

Dr. Karen Treisman

Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

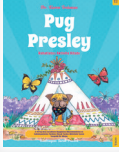
İllüstrasyon: Sarah Peacock

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

Çeviren: Nil Göker

Zürafa Gilly
Özsaygı Aktivite Kitabı

Serinin diğerk kitapları;



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

Terapötik Hazine K koleksiyonu'nun Parçası



Ninja Neon

Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine K 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

Terapötik Hazine K koleksiyonu'nun Parçası



Babun Binnie

Kayı ve Stres Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine K koleksiyonu'nun Parçası



Ahtapot Ollie

Kayı ve Yas Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine K 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

sola
kidz

Translated from the English language edition of Gilly the Giraffe Self-Esteem Activity Book, 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 “Gilly the Giraffe Self-Esteem Activity Book” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı 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: 9786256974425
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
Düzeltili: Gülnur Gözübek
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Gilly the Giraffe Self-Esteem Activity Book

BASILDIĞI YER

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

*Özel, yaratıcı ve eşi benzeri olmayan Gilly için;
çok özleniyor, hatırlanıyor ve hâlâ çok seviliyorsun.*

İçindekiler

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında 8

Zürafa Gilly 11

Aktiviteler 37

Aktivitelere giriş 37

Sırada ne var? 37

Gilly ile Eğlenceli Aktiviteler ve El Sanatları 39

*Özsaygımı, Özguvenimi, Olumlu Düşünmeyi ve Kendime
İnancımı Güçlendirmeye Yönelik Aktiviteler ve Alıştırmalar* . . . 57

Yetişkinler için Rehber 109

Giriş 109

Kitabın yapısı 110

Olumlu özsaygı ve özgüven neden bu kadar önemli ve koruyucudur? . . 111

Düşük özsaygı nedir? 112

Çocuklar neden düşük özsaygı ile mücadele eder? 114

Olumsuz özsaygıyı nasıl değiştirebiliriz? 115

Özsaygı ve özgüveni desteklemek ve güçlendirmek 118

Övgü ve olumlu geribildirim duymayı ve kabul etmeyi
zor ve/veya rahatsız edici bulmak 120

Özsaygı ve olumlu bir benlik bilinci nasıl oluşturulur,
pratik yollar ve ipuçları 123

Geniş kapsamlı bir hedefi daha ulaşılabilir bir şeye dönüştürmek
için bazı öneriler 130

Engeller/Bariyerler 130

Bu soruların nasıl kullanılacağına dair öneriler 131

Tüm yöntemler için önemli ipuçları; nefes verme, genişletme,
zenginleştirme ve yerleştirme 132

Çocuğun olumlu becerilerini, güçlü yanlarını, yeteneklerini, niteliklerini ve
özelliklerini fark etmek, kutlamak, övmek ve büyütmek 133

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen.
Ben bir klinik psikoloğum. Aynı zamanda harika, renkli, yaratıcı ve yardımsever Zürafa Gilly ile birlikte bu çalışma kitabının yazarıyım. Kitaptaki öneriler, birçok çocuğa özsaygı ve özgüvenlerini güçlendirmeleri ve geliştirmeleri için yardımcı oldu. Bu kitap sana şu konularda yardım etmek için yazıldı:



- Seni özel, eşsiz ve havalı yapan her şeyi fark etmen
- Olumlu düşünmen ve iyi giden şeyleri kutlaman için sana birçok fikir vermek
- Özsaygını, özgüvenini ve kendine olan inancını büyütme ve güçlendirmek

Bu çalışma kitabının içinde yer alanlar:

- İlk olarak, Zürafa Gilly'nin hikâyesi var.
- İkinci olarak; Zürafa Gilly ile birlikte yapabileceğin çok sayıda eğlenceli aktivite var. Örneğin boyama sayfası, kelime arama oyunu, bir mini test ve Gilly'den esinlenen sanat ve el işi aktiviteleri gibi.
- Üçüncü olarak; özsaygını, özgüvenini, olumlu düşünmeyi ve kendine olan inancını güçlendirmene, kutlamana, fark etmene ve geliştirmene yardımcı olacak birçok farklı aktivite var.
- Kitabı bitirdiğinde bunu kutlamak için bir sertifika bile var!
- Daha sonra, kitabını okumana yardımcı olacak yetişkin için kocaman bir bölüm var. Önce kendi bölümünü okursa sana yardımcı olurken faydalanabileceği birçok yeni fikir edinebilir.

Bu çalışma kitabını okurken hatırlanması gerekenler :

- Acele etme -telaşa gerek yok- her seferinde biraz yapabilirsin.
- Seninle bu alıştıırma kitabını okuyan yetişkinler, yolculuğunda sana yardımcı olmak için oradalar.
- 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, bunun keyfini çıkartın.

Güzel hislerle, iyi eğlenceler!

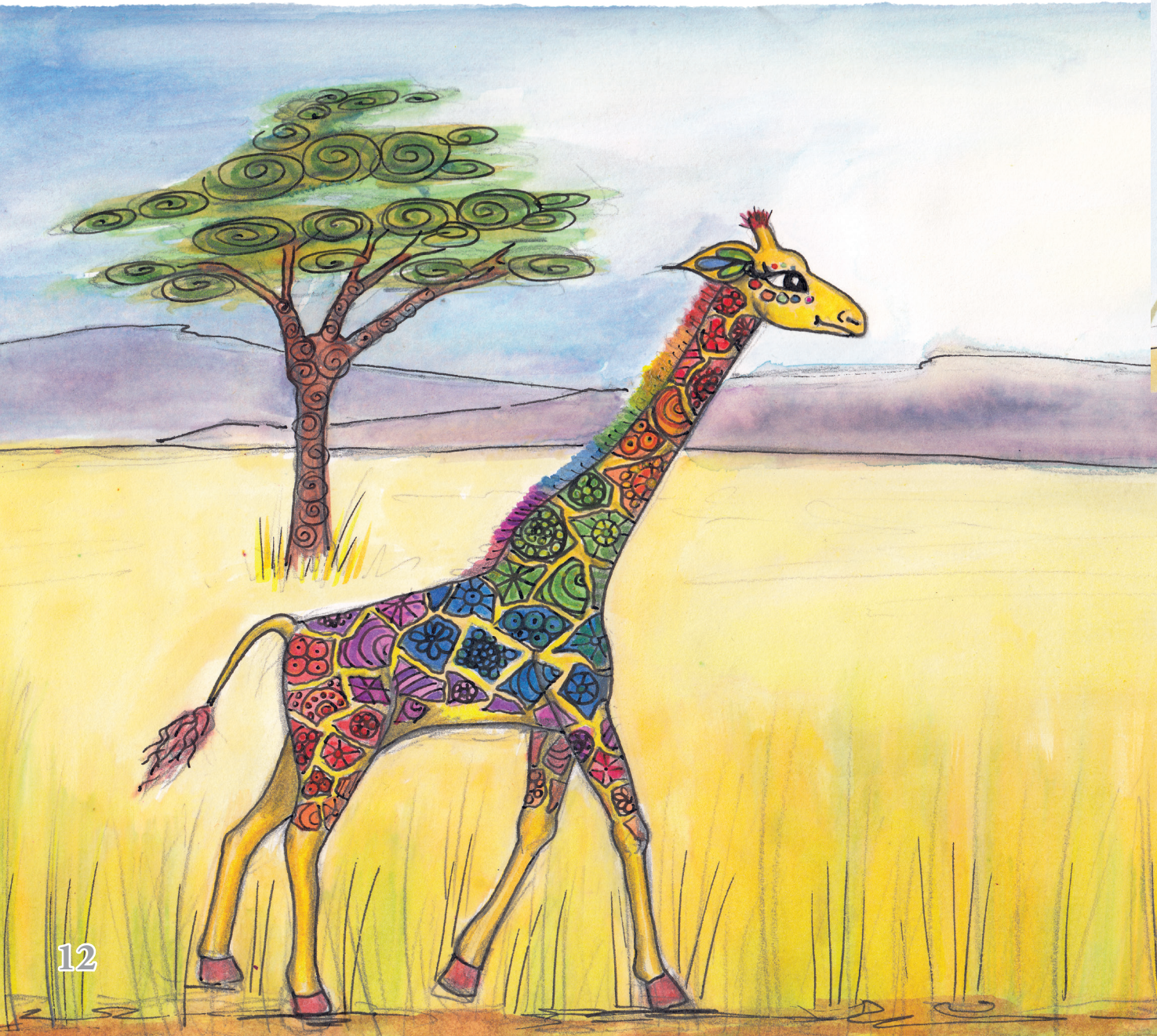
Karen ve Gilly

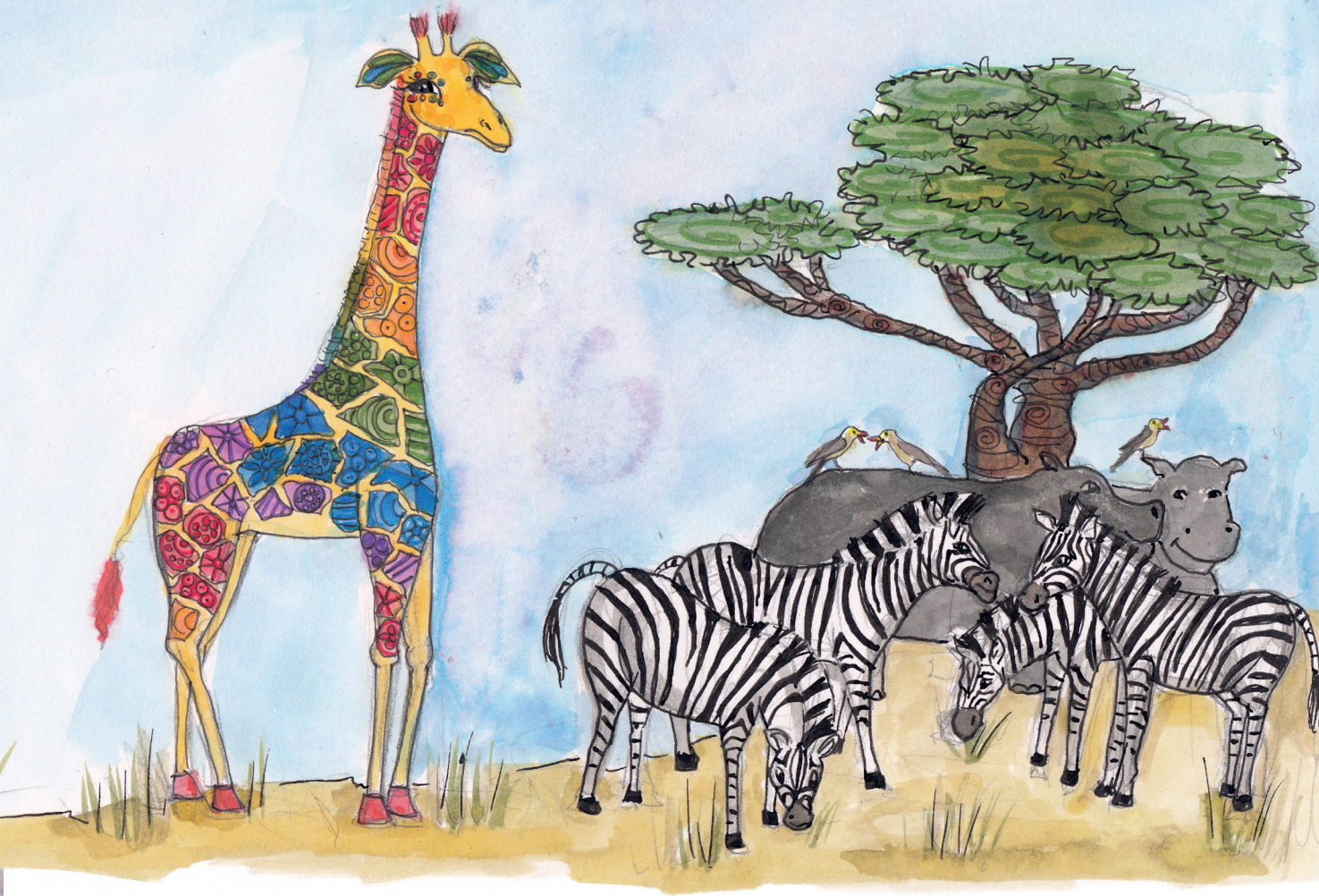
The background of the image is a sunburst pattern. It consists of numerous thin, light gray lines radiating outwards from a central point, creating a starburst or sunburst effect against a white background. The lines are evenly spaced and extend to the edges of the frame.

**Zürafa
Gilly**

Zürafa Gilly, Doğu Afrika'da, Tanzanya'daki güzel Ngorongoro Krateri'nin ortasındaki Afrika savanasında yaşıyordu.

Gilly günlerini geniş çimenli ovalarda zarafetle dolaşarak geçirirdi.





Zürafa Gilly'nin dünyasında pek çok mutlu ve harika şey olmasına rağmen, yine de bazen **endişeli** ve **üzgün** hisseder, **yeterince iyi olmadığını** düşünürdü.

Bazen kendisinin diğer hayvanlardan farklı olduğunu düşünürdü, bu da onu kötü hissettirirdi.

Bazen hepimiz böyle hissederiz.

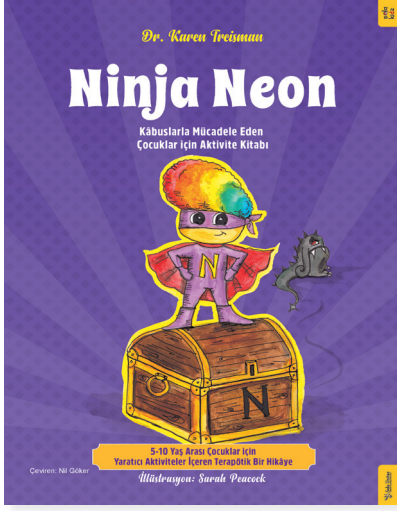
Gilly herkesten çok daha uzun olduğu için kendisini kötü hissediyordu bu da onun kalabalıktan uzak durmasına neden oluyordu.

Flamingolar tek ayak üzerinde dengede dururken suyu incelikle yudumlardı fakat o, su birikintisinden su içmek için boynunu esnetmek ve bacaklarını bükmek zorundaydı. Bunu yaparken diğerk hayvanlara gülünç görüldüğünü düşünüyordu.

Gilly'nin dili diğerk hayvanların çoğunun dili gibi pembe değildi. Onun dili siyah ve uzundu. Dili yüksek ağaçlardan yaprak yemesine yardımcı oluyordu. Fakat su içmek için dilini soğuk su birikintisine uzatmaktan utanıyordu.

Ayrıca Gilly'nin tüm vücudunu kaplayan renkli mozaik desenleri vardı, başkalarından uzak durmasının bir nedeni de buydu.





Ninja Neon Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

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

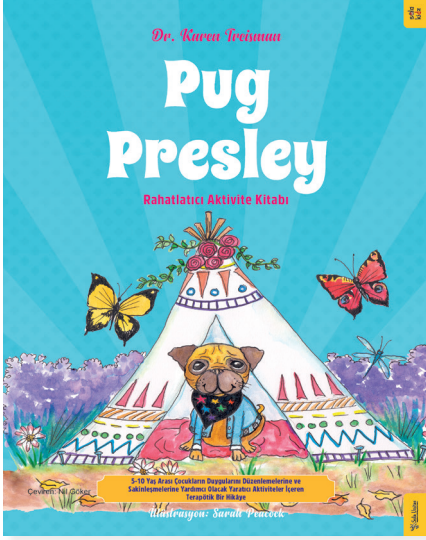
Dr. Karen Treisman

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 uykuyılailgili diğer sorunları olan 5-10 yaş arası çocuklara nasıl yardımcı olabileceklerikonusunda 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.

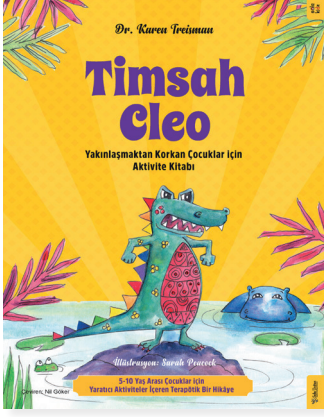
Presley bazen öfkeli, bazen stresli, bazense endişeli olur ve nasıl sakinleşeceğini bilemez. Böyle hissettiğinde ne yapmalıdır? Neyse ki Presley'in köpek arkadaşları bilgece sözleriyle onun yanındalar. Daha önce kendilerinde işe yarayan püf noktalarını onunla paylaşıyorlar!

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

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

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

.....



Timsah Cleo

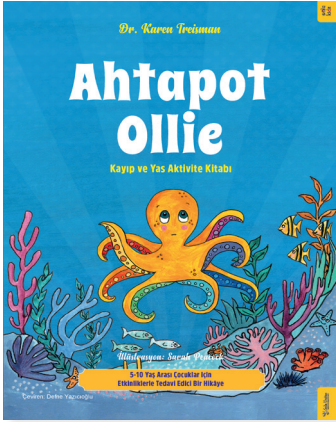
Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar İçin Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

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?

.....



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar İçin 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.

.....

Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

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



Zürafa Gilly, hayatında birçok harika şeye sahip olsa da, bazen kendine güven duymadığını 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.



Sola Unitas
10564



9786256974425

sola
kidz