

Dr. Karen Treisman

Timsah Cleo

Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için
Aktivite Kitabı



İllüstrasyon: Sarah Peacock

Çeviren: Nil Göker

5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

Timsah Cleo

**Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için
Aktivite Kitabı**

Serinin diğerk kitapları;



Ninja Neon

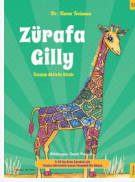
Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler
İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Terapötik Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası



Zürafa Gilly

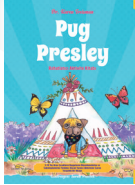
Özsaygı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Terapötik Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası



Pug Presley

Rahatlatıcı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocukların Duygularını Düzenlemelerine ve Sakinleşmelerine
Yardımcı Olacak Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Terapötik Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası



Babun Binnie

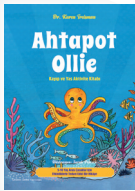
Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için Bilişsel Davranışçı
Terapi Aktiviteleri İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Terapötik Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Etkinliklerle Tedavi Edici Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Terapötik Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası

Timsah Cleo

Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için
Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

İllüstrasyon: Sarah Peacock

sola
kidz

Translated from the English language edition of Cleo the Crocodile Activity Book for Children Who are Afraid to Get Close, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. This edition arranged through Kayi Literary Agency. First published in Jessica Kingsley Publishers Ltd. an imprint of Hachette UK. Karen Treisman Copyright © 2019. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers Ltd. tarafından “Cleo the Crocodile Activity Book for Children Who are Afraid to Get Close” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayi Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ
Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974418
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2023
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Nil Göker
Editör: Zehra Emre
Redaksiyon: Esin Baran
Son Okuma: Gülnur Gözübek
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Cleo the Crocodile Activity Book for Children Who are Afraid to Get Close

BASILDIĞI YER

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/Ç Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 45469

Bu hikâyeye ilham veren, birlikte çalıştığım tüm harika çocuklara, onlar benim kahramanlarım. Hayran olduğum ve eşi benzeri olmayan babama (Hipopotam Hilly). Son olarak, çok çok sevilen, muhteşem Camden'ime.

İçindekiler

<i>Bu Alıştırma Kitabı Hakkında</i>	8
Timsah Cleo	11
Aktiviteler	39
<i>Timsah Cleo ile Eğlenceli Aktiviteler ve El Sanatları</i>	41
<i>Duygular Hakkında Daha Fazlasını Öğrenmek</i>	51
<i>Güvende Olmak, Dikenlerimizi İndirmek, İyi ve Güzel Şeylerin ve İnsanların İçeriye Girmesine İzin Vermek</i>	81
Yetişkinler için Rehber	107
Giriş	107
Bu bölüm neleri kapsıyor?	107
Bu aktivite kitabı nasıl yardımcı olabilir ve bu kitap kimler içindir?	107
Her çocuk eşsizdir	108
Tüm aktiviteleri yapmam gerekiyor mu?	109
Bir yetişkin olarak çalışma kitabını çocukla birlikte tamamlamam gerekiyor mu ve neden?	109
Nasıl bir ortam daha yararlı olur?	110
Neye öncelik vermeli?	110
Çocuğunuzun yaşadığı zorluklar devam ederse	111
<i>Temel Ebeveynlik Kavramları, Stratejileri ve İpuçları</i>	112
Bu bölümü okumaya ilişkin tavsiyeler	113
Kendi mutluluğumuz, öz-bakımımız ve duygu düzenlemelerimiz	115
<i>İlişkileri ve Bağlılığı Güçlendirecek Oyunlar, Sorular ve Aktiviteler</i>	138
En iyi ipuçları	138
Olumlu bir ilişkinin ne olduğu üzerine düşünmek; birbirimize ne ifade ettiğimizi keşfetmek; ilişki kurmak	138
İlişkilerle ilgili sözler	139
İlişkinin olumlu yönlerini öne çıkarmak ve güçlü yönlere odaklanmak	140
İlişkilerin çabaya ihtiyacı vardır	143
<i>Pratik Oyunlar ve Aktiviteler</i>	144
Birlikte yaratıcı bir sanat etkinliği yapabileceğiniz bazı örnekler	144
Birlikte yapabileceğiniz fiziksel ve bilişsel aktiviteler	146
İlişkinin yolculuğu üzerine düşünmek ve ilişkiye yönelik dilekleri, umutları ve hayalleri yansıtmak	147
Bu soruların nasıl kullanılacağına dair öneriler	150

Bu Aıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen. Ben bir klinik psikoloğum. Aynı zamanda harika ve renkli Timsah Cleo ile birlikte bu çalışma kitabının yazarıyım.

Yalnız değilsin! Bu çalışma kitabı, dünyanın dört bir yanında pek çok çocuğa yardımcı oldu. Bu çocuklar, üzücü bir şekilde incinmiş ve hayal kırıklığına uğramıştı. Onlar (kirpi gibi) dikenlerini çıkartarak ve insanların yaklaşmasına engel olarak güvende olmayı öğrenmek zorunda kalmıştı. Bu çalışma kitabı sana şu konularda yardımcı olmak için yazıldı:



- Bazı duygularını ve tepkilerini biraz daha anlamanın yollarını sana güvenli ve yararlı hissettirecek şekilde bulman,
- Nasıl hissettiğini göstermenin ve söylemenin yollarını bulman ve seni dinleyecek ve bu duyguları anlamana yardımcı olacak insanların yanında olmasını sağlaman,
- Ani tepkilerin ve dikenlerin nereden gelmiş olabileceğini ve neden orada olduklarını anlamın,
- İhtiyacın olduğunda dikenlerini kullanmanın yollarını bulman fakat aynı zamanda güvenli olduğunda rahatça dikenlerini indirebilmen,
- İyi, eğlenceli, olumlu şeylerin, duyguların ve insanların kalbinden içeri girmesine izin vermeye başlaman,
- Diğer insanlara güvenmenin ve bir ekibin parçası olmanın faydalarını öğrenmen.

Bu çalışma kitabının içinde neler var?

- İlk olarak, Timsah Cleo'nun hikâyesi var.
- İkinci olarak, Timsah Cleo ile birlikte yapabileceğin çok sayıda eğlenceli aktivite var. Örneğin boyama sayfası, kelime arama oyunu, bir mini test ve Cleo'dan esinlenen sanat ve el işi aktiviteleri gibi.
- Üçüncü olarak, Cleo'nun duygularını ve kendi duygularını öğrenmene ve keşfetmene yardımcı olabilecek, birçok farklı aktivite var. Bu aktiviteler, ani tepkiler vermemize ve dikenlerimizi çıkartmamıza neden olabilecek şeyler ve ayrıca bizi gülümseten, iyi ve rahat hissetmemizi sağlayan şeyler hakkında düşünmeyi de içeriyor.
- Dördüncüsü, seni desteklemek ve neşelendirmek için yanında bulunanlar da dahil olmak üzere, çevrendeki insanlar ve ilişkiler hakkında düşünmene yardımcı olacak aktiviteler var.
- Kitabı bitirdiğinde bunu kutlamak için Cleo'dan sana bir sertifika bile var!
- Senin bölümlerinden sonra, kitabını okurken sana destek olacak yetişkin için kocaman bir bölüm var. Önce kendi bölümünü okursa, yolculuğunda sana yardımcı olacak pek çok yeni fikir, oyun ve aktivite bulacaktır.

Bu çalışma kitabını okurken hatırlanması gerekenler:

Acele etme -telaşa gerek yok- hazır hissettiğinde ve her seferinde biraz yapabilirsin.

Bu çalışma kitabını seninle birlikte okuyan yetişkinler yolculuğunda sana yardımcı olmak için yanındalar. Unutma, yalnız değilsin, bu bir ekip çalışması.

Aktiviteler ve öneriler herkes için farklı şekillerde işe yarayacak ve uygun olacaktır. Yani, sen ve sana yardım eden yetişkin, hangi öneri ve aktiviteyi denemek isterseniz onu seçebilirsiniz.

En önemlisi, eğlenmen ve fikirleri senin için uygun hâle getirmen; senin için en iyi olanı sen bilirsin.

Güzel hislerle!

Karen ve Cleo'dan

The background of the image is a sunburst pattern. It consists of numerous thin, light gray lines radiating outwards from a central point, creating a starburst or sunburst effect against a white background. The lines are evenly spaced and extend to the edges of the frame.

**Timsah
cleo**



Botsvana'daki Okavango Deltası'nın g zellikleri arasında Cleo adında, yerinde duramayan, parlak ve mutluluğuyla ışık saçan bir timsah yaşırdı.

Timsah Cleo, diğer t m hayvanlarla,  zellikle Karıncayiyen Ayo ve Leopar Loni ile eğlenmeyi severdi. Birlikte nil ferlerin üzerinde koşturur, çamurlu kayaların üzerinden atlar,  imenlerle kaplı nehir kıyılarında gezer ve hareketli ve güzel su birikintisinin etrafında saklambaç oynarlardı.

Ne yazık ki, Cleo için hayatındaki her şey o kadar da mutluluk verici değildi. Cleo'ya bakmak ve onunla ilgilenmek zorunda olan çok üzgün, stresli ve öfkeli bir hipopotam olan Hogan, ona karşı çok kaba ve kırıcıydı.

Cleo'ya korkunç isimler takar, ona korkutucu bir şekilde kükrer, onu suyun altına iter, kuyruğuna basar ve hatta yemeğini elinden alırdı.

Hipopotam Hogan, Cleo'ya her zaman kötü davranmazdı -bu, onun ruh hâline ve o gün olanlara bağlı olarak değişiyordu- ama Hogan'ın gürleyen tavrı aniden ortaya çıktığında, bu korkutucu olurdu.



Hipopotam Hogan'ın ayaklarını yere vurması, itmesi, yumruklarını savurması ve kötü sözler söylemesi Timsah Cleo'ya birçok duygu hissettirirdi. Bazen üzgün, kafası karışmış, yalnız, korkmuş, kızgın, küçük veya kapana kısılmış hissedirdi.

Bazen Cleo kendisini suçlardı. Hogan'a kötü bir şey yapıp yapmadığını ya da daha iyi bir timsah olmak için bir şeyler yapıp yapamayacağını merak ederdi ama düşündüğünde hiçbir şey bulamazdı.



Diğer hayvanlar Hogan'ın Cleo'ya ne yaptığını görmezlerdi çünkü o Cleo'yu gizlice incitiyordu. Hogan, Cleo'yu ne kadar çok incitirse, Cleo o kadar yalnız kalmak isterdi. Karıncayıyen Ayo ve Leopar Loni ile daha az oynamaya ve hatta onlara sinirli bir şekilde davranmaya başladı.

Cleo korkmuş ve yalnız hissediyordu. Rahatlamak ya da uyumak zor geliyordu. Bütün bu endişeden dolayı çok fazla karın ağrısı ve baş ağrısı çekiyordu. Yardım istemesi gerektiğini biliyordu ama diğerlerine söylemekten çok korkuyordu. "Onlara söylemek için hangi kelimeleri kullanabilirim? Onlara söylersem ne olur?"

Bir gün Cleo, Ayo ve Loni'ye Hogan'ı anlatmaya karar verdi. Onlar da anlatmasına çok memnun oldular. Cleo için endişelendiler ancak yardım edemeyecek kadar küçüktüler, bu yüzden güvendikleri daha büyük hayvanlardan bazılarına sormaya karar verdiler.



İnternet Siteleri

Terapötik yeniden ebeveynlik hakkında ek okuma listesi

Bu çok büyük ve sürekli değişen bir alandır. Bu nedenle aşağıdaki liste bütün kaynakları kapsamaz ve herhangi bir kurala bağlı değildir. Liste alfabetik sıradadır.

Archer, C. (2013). *Reparenting the Child Who Hurts: A Guide to Healing Developmental Trauma and Attachments*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Acı Çeken Çocuğa Yeniden Ebeveynlik Yapmak: Gelişimsel Travmayı ve Bağları İyileştirme Rehberi. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)

Bomber, L.M. (2007). *Inside I'm Hurting: Practical Strategies for Supporting Children with Attachment Difficulties in Schools*. London: Worth Publishing. (İçim Acıyor: Okulda Bağlanma Güçlüğü Olan Çocukları Desteklemek İçin Pratik Stratejiler. Londra: Worth Yayıncılık.)

Bronfenbrenner, U. (ed.) (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (İnsanı İnsan Yapmak: İnsanı Gelişme Üzerine Biyoeolojik Perspektifler. Thousand Oaks, CA: Sage Yayıncılık.)

Çocuk Travmaları için Çalışma Kitabı. Sola Kidz

Golding, K.S. (2008). *Nurturing Attachments. Supporting Children Who Are Fostered or Adopted*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Besleyici Bağlar. Yetimhanede Büyüyen veya Evlat Edinilen Çocukların Desteklenmesi. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)

Golding, K.S. (2014). *Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children: Creative Ideas for Therapy, Life Story Work, Direct Work and Parenting*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Travma Yaşamış Çocuklarla Aramızda Köprü Kurmak İçin hikâyeleri Kullanmak: Terapi, Yaşam Öyküsü Çalışması, Doğrudan Çalışma ve Ebeveynlik için Yaratıcı Fikirler. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)

Golding, K. and Hughes, D. (2012). *Creating Loving Attachments. Parenting with PACE to Nurture Confidence and Security in the Troubled Child*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Sevgi Bağları Yaratmak. Sorunlu Çocuğun Özgüvenini ve Güven Hissini Beslemek için PACE ile Ebeveynlik. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)

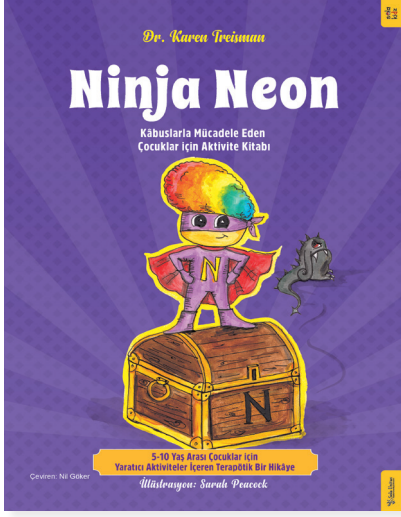
Elliott, A. (2013). *Why Can't My Child Behave? Empathic Parenting Strategies that Work for Adoptive and Foster Families*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Çocuğum Neden Uslu Durmuyor? Evlat Edinen Aileler ve Koruyucu Aileler için Empatik Ebeveynlik Stratejileri. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)

Hobday, A. (2001). 'Timeholes: A useful metaphor when explaining unusual or bizarre behaviour in children who have moved families.' *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6 (1), 41–47. (Zaman Delikleri: Aileleri başka yerlere taşınan çocukların olağandışı veya tuhaf davranışlarını açıklamak için kullanılacak faydalı bir metafor.' *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6 (1), 41–47.)

Hughes, D.H. (2009). *Attachment-Focused Parenting. Effective Strategies to Care for Children*. New York, NY: Norton. (Bağlanma Odaklı Ebeveynlik. Çocuklarla İlgilenmek İçin Etkili Stratejiler. New York, NY: Norton.)

Hughes, D.H. (2011). *Attachment-Focused Family Therapy Workbook*. New York, NY: Norton. (Bağlanma Odaklı Aile Terapisi Çalışma Kitabı. New York, NY: Norton.)

- Lacher, D. (2013). *Connecting with Kids Through Stories: Using Narratives to Facilitate Attachment in Adopted Children*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Çocuklarla Hikâyeler Yoluyla İletişim Kurmak: Evlat Edinilen Çocuklarda Bağlanmayı Kolaylaştırmak için hikâyeleri Kullanmak. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Naish, S. (2018). *The A–Z of Therapeutic Re-Parenting*. London: Jessica Kingsley Publishers. (A'dan Z'ye Terapötik Yeniden Ebeveynlik. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Norris, V. and Rodwell, H. (2017). *Parenting with Theraplay*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Theraplay ile Ebeveynlik. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Perry, B.D. and Szalavitz, M. (2017). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook – What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, and Healing* (third edition). New York, NY: Basic Books. (Köpek Olarak Yetiştirilen Oğlan: Ve Bir Çocuk Psikiyatristinin Defterinden Öyküler – Travmatize Olan Çocuklar Bize Kayıp, Sevgi ve İyileşme Hakkında Ne Öğretebilir (üçüncü baskı). New York, NY: Temel Kitaplar.)
- Remen, N.R. (1996). *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal*. New York, NY: Riverhead Books. (Mutfak Masası Bilgeligi: İyileştiren Hikâyeler. New York, NY: Riverhead Kitapları.)
- Siegel, D.J. (2013). *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York, NY: Tarcher Perigee. (İçten Dışa Ebeveynlik: Daha Derin Bir Kendini Anlayış Gelişme Çağındaki Çocukları Büyütürken Size Nasıl Yardımcı Olabilir? New York, NY: Tarcher Perigee.)
- Siegel, D.J. and Bryson, T. (2015). *The Whole-Brain Child Workbook: Practical Exercises, Worksheets and Activities to Nurture Developing Minds*. Eau Claire, WI: PESI Publications. (Beynin Tamamı için Çocuk Çalışma Kitabı: Gelişen Zihinleri Beslemek için Pratik Alıştırmalar, Çalışma Sayfaları ve Aktiviteler. Eau Claire, WI: PESI Yayınları.)
- Silver, M. (2013). *Attachment in Common Sense and Doodles*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Karalamalar ile Sağduyulu Bağlanma Teorisi. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Sunderland, M. and Armstrong, N. (2001). *Helping Children Who Have Hardened Their Hearts or Become Bullies: A Guidebook: 1 (Helping Children with Feelings)*. London: Routledge. (Acımasız veya Zorba Davranışları Olan Çocuklara Yardım Etmek: Rehber Kitap: 1 (Duyguları Olan Çocuklara Yardım Etmek). Londra: Routledge.)
- Treisman, K. (2016). *Working with Relational and Developmental Trauma in Children and Adolescents*. London: Routledge. (Çocuklar ve Ergenlerde İlişkisel ve Gelişimsel Travma Üzerine Çalışmak. Londra: Routledge.)
- Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma: Creative Techniques and Activities*. London: Jessica Kingsley Publishers. (Gelişimsel Travmalı Çocuk ve Ergenlerle Çalışmak İçin İyileştirici Hazine Kutusu : Yaratıcı Teknikler ve Aktiviteler. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Deck of Sentence Completion and Feelings Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers. (İyileştirici Hazine Cümle Tamamlama ve Duygu Kartları Destesi. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Deck of Grounding, Soothing, Coping and Regulating Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers. (İyileştirici Hazine Topraklama, Yatıştırma, Başa Çıkma ve Düzenleme Kartları Destesi. Londra: Jessica Kingsley Yayınevi.)
- Ninja Neon*-Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı: 5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye. 2023, Sola Unitas Yayınevi.
- Zürafa Gilly*-Özsaygı Aktivite Kitabı: 5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye. 2023, Sola Unitas Yayınevi.
- White, M. (2004) 'Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective.' *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 45–76. . ("Çoklu travmanın sonuçlarından muzdarip insanlarla çalışmak: Öyküsel Bir Perspektif." *Uluslararası Anlatı Terapisi ve Toplum Çalışması Dergisi*, 1, 45-76.)



Ninja Neon

Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

**5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı
Aktiviteler İçeren Terapötik Bir
Hikâye**

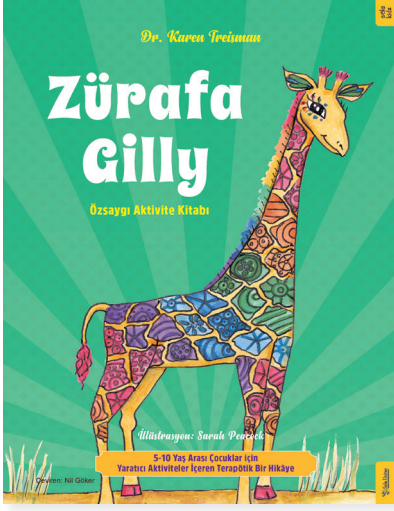
Dr. Karen Treisman

Ninja Neon'un çok özel bir işi var: Geceleri korku duyan tüm çocukların yardımına koşmak!Çoğumuz kâbuslar görürüz ama Neon özel ninja güçlerini kullanarak kâbusları veendişeleri uzakta, sihirli rüyaları ve olumlu düşünceleri ise yakında tutmaya bayılır.

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından hazırlanan bu aktivite kitabı,Ninja Neon hakkında rengârenk resmedilmiş terapötik bir hikâyeyi, çocuklarınhikâyede ortaya atılan bazı fikirleri keşfetmeleri için yaratıcı aktivitelerle sunuyor!

Aktivitelere, ebeveynler, bakıcılar ve profesyoneller için kâbus gören veya uykuyailgili diğer sorunları olan 5-10 yaş arası çocuklara nasıl yardımcı olabileceklerikonusunda kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.

.....



Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

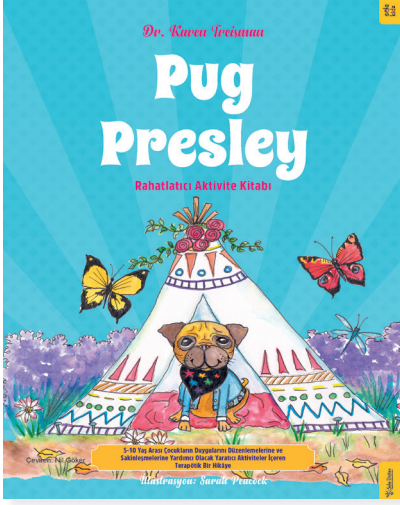
Dr. Karen Treisman

Zürafa Gilly, hayatında birçok harika şeye sahip olsa da, bazen kendine güvendiymadığını hissediyor. Neden diğer hayvanlar onu göstererek gülüyor? Bu kadar dikkat çekmesinin nedeni uzun boynu, siyah dili ve rengârenk deseni mi? Hem farklı hem de havalı olmak mümkün mü?

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, Zürafa Gilly hakkında rengârenk resimlenmiş terapötik bir hikâyeyi, çocukların hikâyede ortaya atılan bazı fikirleri keşfetmeleri için yaratıcı aktivitelerle sunuyor!

Aktivitelere, 5-10 yaş arası çocukların özgüvenlerini artırmalarına nasıl yardımcı olunabileceği konusunda ebeveynlere, bakıcılara ve profesyonellere yönelik kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.

.....



Pug Presley Rahatlatıcı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocukların Duygularını
Düzenlemelerine ve Sakinleşmelerine
Yardımcı Olacak Yaratıcı Aktiviteler İçeren
Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

Bütün köpekler gibi, Pug Presley de oynamayı, koşmayı ve sıcak battaniyesine sarılmayı sever. Ama bazen, Presley o kadar heyecanlanır ki duyguları hayatının kontrolünü ele geçirir.

Presley bazen öfkeli, bazen stresli, bazense endişeli olur ve nasıl sakinleşeceğini bilemez. Böyle hissettiğinde ne yapmalıdır? Neyse ki Presley'in köpek arkadaşları bilgece sözleriyle onun yanındalar. Daha önce kendilerinde işe yarayan püf noktalarını onunla paylaşıyorlar!

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından hazırlanan Pug Presley Rahatlatıcı Aktivite Kitabı, çocuklarınızın duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olacak rengârenk bir terapötik hikâyeyle, Presley'in ve aynı zamanda okuyucunun hayali bir güvenli alanyaratmasına destek olurken onları keyifli bir yolculuğa çıkarıyor!

Bu aktivite kitabı, çocukların Pug Presley'in hikâyesi aracılığıyla aktarılan fikirleri keşfetmelerine yardımcı olması için yaratıcı aktiviteler ile doludur.

Ebeveynlere yönelik kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejilerle çocuğunuzun gelişimini adım adım takip edin!

.....



Babun Binnie

Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için
Bilişsel Davranışçı Terapi Aktiviteleri İçeren
Terapötik Bir Hikâye

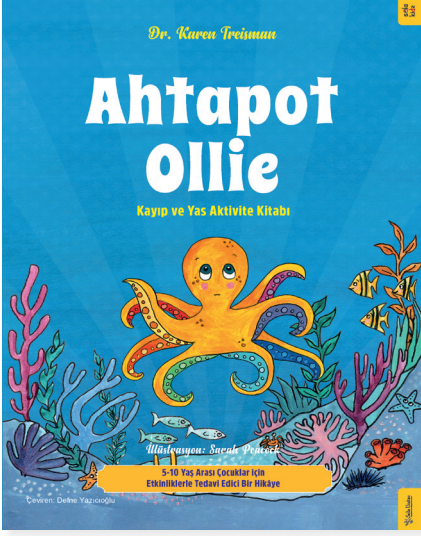
Dr. Karen Treisman

Binnie, Doğu Afrika'nın yemyeşil dağlarında zıplayan enerjik bir babun. Ancak çoğumuz gibi Binnie de sık sık endişeli ve stresli hissediyor ve bu endişeler ormandaki hayatını zorlaştırıyor. Ya ormanda kaybolursa? Ya ailesi hastalanırsa? Peki ya kimse onu sevmezse? Babun Binnie bazen endişeli olduğu gerçeği konusunda bile endişeleniyor!

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, endişe ve kaygıya odaklanan Babun Binnie hakkında resimli bir terapötik hikâye sunuyor. Bu heyecan verici hikâyeyi, çocukların kaygı, korku ve stresle ilgili konuları keşfetmeleri ve bunları anlamının ve üstesinden gelmenin yollarını bulmaları için çok sayıda yaratıcı etkinlik ve fotokopi ile çoğaltılabilir çalışma sayfaları takip ediyor.

Kitabın son bölümünde ise ebeveynlerin ve eğitim profesyonellerinin 5-10 yaş arası çocukların neden kaygı yaşadıklarını anlamalarına, kaygının üstesinden gelebilmelerine yardımcı olacak birçok tavsiye ve pratik strateji yer alıyor.

.....



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

**5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Etkinliklerle Tedavi Edici Bir
Hikâye**

Dr. Karen Treisman

Büyülü bir su altı ormanında, arkadaşlarıyla yüzmeyi, annesi Ahtapot Orla vebabası Orson ile vakit geçirmeyi seven, Ollie adında renkli ve sevimli bir Ahtapot yaşıyordu. Bir gün Ollie'nin annesi Orla hastalandı. Doktorlar onaydım etmek için ellerinden gelen her şeyi yapsalar da ne yazık ki Orlayaşamını yitirdi. Ollie'nin kafasında çok fazla duygu ve düşünce dönüyor, kalbi acıyordu.

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu kitabın ilk bölümü, Ollie'nin annesi Orla'nın kaybını anlamlandırmasına odaklanan resimli bir terapötik hikâyeden oluşuyor. Bu terapötik hikâyeyi ise, çocukların ve onlara destek olan kişilerin ölüm ve yas konularını keşfetmeleri ve bunlarla başa çıkmanın yollarını bulmaları için çok sayıda yaratıcı aktivite sayfaları takip ediyor.

Kitabın son bölümü, ebeveynler, bakıcılar ve eğitimciler için 5-10 yaş arası çocukların kayıp ve yasa ilgili karmaşık ve çok katmanlı duygularını anlamaya yardımcı tavsiyeler ve pratik stratejilerle doludur.

.....

Timsah Cleo

**Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için
Aktivite Kitabı**

**5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye**



Timsah Cleo, tüm hayvan arkadaşlarıyla eğlenmeyi severdi, ta ki bir gün Hipopotam Hogan ona kaba davranmaya ve onu incitmeye başlayana kadar. Cleo sonunda yaşayacak yeni bir yer bulmak için arkadaşlarından ayrılmak zorunda kalır. Korkutucu görünmek ve kimsenin onu üzmesine izin vermemek için dikenlerini çıkarır. Cleo nasıl güvenli yeni bir ev bulabilir? Kime güvenebileceğini bilmeden nasıl yeni arkadaşlar edinebilir?

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, çocukların iletişim kurmalarına yardımcı olmak için Timsah Cleo hakkında rengârenk resimlenmiş terapötik bir hikâyeyi ve çocukların bağlanma, ilişkiler, reddedilme, güven ile ilgili konuları keşfetmelerini sağlayacak olan çok sayıda yaratıcı aktiviteyi içeriyor.

Aktivitelere, ebeveynler, bakıcılar ve profesyonellere yönelik 5-10 yaş arası çocukların başkalarına güvenmeye başlamalarını sağlamak için kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.



Sola Unitas
10563



9786256974418

sola
kidz