

Dr. Karen Treisman

Ahtapot ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı



İllüstrasyon: Sarah Peacock

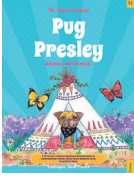
5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Etkinliklerle Tedavi Edici Bir Hikâye

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

Serinin diğer kitapları;



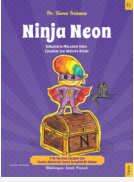
Pug Presley

Rahatlatıcı Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazineleer 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 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

Terapötik Hazineleer 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 Hazineleer Koleksiyonu'nun Parçası



Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

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

sola
kidz

Translated from the English language edition of Ollie the Octopus Loss and Bereavement Activity Book, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. This edition arranged through Kayı 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 "Ollie the Octopus Loss and Bereavement 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: 9786256974371
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2023
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Defne Yazıcıoğlu
Editör: Betül Yılmaz
Redaksiyon: Gülnur Gözübek
Son Okuma: Gülnur Gözübek, Betül Yılmaz
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Ollie the Octopus Loss and Bereavement 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

İçindekiler

<i>Teşekkür</i>	6
<i>Bu Alıştırma Kitabı Hakkında</i>	7
Ahtapot Ollie	11
Bölüm 1: Eğlenceli Bilgiler, Etkinlikler ve El İşi Fikirleri	59
Bölüm 2: Keder ve Kayıp Dahil Olmak Üzere Farklı Duyguları, Düşünceleri ve Hisleri Tanıma	73
Bölüm 3: Bazı Başa Çıkma, Topraklama ve Düzenleme Yöntemleri	119
Bölüm 4: Ölen Kişiyi Hatırlamak ve Onunla Bağlantıda Kalmak .	153
Bölüm 5: Yolculuğumuz ve Öğrendiklerimiz Üzerine Düşünmek .	177
Bölüm 6: Yetişkinler için Rehber	187
Giriş.	188
Bu kitap hakkında sık sorulan sorular	188
Bu bölümü okumaya ilişkin ipuçları.	193
Bu yetişkin rehberinde neler ele alınacak?	194
Kederle ilgili ortak tepkiler, duygular ve vücut duyuları	195
Çocuğun kedere nasıl tepki vereceğini etkileyebilecek faktörler	198
Farklı gelişim evreleri, çocukların ölüm anlayışı ve karşılaşılabileceğimiz farklı tepkiler	206
Ölüm hakkında söylenecek ve söylenmeyecek şeylere örnekler	208
Zor soruları yanıtlamak için ekstra ipuçları	212
Bir yolculuk ve bir süreç: Kendinizi güvende hissetmeniz için konuşarak ve paylaşarak fırsatlar yaratmak	214
Cenaze, yakma veya başka bir törene katılmak.	215
Bu kitaptaki aktivitelerle yaşlı çocukları desteklemek için var olma biçimleri, terapötik nitelikler ve akılda tutulması gereken şeyler	218
Kendi refahımıza ve sağlığımıza odaklanmak	229
Öz-düzenimiz ve düzenleyici olma yeteneğimiz	231
Bu aktivite kitabındaki duygular ve alıştırma üzerine konuşmak için bazı detaylar	233
<i>Referanslar</i>	250

Teşekkür

Kayıp, yas ve ölüm yaşamış tüm harika çocuklara, ebeveynlere ve yetişkinlere. Bu kitap sizden ilham aldı ve sizin için yaratıldı.

Bu kitap pandemi sırasında yazıldı. Bu bağlamda kayıp yaşayan veya bundan etkilenen herkesin onuruna da yazılmıştır.

Harika bir ilham kaynağı, harika bir amigo, destekçi ve daha fazlası olan en iyi arkadaşım Oli'ye (Ahtapot Ollie). Arkadaşlığımız için çok müteşekkirim. Deirdre'ye (Yunus Deedee), arkadaşlığın, kahkahan, gerçekliğin, desteğin ve daha fazlası için. Çok özelsin.

Nicky'ye (Deniz Gergedanı), olduğun ve yaptığın her şey için teşekkür ederim. Sensiz hayatımı hayal edemiyorum.

Kian (Katil Balina) ve Mika'ya (Deniz Ayısı), büyümenizi ve muhteşem çocuklara dönüşmenizi izlemek çok güzel.

Ve sevdiğim, taptığım ve minnettar olduğum harika aileme.

Jessica Kingsley ekibime, kaynaklarım üzerine yaptığınız tüm harika çalışmalarınız için teşekkür ederim; bu bir ekip çalışmasıdır ve sıkı çalışmanız, inancınız, tutkunuz ve bağlılığınız olmadan mümkün olmazdı.

Son olarak, vizyonumu en renkli ve çarpıcı görüntülerle canlandıran ve bunu yürekten yapan Sarah Peacock'a teşekkürler. Harikasın! Teşekkür ederim!

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen, ben bir klinik psikoloğum ve aynı zamanda renkli ve cesur Ahtapot Ollie ve arkadaşları, ailesi, Ahtapot Orson, Deniz Ayısı Mika, Katil Balina Kian, Deniz Gergedanı Nicky ve Yunus Deedee ile birlikte bu çalışma kitabının da yazarıyım. Bu çalışma kitabı, dünya çapında, hayatlarında çok önemli olan sevdikleri birinin ölümünü deneyimlemiş birçok çocuğa yardımcı olmuştur. Yalnız değilsin. Ve bu çalışma kitabı sana şu konularda yardımcı olmak için burada:



- Keder ve ölüm hakkında, özellikle de bu yolculuk sırasında yaşayabileceğin bazı duygu, düşünce ve sorular hakkında biraz daha fazla bilgi edinmek.
- Ölen kişi hakkında ve onunla ilgili bazı endişelerin, umutların ve duyguların ve o olmadan dünyanın nasıl bir yer olacağı konusunda biraz düşünme fırsatı vermek.
- Bağlantıda kalırken ve onu kalbinde yaşatmaya devam ederken o kişiye veda etmenin yollarını bulmak.
- Endişeli, üzgün, hüsrana uğramış, yalnız, stresli veya buna benzer duygular hissediyorsan, yapabileceğin şeylerle ilgili birçok başa çıkma yöntemleri bulmak.

Bu çalışma kitabında neler var?

- İlk olarak Ahtapot Ollie ve onun harika, yardımsever deniz yaratıklarından oluşan ailesi ve arkadaşlarının resimli hikâyesi var.
- İkincisi, Ahtapot Ollie'nin de içinde olduğu boyama sayfası, kelime arama, test ve Ollie'den ve deniz altından ilham alan bazı özel sanat ve zanaat fikirleri gibi pek çok eğlenceli aktivite var.
- Üçüncüsü, genel olarak duyguların ve değer verdiğin kişinin ölümüyle ilgili hislerin hakkında biraz daha fazla şeyin farkına varmaya yönelik etkinlikler ve ipuçları var. Duygularımızı ne kadar çok anlarsak, onlara karşılık vermenin yollarını bulabilir ve onlardan yararlanabiliriz. Bu, sahip olduğumuz veya sorabilmeyi dilediğimiz bazı soruları sormak ve düşünmek için zaman ayırmayı, ayrıca bir denizanası tarafından çarpıldığımızda hissettiğimiz gibi bazı keder tetikleyicilerimizi ve hatırlatıcılarımızı keşfetmeyi içerecektir.
- Dördüncüsü, duygular çok fazla veya çok büyük görüldüğünde sana yardımcı olacak, beynini dinlendirecek ve vücudunu rahatlatacak birçok farklı aktivite var.
- Ayrıca, ölen kişiyi onurlandırmanın, hatırlamanın ve onunla bağlantıda kalmanın pek çok farklı yolunu keşfedeceğiz. Onları kalbimizde yaşatmanın, görünmez deniz yosunu, kurdele, boncuklar veya incilerle bezenmiş iplerle onları yakınımızda hissetmenin birçok farklı yolu var.
- Bu kitapta, çıktığın bu yolculuk ve çevrende seni destekleyen diğer insanlar hakkında düşünmene yardımcı olacak bazı alıştırmalar da var.
- Ardından, bölümün sonunda, bu çalışma kitabını tamamladığın ve üzerinde çalışmayı denediğin için Ahtapot Ollie'den bir kutlama sertifikası da alabilirsin!
- Sana ait bölümden sonra, seni bu çalışma kitabı süresince destekleyecek olan yetişkin için de bir bölüm var. Bu bölüm, sana çok daha iyi yardım edebilmeleri için onlara birçok fikir, oyun ve aktivite sunuyor. Yol boyunca sana yardımcı olabilmeleri için önce kendi kısımlarını okuyacaklar.

Bu çalışma kitabını okurken hatırlanması gerekenler:

- Ölüm hakkında konuşmak acı verici ve zor olabilir. O yüzden acele etme. Her seferinde bir adım atabilir ve senin için doğru ve rahat hissettiren bir hızda çalışabilirsin.
- Her sayfayı sırayla incelemene gerek yok! Sen ve seninle birlikte bu kitabı okuyan yetişkin, o anda doğru olanı beraberce seçebilirsiniz. Yolculuğun boyunca farklı aktivitelere geri dönerek bunları birkaç kez yapabilirsin.
- Çalışma kitabını seninle birlikte okuyan yetişkin, bu süreçte sana yardımcı olmak için orada. Unutma, yalnız değilsin; Ollie'nin öğrendiği gibi, bu bir ekip çalışmasıdır.
- Farklı aktiviteler ve fikirler farklı şekillerde işe yarayacak. Hepimiz kendi yolumuzda benzersiz ve özelsiz. Hiç kimse birbirine benzemez. Sana yardımcı olan yetişkinle beraber, hangi fikirlerin ve aktivitelerin sana uygun olduğunu ve hangilerini denemek istediğini seçebilirsiniz. En çok hangisinin sana uygun olduğunu, sadece sen bilebilirsin! Bu nedenle, bazı aktiviteler aynı şeyi farklı şekillerde yapmanı teşvik eder, sen dilediğini seçebilirsin.
- Bu kitabın en önemli yanı, süreçten keyif almaktır; istediğin kadar yaratıcı ol, hayal gücünü kullan! Çalışma sayfaları sana bazı fikirler verecek, bunları dilediğin gibi düzenleyebilir veya yenilerini icat edebilirsin.

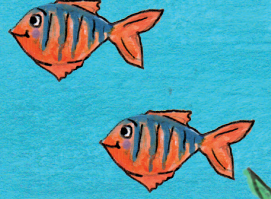
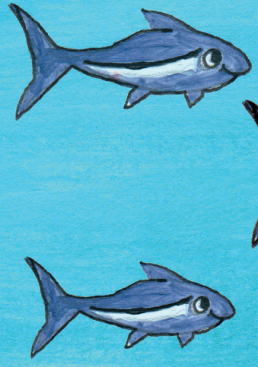
iyimser ol!

Karen ve Ahtapot Ollie

The background of the image is a sunburst pattern consisting of numerous light gray rays radiating from a central point towards the edges of the frame. The rays are evenly spaced and create a sense of energy and focus.

Ahtapot ollie

Parlak, güzel, parıldayan mercanlarla kaplı
büyülu su altı ormanında Ollie adında renkli
ve sevimli bir ahtapot yaşıyordu.



Ollie günlerini, ailesi Orla ve Ahtapot Orson ile arkadaşlarıyla resifin etrafında yüzerek, nefis yiyecekler yiyerek, deniz okulunda yeni şeyler öğrenerek geçiriyordu.



Ollie'nin yapmayı en sevdiği şeylerden biri gemi enkazlarının etrafında şıpır şıpır yüzmek ve dolaşmaktı.

Bunu en iyi iki arkadaşı Katil Balina Kian ve Deniz Ayısı Mika ile yapardı. İkisi de oldukça nazik ve aynı zamanda eğlence doluydu. Gömülü bazı gizli hazineler bulmayı umarak birlikte tüm delikleri keşfediyorlardı. Buralarda taklalar atarak, eğilip bükülerek, derinlere dalarak birçok macera yaşarlardı.

Ollie bir ahtapot olduğu için süper esnek sekiz kolu, her bir kolunda bulunan dokunaçları ve vantuzlarıyla pek çok numara yapabiliyordu. Jimnastik şampiyonu gibiydi. Mika ve Kian o kadar esnek değillerdi! Yumuşacık vücuduyla Ollie en küçük köşelere ve çatlaklara girebiliyordu ve bu çok havalıydı; bu, özellikle tehlikeli bir yerde kendisini saklaması gerektiğinde çok işine yarıyordu. Ollie'nin ayrıca kamuflaj derisi vardı, bu da onunla saklambaç oynamanın çok eğlenceli olduğu anlamına geliyordu! Aynı zamanda Ollie bir ahtapot olduğu için denizde harika mavi desenler oluşturabiliyordu.

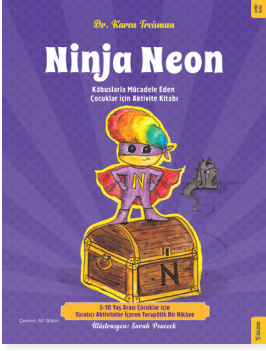
Referanslar

Hobday, A. (2001) 'Timeholes: A useful metaphor when explaining unusual or bizarre behaviour in children who had moved families.' *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(1), 41-47.

Hughes, D. (2011) *Attachment-Focused Family Therapy Workbook*. New York, NY: Norton.

Remen, R.N. (1996) *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal*. New York, NY: Riverhead Books.

Bütün-Beyinli Çocuk-Çocuğunuzun Gelişmekte Olan Beynini Güçlendirmek için Devrim Niteliğinde 12 Strateji, Tina Payne Bryson, Daniel J. Siegel, Diyojen Yayıncılık, 2019.



Ninja Neon

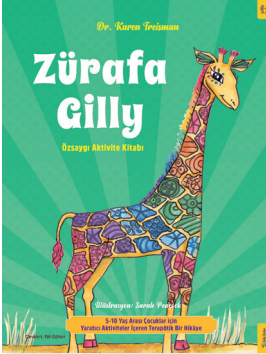
Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar İçin Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar İçin 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, çocukların hikâyede ortaya atılan bazı fikirleri keşfetmeleri için yaratıcı aktivitelerle sunuyor!



Zürafa Gilly

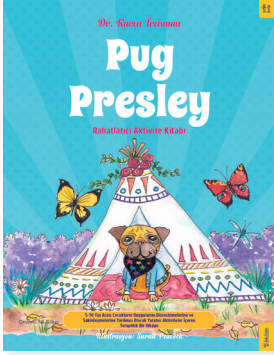
Özsaygı Aktivite Kitabı

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

Dr. Karen Treisman

Zürafa Gilly, hayatında birçok harika şeye sahip olsa da, bazen kendine güvenduymadığını 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!



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 yanındadır. Daha önce kendilerinde işe yarayan püf noktalarını onunla paylaşıyorlar!



Babun Binnie

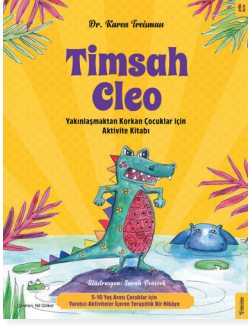
Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı

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 konularını keşfetmelerini ve bunları anlamalarının ve üstesinden gelmenin yollarını bulmalarını için çok sayıda yaratıcı etkinlik ve fotokopi ile çoğaltılabilir çalışma sayfaları takip ediyor.



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?

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

.....

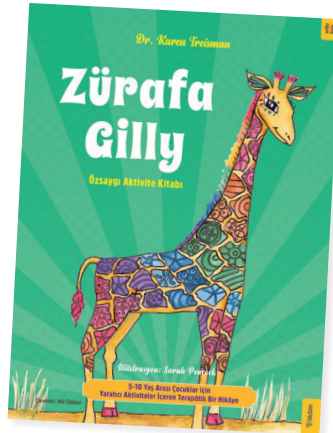
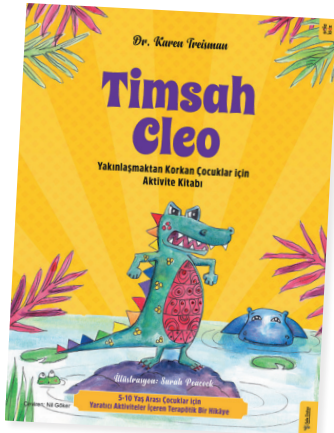
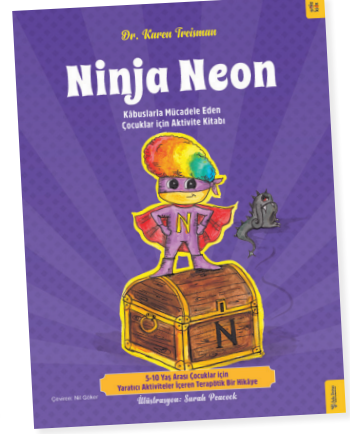
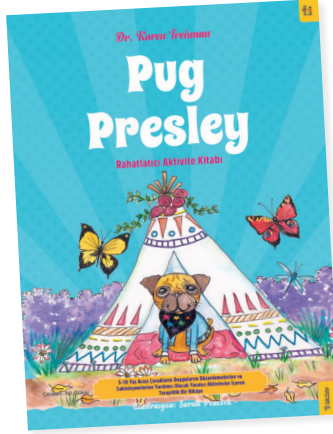
Ayrıca mevcut!

Çocuğunuz Ahtapot Ollie'yi sevdi mi?

Neden ona hikâyenin diğer kitaplarını almıyorsunuz!

Dr. Treisman'ın Büyük Duygular Serisi

Dr. Treisman'ın aynı karakterleri içeren çocuk kitapları serisine göz atın. Her kitap, etkinlik kitaplarında yer alan aynı hikâyeyi içerir ancak daha çocuk dostu bir formatta yayınlanmıştır; yetişkinler için tavsiyeler ve pratik stratejiler veya etkinlikler ve alıştırmalar bölümleri yoktur. Seri, kitaplığına koymak için kendi hikâye kitabına sahip olmak isteyen çocuklar, sınıflar veya çocuk gruplarıyla çalışan yetişkinler içindir.



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

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

Büyülü bir su altı ormanında, arkadaşlarıyla yüzmeyi, annesi Ahtapot Orla ve babası Orson ile vakit geçirmeyi seven, Ollie adında renkli ve sevimli bir Ahtapot yaşıyordu. Bir gün Ollie'nin annesi Orla hastalandı. Doktorlar ona yardım etmek için ellerinden gelen her şeyi yapsalar da ne yazık ki Orla yaşamını 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 yasla ilgili karmaşık ve çok katmanlı duygularını anlamaya yardımcı tavsiyeler ve pratik stratejilerle doludur.

