Küçük parçalar:** Boncuk, küçük sim paketleri, kolay kopan parçalar alanda serbest bırakılmamalı.
- **Ağırlıklı battaniye:** Kendi kararınızla kullanmayın; yüzü ve başı örtmemeli.

Duygusal güvenlik

- **Asla ceza yeri olmasın.** "Köşene git!" cümlesi alanın anlamını bir anda değiştirebilir.
- **Ödül/rüşvet ile bağlamayın.** Alanda sakinleşmek bir "başarı" değil, bir beceridir.
- **Ekran yok.** Tablet ya da telefon sakinleştiriyor gibi görünse de duyguyu işlemeyi öğretmez.
- **Yalnız bırakmayın.** Özellikle başlangıçta yakında olun; çocuk "biraz yalnız kalmak" isterse görüş mesafesinde bekleyin.
- **Kardeş kuralı:** Alan başkası tarafından kullanılırken dokunulmaz; kardeşler için ayrı bir köşe düşünülebilir.
- **Uyku alanından ayrı tutun** (mümkünse); yatak "uyku" ile, köşe "sakinleşme" ile eşleşsin.

KENDİN YAP

Sakinleşme Şişesi Tarifi



Malzemeler: 330–500 ml şeffaf plastik şişe · ılık su · şeffaf sıvı yapıştırıcı (glitter glue) veya gliserin · 1–2 çay kaşığı iri sim · isteğe bağlı 1 damla gıda boyası · sıcak silikon.
Yapılışı: Şişenin 1/3'üne yapıştırıcı / gliserin, kalanına ılık su koyun. Simi ve boyayı ekleyin, karıştırın. Simlerin çökme süresini deneyin (ideal: 1–2 dakika); çok hızlıysa biraz daha yapıştırıcı ekleyin. Kapağın içine sıcak silikon sürüp sıkıca kapatın. **Bu kısmı yetişkin yapmalı.**

Kullanırken: "Şişeyi salla. Simler kızgınlığın gibi dönüyor. Birlikte bakalım... yavaş yavaş iniyorlar. Nefesimiz de yavaşlıyor."

HAZIRLIK

Kontrol Listesi

- ☐ Yeri çocukla birlikte seçtik
- ☐ Alanın bir adı var
- ☐ Yumuşak zemin + yastık / armut koltuk
- ☐ Hafif battaniye
- ☐ Loş, pilli ve güvenli lamba
- ☐ Sarılma arkadaşı
- ☐ Sakinleşme şişesi (kapağı yapıştırılmış)
- ☐ Duygu kartları + duygu termometresi
- ☐ Nefes kartları / fırıldak
- ☐ Sıkma nesnesi (top, hamur)
- ☐ Güvenlik kontrolü (pil, ip, cam, sabitleme)
- ☐ Tüm yetişkinler yaklaşımı biliyor
- ☐ Sakin anda tanıtıldı ve prova edildi
- ☐ Ekran / ceza / ödül bağlantısı yok

Öfke patlamaları çok sık, çok uzun ya da günlük yaşamı belirgin biçimde zorlaştırıyorsa, çocuk kendine veya başkalarına zarar veriyorsa bir çocuk ruh sağlığı uzmanına danışmanız faydalı olabilir.

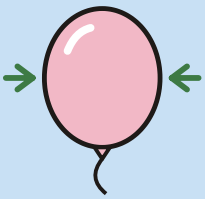
✂ YAZDIRIN, KESİN, ALANA ASIN

Nefes Kartları



Çiçek ve Mum

Burnundan çiçeği yavaşça kokla... 🌸
Ağzından mumları yavaşça üfle. **3 kez.**



Balon Nefesi

Ellerini karnına koy. Nefes al, karnın balon gibi şişsin...
Yavaşça ver, balon sönsün. **3 kez.**



Yılan Nefesi

Burnundan derin bir nefes al...
Yılan gibi uzuuun bir "Sssssss" sesiyle ver. **3 kez.**



Arı Nefesi

Burnundan nefes al... Ağzın kapalı, arı gibi
"Mmmmm / Vızzz" diye vızılda. Titreşimi hisset. **3 kez.**

Duygu Termometrem

1	2	3	4	5
Sakinim	**Biraz huzursuz**	**Kızgın / Üzgün**	**Çok kızgın**	**Patlamak üzere**
Oynayabilirim, konuşabilirim.	Bir şey canımı sıkıyor. Söyleyebilirim.	Nefes kartı · şişe · sarılma	Sakin köşeme giderim · yastığı sıkarım	Durup yardım isterim: "Yanıma gel."

Gün içinde sakin anlarda sorun: "Şu an termometrende kaçtasın?" Kriz anında parmağıyla göstermesi yeterlidir.