



# Güç kaynaklarını deneyimleyin

## “Güç Kaynakları deneyimleyin” alanının hedefleri

- Emniyet ve güvenliği deneyimlemek
- Güvenli yer kavramını öğrenmek ve deneyimlemek
- Doğayı enerji toplayıp dinlenebileceğiniz bir yer olarak deneyimlemek
- Endişeleriniz, kederiniz veya korkularınız varsa kiminle iletişime geçeceğinizi bilmek

## Güç kaynaklarının önemi

Güç kaynakları koruyucu faktörlerdir. Zorlu durumlara başa çıkmanıza ve sorunları iyi bir şekilde çözmenize yardımcı olabilirler.

Sevgili ebeveynler,

ReSi+ çocuk programının bu bölümünde güç kaynakları hakkında konuşacağız. Gücü kaynakları örneğin kendimizi rahat ve güvende hissettiğimiz yerler ya da bu duyguları bize aktaran insanlardır. Bu nedenle çocuklarla farklı, iyi hissettiren yerleri ve durumları keşfediyoruz. Çocuklar emniyet ve emniyetle ilgili kendi duygularını deneyimleyebilirler. Araştırmalara göre, güvenliği deneyimleyenler, çevresinde kendisini destekleyen ve yanında kendini güvende hissettiği kişiler bulunan çocukların "dayanıklılık" geliştirdiklerini gösteriyor. Bu onların, örneğin daha iyi öğrenebilecekleri ve zorluklarla daha iyi başa çıkabilecekleri anlamına gelir.

ReSi+ çocuk programında çocuklar doğayı eğlenceli bir şekilde keşfediyor ve rahatlama egzersizleri yapıyorlar. Soruları veya endişeleri olduğunda kime başvurabileceklerini gösteren bir imaj (“güven zamanı”) tasarlıyorlar.

Resimli bir kitapta çocuklar farklı hayvanların rahat ettikleri yerlere bakarlar:

## ReSi+ çocuk programından örnek egzersiz

Güvenli yerim: Çocuklar “Kendini İyi Hissedecek Yerler” kitabına birlikte bakıyorlar. Bu kitap doğadaki manzaraları gösterir:



## İletişim

ReSi+ Team  
infos@resiplus.de



Proje Yönetimi:

Prof. Dr. Simone Pfeffer  
simone.pfeffer@th-nuernberg.de

Prof. Dr. Christina Storck  
christina.storck@th-nuernberg.de

Daha fazla bilgi için:

[www.resiplus.de](http://www.resiplus.de)

## Finansal destek

ReSi+ Nürnberg Georg Simon Ohm  
Teknik Üniversitesi'nde ve Alman  
Suç Önleme Forumu Vakfı ile  
işbirliği içinde geliştirildi.

Program Federal Adalet Bakanlığı  
tarafından finanse edilmektedir.

**ohm** Technische  
Hochschule  
Nürnberg



Artık çocuklar bir hayvanın nerede saklanabileceklerini tahmin etmeye başlıyorlar. Sonraki sayfada görüntüyü “yakınlaştırıyor” ve bir hayvanı kendini rahat ve korunmuş hissettiği yerde gösteriyor:



Çocuklar, sorular ve sohbetlerle güvenli mekanı tüm duygularıyla deneyimliyorlar:

Hayvan rahat ettiği yerde ne görebilir? Ne duyabiliyor ya da koklayabiliyor? Nasıl hissettiriyor?

Daha sonra çocuklar kendilerini rahat ve güvende hissettikleri yerler hakkında konuşurlar. Ayrıca kendilerini rahat ettikleri mekanları boyayabilir veya tasarlayabilirler.

## Ebeveynler için ipuçları

Siz bir aile olarak çocuğunuza refah alanları ve başka birçok güç kaynağı sunuyorsunuz. Aşağıdaki öneriyle çocuğunuzla birlikte kendinizi iyi hissettiğiniz mekanları keşfedebilir ve onlar hakkında konuşabilirsiniz.

### Denemek için:

Sizin veya çocuğunuzun kendini rahat hissettiği yerleri çocuğunuzla birlikte ziyaret edin. Burada kendinizi neden rahat hissettiğinizi çocuğunuzla konuşun.

Kendinizi iyi hissettiren diğer yerleri çocuğunuzla paylaşın. Bu yerlerden ne kadar güç alınabileceğini çocuğunuzla birlikte deneyimleyin.