

Dr. Karen Treisman

Babun Binnie

Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı



İllüstrasyon: Sarah Peacock

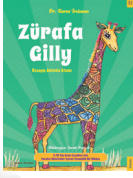
5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için
Bilişsel Davranışçı Terapi Aktiviteleri İçeren Terapötik Bir Hikâye

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Babun Binnie

Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı

Serinin diğer kitapları;

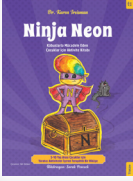


Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı
Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye
Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine Koleksiyonunun 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 Koleksiyonunun Parçası

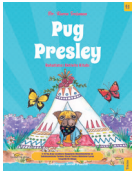


Timsah Cleo

Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı
Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye
Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine Koleksiyonunun 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

Terapötik Hazine Koleksiyonunun Parçası



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı
Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye
Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine Koleksiyonunun 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

sola
kidz

Translated from the English language edition of Binnie the Baboon Anxiety and Stress 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 "Binnie the Baboon Anxiety and Stress 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: 9786256974388
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: Buket Konur
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Binnie the Baboon Anxiety and Stress Activity Book

BASILDIĞI YER

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

İçindekiler

<i>Bu Alıştırma Kitabı Hakkında</i>	6
<i>Teşekkür</i>	8
Babun Binnie	9
Aktiviteler	43
<i>Babun Binnie ile Yapılabilecek Eğlenceli Aktiviteler ve El İşleri</i>	44
<i>Endişe, Korku ve Anksiyeteyi Keşfetmek, Anlamak ve Hakkında Biraz Daha Fazlasını Öğrenmek</i>	53
<i>Endişe Sihirbazı Püf Noktaları ve Araçları</i>	78
<i>Anksiyete ve Endişe Hakkında Bazı Önemli Mesajlar</i>	115
Yetişkinler için Rehber	139
Çalışma kitabının nasıl kullanılacağı hakkında önemli bilgiler	139
Her çocuk benzersizdir	140
Ne tür bir ortam en iyi sonucu verir?	140
Bu kitabı kimler kullanmalı, faydaları nelerdir ve neden?	140
Terapi yerine geçmez	141
Kitabın yapısı	141
Aktivite ve görevlerin sırası	142
Bu bölümü okumaya ilişkin ipuçları	142
Anksiyete ve endişe nedir, anksiyete ve endişe ile ilgili temel mesajlar nelerdir?	142
Anksiyeteyi devam ettirebilen ve güçlendirebilen süreçler ve düşünme kalıpları hakkında biraz daha fazla bilgi edinme, bilişsel davranışçı terapi döngüsü	147
Çocukların endişe duyduğu ve korktuğu yaygın şeyler nelerdir?	151
Anksiyeteyi/Endişeleri anlamak için detaylı sorular	152
Anksiyete ve endişeye yanıt vermek için en iyi ipuçları	154
Rol model olma ve liderlik etme	155
Duyguları adlandırmak, etiketlemek, empati kurmak ve çocuklara duygu ve uyarılma durumlarını öğretmek	156
Karışık ve harmanlanmış duygular: Çocuğun bu duyguyla ilgili deneyimlerini anlamak	159
Zihin-beden bağlantıları	159
Dışsallaştırma ve metaforlar	160
Uсталık için fırsatlar sağlamak	161
Tutarlı ve öngörülebilir ebeveynlik: Kurallar, ritüeller ve rutinler	162
Aktivite kitabı bölümleri de dahil olmak üzere, aşağıdaki stratejilerden bazıları hakkında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar	162
Başa Çıkma Yöntemleri ve Stratejileri	164
Sakin ve rahat hissetmek hakkında konuşmak	164
Güvenli alan egzersizi	165
Yatıştırıcı ve sakinleştirici bir kutu oluşturma	166
Neler işe yarıyor? Kayıt tutmanın yanı sıra ilerlemenin gözden geçirilmesi ve ölçülmesi	168
Referanslar ve Ek Okuma	169

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen. Ben bir klinik psikoloğum ve aynı zamanda yaratıcı, arkadaş canlısı ve şefkatli Babun Binnie ve arkadaşlarının yer aldığı bu çalışma kitabının da yazarıyım.

Bu çalışma kitabı, dünyanın dört bir yanındaki birçok çocuğun anksiyete, korku, stres ve endişe duygularını azaltmalarına yardımcı oldu. Ayrıca, bir sürü harika Endişe Sihirbazı numaraları deneyerek biraz sükûnet, biraz huzur ve biraz rahatlama duygusu bulmalarını sağladı. Yalnız değilsiniz. Bu çalışma kitabı şu konularda size yardımcı olmak için burada:



- Endişe, stres, korku ve kaygıyı ortaya çıkaran şeyleri, bu duyguların bedeninizi ve zihninizi, düşüncelerinizi, yaptıklarınızı ve farklı durumlarda ve ilişkilerde hislerinizi nasıl etkilediğini öğrenme ve anlamana yardımcı olacak.
- Rahat, mutlu ve sakin hissettiren bazı şeyler hakkında biraz daha fazla bilgi edinmenizi ve böylece bu olumlu duyguları çoğaltarak endişe verici düşüncelerden daha ağır basmalarını sağlamanıza destek olacak.
- Edişeli, ürkmüş, korkmuş ve stresli hissettiğinizde uygulayabileceğiniz pek çok yeni Endişe Sihirbazı aracı ve fikirler bulmanıza yardımcı olacak.

Bu çalışma kitabının içinde ne var?

- İlk olarak Babun Binnie ve onun harika orman arkadaşlarının resimli hikâyesi var.

- İkincisi, Babun Binnie'nin içinde olduğu birçok boyama sayfası, kelime arama, küçük testler ve Binnie'den ilham alan bazı özel sanat ve el işi fikirleri gibi pek çok eğlenceli aktivite var.
- Üçüncüsü, anksiyete ve endişeler hakkında biraz daha fazla bilgi edinmek için pek çok etkinlik ve ipucu var. Bu duyguları ne kadar iyi anlarsak, onlara karşılık vermenin ve onlarla baş etmenin yollarını da o kadar çok bulabiliriz.
- Dördüncü olarak kaygıyı ve endişeyi azaltmanın yolları ve daha sakin, daha rahat hissetmemize yardımcı olacak birçok farklı aktivite, fikir ve numara var.
- Ardından, bölümlerinizin sonunda, bu çalışma kitabını tamamladığınız ve üzerinde çalıştığınız için Babun Binnie'den bir kutlama sertifikası var!
- Sizin için ayrılan kısımdan sonra, bu çalışma kitabında size destek verecek yetişkin/yetişkinlerin size yardımcı olabilmeleri için birçok fikir, bilgi ve aktivitenin yer aldığı koca bir bölüm var. Bu süreçte size yardımcı olabilmek için önce kendi kısımlarını okuyacaklar.

Bu çalışma kitabını okurken hatırlamanız gerekenler

- Acele etmeyin, aceleye gerek yok. Her seferinde birazını yapabilir, size doğru gelen ve rahat hissettiren bir hızda çalışabilirsiniz.
- Çalışma kitabını sizinle birlikte okuyan yetişkin/yetişkinler yol boyunca size yardımcı olmak için yanınızdalar. Yalnız olmadığınızı bilin. Binnie'nin de öğrendiği gibi, bu bir ekip çalışmasıdır.
- Farklı faaliyetler ve fikirler farklı şekillerde işe yarayacaktır. Hepimiz kendi yolumuzda benzersiz ve özeliiz. İki kişi aynı değildir. Böylece siz ve size yardımcı olan yetişkin/yetişkinlerle, hangi fikirlerin ve etkinliklerin size uygun olduğunu ve hangilerini denemek istediğinizi seçebilirsiniz. Sizin için en çok neyin işe yarayacağını ancak siz bilirsiniz!
- En önemlisi keyif almanız. İsteddiğiniz kadar yaratıcı olun, hayal gücünüzü kullanın! Sınır yok!

Karen, Babun Binnie ve tüm orman arkadaşlarından sevgilerle!

Teşekkür

Bana ilham veren, birlikte çalıştığım tüm harika çocuklara ve ailelere!

Tanıdığım en güçlü insan ve sürekli bir sevgi, destek, yaratıcılık, tutku, kahkaha, neşe, dayanıklılık ve enerji kaynağı olan olağanüstü annem Binnie'ye (babun)... Milyonda birsin! Beni her zaman desteklediğin için teşekkürler!

Büyükannem Ellen'a (Fil)... Çok özlendin ve değerlisin. Hayal gücün, kahkahaların, iyimserliğün ve yaratıcılığın hepimizde yaşamaya devam ediyor ve bu yazdığım kitaplara, yaptığım çalışmalara güçlü bir şekilde yansıyor. Çok teşekkür ederim.


Raphy'ye (Gergedan), sonsuza kadar özlenecek ve sevileceksin. Bulaşıcı kahkahan, sakinleştirici seşin, cömert ruhun, derinlemesine analiz eden doğan, değişik mizah anlayışın, yaşam tutkun, zevkin, şefkatin, empatin ve çok daha fazlası.

Ve muhteşem yeğenim Kace (Kudu) için, sen parlayan bir yıldızsın ve hayatıma her zaman neşe, eğlence, aşk, gurur ve kahkaha katıyorsun.

İnanılmaz Gabe (Goril), sen bir harikasın ve büyümeni ve eğlenceli, zeki, maceracı, arsız, ilgili ve sevecen bir çocuk olmanı izlemek çok heyecan vericiydi!

Ve son olarak en iyi arkadaşım Michelle (Mirket Michy) sen en iyinin de en iyisisin ve seni dünyalar kadar seviyorum. Kendin olduğun ve sarsılmaz sevgin, cesaretlendirmen, düşünceli tavrın ve desteğin için teşekkür ederim!

Size sahip olduğum için kendimi çok şanslı ve ayrıcalıklı sayıyorum!

The background of the image is a sunburst pattern consisting of numerous light gray rays radiating from a central point. The rays are evenly spaced and extend to the edges of the frame, creating a bright, starburst effect.

Babun Binnie



**Babun Binnie, renkli, yaratıcı,
sevgi dolu ve enerjik bir
maymundu.**

İri, güzel gözleri vardı. Saçında sarı bir çiçek yer alırdı. Dökümlü sarı hasır eteğiyle, yeşil ormanlarla kaplı dağlarda ve Doğu Afrika'daki Ruanda'nın yüzen bulutları arasında yaşıyordu.

Çoğumuz gibi Babun Binnie de endişelenebiliyordu.

Diğer hayvanların onun hakkında ne düşündüğü konusunda endişeliydi, ondan hoşlanıp hoşlanmadıklarını merak ediyordu.

Ağaç dallarından düşüp, yere başını çarpar mı, diye endişeleniyordu.

Ormanın derinliklerinde kaybolmaktan ve eve dönüş yolunu bulamamaktan endişeleniyordu.

Ağaçların arkasına gizlenen karanlık gölgeler onu endişelendiriyordu.

Ailesinin hastalanmasından endişeleniyordu... Yağmur yağdığında ıslanıp üşümekten korkuyordu... Kâbus görmekten endişeleniyordu... Binnie HER ŞEY için endişeleniyordu!

Bu kadar endişe dolu olduğu için de sürekli tetikteydi. Kendi eteği onu gıdıkladığında bile sıçardı!

Babun Binnie endişelenmekten bile endişeleniyordu ve eğer endişeli değilse, bazen neden endişelenmediği konusunda endişeleniyordu!



Babun Binnie endişelendiğinde veya huzursuz hissettiğinde, kafasında ve vücudunda farklı şeyler meydana gelebiliyordu.

Sanki bir fırındaymış gibi kızarıp, sıcak basabiliyordu.

Kasları, hazır bekleyen bir asker gibi gerilebiliyor ya da tam tersine, sallanan bir jöle gibi sarkıp, güçsüzleşebiliyordu.

Göğsü sanki üzerine bir ağırlık bastırılıyormuş gibi sıkışıyordu.

Karnı sanki takla atıyormuş ya da karnının içinde kelebekler uçuşuyormuş gibi hissettirebiliyordu.

Bazen kalbi gümbürdeyen bir davul gibi çok hızlı atabiliyordu ve düşünceler kafasının içinde bir kasırga gibi dönüp durabiliyordu.



Babun Binnie gergin hissetmekten gerçekten hoşlanmıyordu, bu yüzden endişelerinden kurtulmak veya onları azaltmak için farklı numaralar denedi.

Kendini sürekli onları düşünmekten alıkoymak için endişelerini kafasından uzaklaştırdı.

Kendini sürekli bir şeylerle oyalamaya çalışarak endişelerinden kaçtı.



Ancak bu davranış şekli, özellikle okuldayken odaklanmayı ve konsantre olmayı da zorlaştırabiliyordu.

Endişeleri büyüyerek üstüne üstüne geldiğinde, Binnie'nin tek yapabildiği onlar hakkında tekrar tekrar düşünmekti!

Bazı zamanlarda da endişeleri o kadar kafa karıştırıcı, korkutucu ve büyüktü ki, öfke veya üzüntü gibi büyük duygular olarak ortaya çıkıyorlardı.



Referanslar ve Ek Okuma

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

Treisman, K. (2017) *A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma: Creative Techniques and Activities*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Treisman, K. (2017) *A Therapeutic Treasure Deck of Sentence Completion and Feelings Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers.

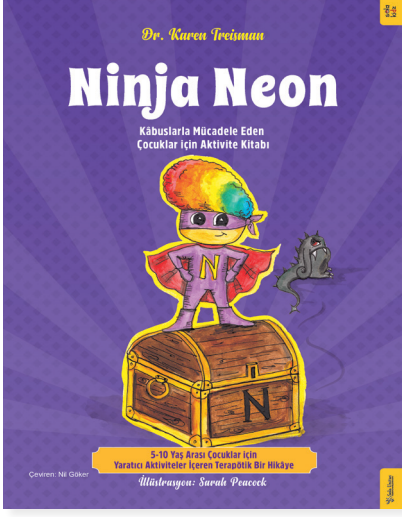
Treisman, K. (2017) *A Therapeutic Treasure Deck of Grounding, Soothing, Coping and Regulating Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Ninja Neon, Karen Treisman, Sola Unitas Yayınları, 2023.

Pug Presley, Karen Treisman, Sola Unitas Yayınları, 2023.

Zürafa Gilly, Karen Treisman, Sola Unitas Yayınları, 2023.

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.



Ninja Neon Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

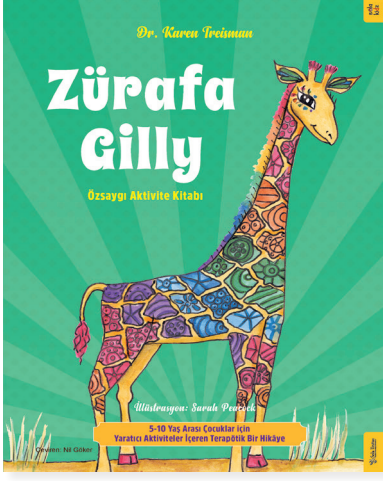
5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Yaratıcı Aktiviteler İçeren
Terapötik Bir Hikâye

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 ve endişeleri 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!

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



Zürafa Gilly Özsaygı Aktivite Kitabı

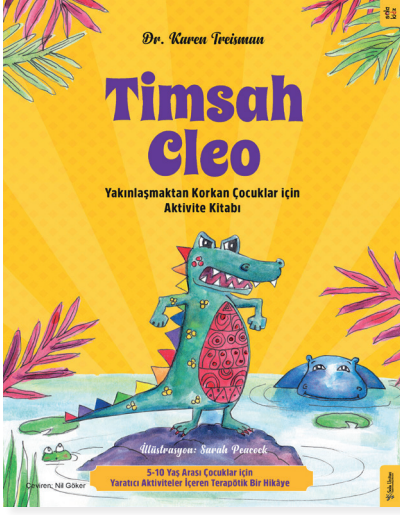
5-10 Yaş Arası Çocuklar için
Yaratıcı Aktiviteler İçeren
Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

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

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



Timsah Cleo

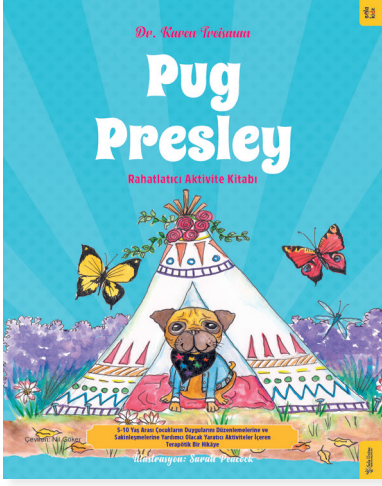
Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için 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.

Aktivitelere, ebeveynler, bakıcılar ve profesyonellere yönelik 5-10 yaş arası çocukların başkalarına güvenmeye başlamalarını sağlamak için 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.

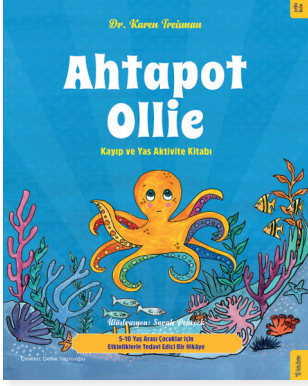
Presley bazen öfkeli, bazen stresli, bazense endişeli olur ve nasıl sakinleşeceğini bilemez. Böyle hissettiğinde ne yapmalıdır? Neyse ki Presley'in köpek arkadaşları bilgece sözleriyle onun yanındadır. Daha önce kendilerinde işe yarayan püf noktalarını onunla paylaşıyorlar!

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 hikâyesiaracılığıyla aktarılan fikirleri keşfetmelerine yardımcı olması için yaratıcı aktiviteler ile doludur.

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





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 onayardım 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 yasla ilgili karmaşık ve çok katmanlı duygularını anlamaya yardımcı tavsiyeler ve pratik stratejilerle doludur.

Babun Binnie

Kaygı ve Stres Aktivite Kitabı

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



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 strese 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.

