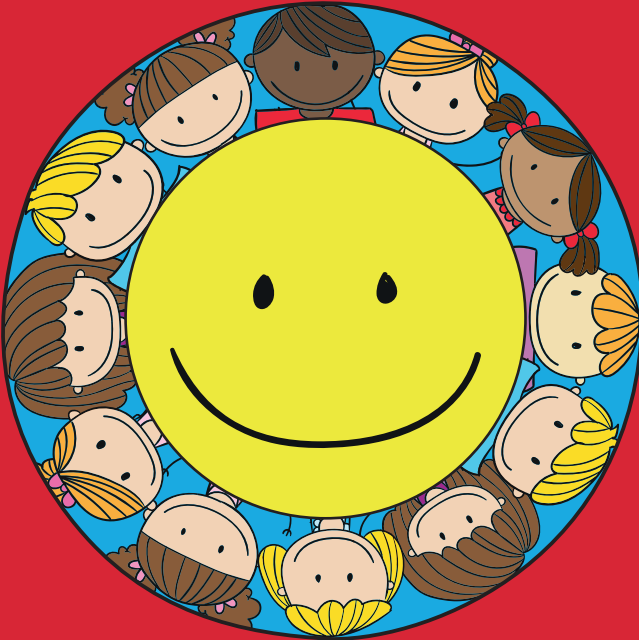


TÜM
ÇOCUKLAR
GÜLSÜN

Bonnie Thomas

ÇOCUKLAR İÇİN YARATICI BAŞ ETME BECERİLERİ

Çeviren: Deniz Açar

3-12
YAŞ
ARASISANAT VE EL BECERİLERİ İLE
DUYGUSAL DESTEK11.
Baskı

ÇOCUKLAR İÇİN YARATICI BAŞ ETME BECERİLERİ

Sanat ve El Becerileri ile Duygusal Destek

BONNIE THOMAS

sola
kidz

Translated from the English Language edition of CREATIVE COPING SKILLS FOR CHILDREN by Bonnie Thomas, originally published by Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. Responsibility for the accuracy of the translation rests with Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. and is not the responsibility of Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia tarafından “CREATIVE COPING SKILLS FOR CHILDREN” adıyla yayımlanmıştır. 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 - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/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: 9786052250648
Yayıncı Sertifika No: 45798
11. Baskı: İstanbul 2022
Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Şirin Aydınır
Çeviren: Deniz Ağar
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Orijinal Adı: Creative Coping Skills For Children

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No:337/338 Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Takdim

Bu sıradan kitap hevesli ellerde daha mutlu çocuklar yetiştirmek için çok verimli bir kaynağa dönüşebilir. En sevdiğim yanı basitliği. Etrafında duygularıyla baş etmekte sorun yaşıayan çocuk/çocuklar bulunan herkesin kolaylıkla uygulayabileceği etkinlikler içermesi; ayrıca, etkinliklerde kullanılan malzemelerin geri dönüşüme uygun olması. Oyuncak ve etkinlik malzemesine erişim bakımından çok şanslı olmayan çocukların da etkinlikleri kolayca uygulayabilmesi.

Okuduğum günden bu yana çocuklarla yaptığım çalışmalarda özellikle öfke, kaygı ve yas vakalarında sık sık başvurduğum bu kitabı, çocukların yaşam kalitelerini artırmak isteyen meslektaşlarım, ebeveynler, öğretmenler ve çocuklar için çalışan tüm gönüllü ve profesyoneller için dilimize kazandırmaktan mutluluk duyuyorum.

Kitabı çevirmeme vesile olan ve nicedir donanımlı, mutlu çocuklar yetiştiren Nesin Vakfı'nı bugünlere getiren herkese teşekkür ederim. Vakfı ilk ziyaret ettişimde ülkenin ve çocukların geleceğiyle ilgili içim umutla dolmuştu. Kaynağını bu umuttan alan üretme azmi bu kitaba dönüşerek sizlere kadar ulaştı. Bu kitabı alarak benim aracılığımla Nesin Vakfı'na küçücük bir katkıda bulunmuş olacaksınız. Kitabın böyle bir desteğe dönüşmesi beni ayrıca mutlu ediyor.

Emeklerimin her meyvesinde olduğu gibi bu kitap için de mutlu ve üretken bir insan olmama vesile olan aileme, dostlarıma ve sevgili Eren'e teşekkürü bir borç bilirim.

Hiçbir çocuğun travmalar yaşamayacağı; öfke, kaygı ve yasla baş etmek zorunda kalmayacağı ve bu kitaba ihtiyaç duymayacağı bir dünya dileğiyle.

Son söz Nazım'ın olsun:

“Çocuklar öldürölmesin,

Şeker de yiyebilsinler...”

Klinik Psikolog

Deniz Ağar

2017

İçindekiler

Önsöz	7
Bu Projelerde Kullanılacak Malzemelere Dair Bir Not	9
Baş Etme Becerilerine Dair Bir Not	11
Bölüm I: Baş Etme Becerileri ve Stratejileri	13
Baş Etme Becerileri ve Stratejileri: Bir Başlangıç Noktası	15
Sakin ve Yatıştırıcı Baş Etme Müdahaleleri	16
Fiziksel ve Duyusal Uyarıcı Müdahaleler	17
Duyguları Kelimelere Dökmek	18
Duygular Kitabım	19
Parmak Labirentleri	35
Bul buluştur, buldumcuk!	37
Hatırlatma Halkaları	39
Destek Bileklikleri ve Kolyeleri	41
Destek Bileklikleri ve Kolyeleri: Bir Adım Öteye	43
Sıçrama Taşları ve Güce Giden Yollar	45
Patlak Dolu Kutu	51
Mandalalar	53
Güç Hayvanları	58
Güç Hayvanları: Bir Adım Öteye	59
Baş Etme Becerileri Alet Çantası	61
Bir Korsanın Hayatta Kalma Rehberi	63
Kendime İyi Bakmak	75
Dilek Perileri	87
Dilek Asaları	91

Kelebekler	93
Yılanlar	95
Korsan ve Prenses Çantaları	97
Çocukların Yapılandırılmamış Süreleri Yönetmesine Yardımcı Olmak	99
Bölüm II: Kaygılı Çocuklara Özel Müdahaleler	129
Kaygı Bebekleri	131
Kaygı Savaşçıları	133
Kaygı Ejderhası	135
Koruma Kalkanı	137
Düş Kapanları	139
Kaygı Tatilleri	141
Kaygı Duvarı	143
Kaygı Pizzası	144
Mola/Ceza	146
Umut ve Dua Bayrakları	147
Bölüm III: Yas Tutan Çocuklara Özel Müdahaleler	149
Hatıra Taşları	151
Küçük Hatıra Bahçesi	153
Hatıra Sandığı	154
Hatıra Mumu	156
Cennete Mesajlar	157
Dikiş ile Hatıra Tasarımları	158
Dua Bayrakları: 2. Kısım	160
Büyük Bir Kayıp Hakkında Küçük Kitabım	161

Önsöz

Kabul etmeliyim ki genel olarak kitapların önsözlerini okumam. Zaman sıkıntısı yaşadığım için hızla aksiyon bölümlerine geçmeye istekliyimdir. Ancak yazarı olduğum bu kitabın önsözünü es geçme şansına sahip değilim.

Bu kitabı sadece ebeveynlere ve profesyonellere bir çocuğa baş etme yetkinlikleri kazandırma yolunda yardım ederken bağ oluşturan tekniklere ilişkin bir kitap olmasını istediğim için yazdım.

Ebeveynlik ve bu becerileri kazandırmak hakkında yazılmış kitaplar var. Yanısıra terapistler, sosyal hizmet çalışanları, öğretmenler için yazılmış bilimsel makaleler de bulunabilir. Sorun şu ki hem ebeveynler hem de uzmanlar için yazılmış kitapları bulmak mümkün değil. Çocuklara yardım etmek isteyen yetişkinler için yazılmış basit ve anlaşılabilir kitaplar nerede? Bulmakta zorlandığım için olsa gerek bu kitabı yazma güdüm beni bu yola itti.

Bu kitaptaki fikirler bir ebeveyn olmamın dışında bir çocuk ve aile terapisti tecrübelerime dayanıyor. Üç yaşından ergenlik sürecine kadar olan birçok çocukla yıllardır çalışıyorum.

İster ebeveyn olun ister profesyonel ya da her ikisi birden; bu kitap size, çocuklara hayatta kalma ve mücadele edebilme becerilerini geliştirebilmeniz için kaynaklar sunuyor. Çocukların çoğu dinamik, yaratıcı ve hayalcidir. Bazı çocuklar ise daha analitik ve mantıklıdır. İşte bu yüzden kitabın içindekiler sanat ve el becerileri ile tasarlanmıştır. İçindeki bazı çalışmalar ise yazı sayfaları, boyamalar, teşvik edici görseller ve ritüellerden oluşmaktadır. Çocuğunuz için ihtiyacınıza göre kitabın içinde birçok oyun ve teknik bulacaksınız.

Bu Projelerde Kullanılacak Malzemelere Dair Bir Not

Bu kitapta sıralanan projelerin çoğu bir malzeme listesi içeriyor. Bir anne ve danışman olarak projelerdeki malzemeleri toplarken tutumlu olmaya çabaladım. Aynı zamanda mümkün olduğunda geri dönüşüme uygun maddeleri kullanmaya çalıştım.

Bu projelerde kullanılan malzemelerin çoğu ya bağışlanmış ya da bulunmuş ücretsiz malzemelerdir. Sizin de aynısını yapabilmeniz ve böyle malzemeleri biriktirebilmeniz için yaptıklarımı listeledim.

- Yerel geri dönüşüm merkezini kutular, kavanozlar, ahşap ve çeşitli geri dönüşüm eşyaları için kontrol edin. Bazı geri dönüşüm merkezlerinin, oyunlar (el becerileri projelerinde pek çok oyuncak parçası kullanılıyor), kaplar gibi hâlâ kullanılabilir eşyaları koydukları alanlar olabiliyor.
- Arkadaşlarınızı ve ailenizi kumaş, yün, kıyafet (kıyafetlerin kumaşından kareler kesin), kullanılmayan takılar (bunları nazarlık ve büyüler için ayırın), düğmeler ve artık kullanmadıkları ya da ihtiyaç duymadıkları tüm yeniden kullanılabilir sanat ve el becerisi eşyalarını topladığınızdan haberdar edin.
- Küçük çocuğu olan arkadaşlarınıza, küçük plastik figürleri ve genellikle oyuncak kutularının dibinde kalan küçük oyun-oyuncak parçalarını almaktan memnun olacağınızı bildirin.
- Evin bahçesinde yapılan kullanılmayan eşya satışlarından sonra geriye kalan ücretsiz eşya yığınlarını kontrol edin. (Ç.N: Türkiye için kermesleri ya da Freecycle İstanbul gibi sosyal medya gruplarını düşünebiliriz.)
- Yerel kütüphanenizi ücretsiz dergiler için kontrol edin. (Pek çok kütüphanenin dergi takası için ayrılmış bölümü vardır.) Dergiler kolaj ve değişik sanat projeleri için harikadır.
- Nalbur/hırdavatçı gibi dükkânlardan boyama kalıpları toplayın. Boyama kalıpları kolajlar ve hatırlatma halkaları (açıklamalar bu kitapta) için kullanışlı olur. Bazı hırdavatçılarda tezgâhta kullanmak için levha şeklinde kalıplar bulabilirsiniz ki bunlar sanat projelerinde kullanmak için çok uygundur.
- Eğer malzemeleri satın almanız gerekiyorsa, önce en yakın “bir milyuncu”ya bakın. Tahta çamaşır mandalları oralarda mağazalara göre daha ucuz oluyor.

“Okuduğum günden bu yana çocuklarla yaptığım çalışmalarda özellikle öfke, kaygı ve yas vakalarında sık sık başvurduğum bu kitabı, çocukların yaşam kalitelerini artırmak isteyen meslektaşlarım, ebeveynler, öğretmenler ve çocuklar için çalışan tüm gönüllü ve profesyoneller için dilimize kazandırmaktan mutluluk duyuyorum. Kitabı çevirmeme vesile olan ve nicedir donanımlı ve mutlu çocuklar yetiştiren Nesin Vakfı’nı bugünlere getiren herkese teşekkür ederim. Vakfı ilk ziyaret edişimde ülkenin ve çocukların geleceğiyle ilgili içim umutla dolmuştu. Kaynağını bu umuttan alan üretme azmi bu kitaba dönüşerek sizlere kadar ulaştı. Bu kitabı alarak benim aracılığımla Nesin Vakfı’na küçücük bir katkıda bulunmuş olacaksınız. Kitabın böyle bir desteğe dönüşmesi beni ayrıca mutlu ediyor.”

—Deniz Ağar, Klinik Psikolog

Herkesin stresle başa çıkmak için farklı ihtiyaçları vardır. Çocuklar da buna dâhildir. Bazıları sessizliği bazıları ise sakinleştirici faaliyetleri tercih eder. Kimi daha fazla fiziksel aktiviteyi, kimi zihinlerini ve vücutlarını sakinleştirmek için akıllarını meşgul etmeyi seçer.

Bu kitap eğlenceli, esnek, denenmiş ve “Kendi kendine yap!” aktiviteleri içermektedir. Özellikle ebeveynlere, profesyonellere ekstra duygusal kaynağa ihtiyaç duyan çocuklara yardımcı olurken kullanabilecekleri araçları sunmaktadır. Her faaliyet gerekli malzemeleri ve yönlendirmeleri açıkça anlatmaktadır. İçerikte tüm çocuklar için uygun bir şeyler bulabilirsiniz: Dinamik olanlar, yaratıcı olanlar, zihin gelişimine ya da duygu gelişimine odaklı olanlar. İçindeki projelerde periler yaratmaktan düş kapanlarına, mandalalardan taslaklara, tekerlemelerden sakinleştirici aktivitelere, derin nefes almadan balon patlatmaya, aptalca yüzler yapmaktan müzikle coşmaya kadar onlarca aktivite bulabilirsiniz.

“Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri” özellikle endişeli, yas tutan, duygusal dengesizlikler yaşayan çocuklara özel faydalar yaratacaktır.

Bu kitap özellikle 3-12 yaş arasındaki çocukların ebeveynleri, öğretmenler, danışmanlar, oyun terapistleri, sosyal hizmetler görevlileri ve çocuklarla çalışan tüm profesyoneller için eğlence dolu, kolay, yaratıcı proje fikirlerini geliştiren bir özellik taşıyor.

Bonnie Thomas okullarda çalışan bir klinisyendir. 3-10 yaş arası çocuklarla ve ebeveynleriyle yıllara dayanan tecrübesi bulunmaktadır. Bonnie, ayrıca Çocuk Tutukevleri’nde çalışmış ve sosyal hizmetler kapsamında genç kızlara mentorluk faaliyetlerinde bulunmuştur.