

A vertical rectangular image featuring a sunset scene. The sun is a bright orange orb positioned just above the horizon, casting a warm glow across the sky. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a dark teal at the top. There are scattered, thin clouds, some of which are illuminated from below by the sun, giving them a reddish-orange hue. The bottom portion of the image is dominated by a dark, silhouetted horizon line, likely representing a forest or a field of trees. Overlaid on this scene is the text 'KARANTINA, OTIZM, MINDFULNESS' in a large, bold, white, sans-serif font. The text is centered horizontally and arranged in three lines: 'KARANTINA,' on the top line, 'OTIZM,' on the middle line, and 'MINDFULNESS' on the bottom line.

**KARANTINA,
OTIZM,
MINDFULNESS**

AYAK TABANI PROSEDÜRÜ

Araştırmacılar tarafından öfke ve saldırganlığı yönetmek için geliştirilmiştir. Duygusal olarak uyarıcı bir durumla karşı karşıya kaldığında, çocuğun dikkatlerini ve farkındalıklarını ayak tabanları gibi vücudun nötr bir bölümüne yönlendirmesi öğretilir. Bu teknik stresli ve uyandırıcı durumlarda aklını sakinleştirmeye ve temizlemeye yardımcı olur

RAHAT BİR POZİSYON

İster ayakta dur, ister otur ayak tabanları zeminde düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda olsun

Terliğinin veya çorabının ayaklarını kapladığını fark et. Çorabının dokusunu his et. Ayakkabın varsa ayakkabının zemini nasıl kavradığını fark et. Ayak tabanlarının ayakkabınla/yerle/halıyla olan temasını fark et.

NEFES AL

Doğal şekilde nefes al-ver
Hiç bir şey yapma

VEEEEE....

Nefes almaya devam et ve kendini sakin hissedene kadar ayak tabanlarına odaklanmaya ve nefes almaya devam et.



ÖFKELİ BİR ŞEYİ HATIRLA

Çok sinirlendiren bir şeyi hatırla ve onunla kal. Kızgın ve öfkeli hissediyorsun Öyle kalmaya devam et.

SON OLARAK....

Nerede olursan ol ve seni kızdıran veya öfkeliendiren hangi durumu olursa olsun bu egzersizi uygulamaya devam et.



ŞİMDİİİ....

Tüm dikkatini ayaklarının tabanlarına/altına kaydır.Yavaşça ayak parmaklarını hareket ettir