LAUREN BRUKNER

ÇOCUKLAR İÇİN KONTROLLÜ KALMA REHBERİ

Çeviren: Göksenin Abdal

DUYGU VE DUYULARIN DENETİMİNE YÖNELİK STRATEJİLER

ÇOCUKLAR İÇİN
KONTROLLÜ KALMA REHBERİ

Translated from the English Language edition of The Kids' Guide to Staying Awesome and In Control by Lauren Brukner, originally published by Jessica Kingsley Publishers. 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. No part of this book may be reproduced in any form without the written permisson of the original copyright holder, The Kids' Guide to Staying Awesome and In Control. Copyright © Lauren Brukner 2017, Illustrations Copyright © Apsley 2017. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers tarafından "The Kids' Guide to Staying Awesome and In Control" 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: 978-625-7797-56-6
Yayıncı Sertifika No: 32858
İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Editör: Gülnur Gözübek
Redaksiyon: Sinem Öktem
Son Okuma: Alara Ergin
Çeviren: Göksenin Abdal
Mizanpaj: Mert Musaoğlu
Kapak Tasarım: Mert Musaoğlu
Orijinal Adı: The Kids' Guide to Staying Awesome and In Control

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z 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.

ÇOCUKLAR İÇİN KONTROLLÜ KALMA REHBERİ

Duygu ve Duyuların Denetimine Yönelik Stratejiler

LAUREN BRUKNER

sola kidz

Dünyalar kadar sevdiğim eşime ve çocuklarıma…

İçindekiler

1. KISIM ÇOCUKLAR İÇİN 9
Merhaba çocuklar! 11

1. BÖLÜM Duygularınızı Etiketleyin! 13

2. BÖLÜM Her Yerde Yapılabilecek Esneme Hareketlerinin NASIL Kullanılacağını Öğrenelim! 19
KUSURSUZ Beden Esneme Hareketleri'nden Oluşan "Atıştırmalık Seçenekleri" 23

3. BÖLÜM Araçların NASIL Kullanılacağını Öğrenelim! 33
Lauren'ın Öz-Denetim Menüsünden: KUSURSUZ Araçlardan Oluşan "Ana Yemek" Seçenekleri 35

4. BÖLÜM Kapsamlı Beden Esnetme Hareketlerinin NASIL Kullanılacağını Öğrenelim! 50
Lauren'ın Öz-Denetim Menüsünden: Kapsamlı Beden Esnetme Hareketlerinden Oluşan KUSURSUZ "Tatlı" Seçenekleri 54

5. BÖLÜM Doğru Stratejiyi Seçmek Yemek Sipariş Etmek Gibidir 63

6. BÖLÜM Vay Canına! Beden Kontrolünde ve 68

2. KISIM YETİŞKİNLER İÇİN **71**
Teşekkürler 72
Ebeveynler İçin Bazı Önemli İpuçları 74
Benim Akıllı Bıdıklarım 77
Öğretmenler İçin Bazı Önemli İpuçları 79
Başlıca Duyu Sistemleri Hakkında
Bazı Önemli Bilgiler 82

EK 1 89
EK 2 92
EK 3 97

1. KISIM
ÇOCUKLAR İÇİN

Merhaba çocuklar! Size kendim ve bu kitap hakkında biraz bilgi vereyim!

Benim adım Lauren. Ergoterapistim. Günlerimi çocuklarla çalışarak geçiriyorum, işimi seviyorum! Farklı yaşlardaki öğrencilerin beden ve zihinlerini farklı yollarla sakinleştirmelerine yardımcı oluyorum.

Size bir sır vereyim mi? Çocukken dikkatimi toplamak, beni rahatsız eden şeyleri söylemek ve üzgün, öfkeli veya sinirli olduğum anlarda -dürüst olmak gerekirse oldukça sık- sakinleşmek konusunda sınıfta sıklıkla sorun yaşıyordum. Okulda ve evde olmak çoğunlukla zordu. Genelde hayatım üzerinde kontrol sahibi olmadığımı hissediyordum. Bu zorlukları yaşamak beni olgunlaştırdı. Büyüdüğümde yalnızca çocukların neyi nasıl hissettiklerini bilmelerine yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda egzersiz, araç veya diğer stratejiler aracılığıyla hissettiklerini değiştirip dönüştürmelerini ve kontrolü yeniden ellerine almalarını sağlayacak bir meslek sahibi olmak istediğimi -büyük kelimeler biliyorum ama endişelenmeyin, daha sonra açıklayacağım- hatırlıyorum.

Kendime, birlikte çalıştığım çocuklara ve evdeki üç çocuğuma yardımcı olan tüm farklı stratejileri ve araçları bir araya getirmek için çok çalıştım. Hepsi de **Tam Kararında** hissetmenize; vücudunuzu, duygularınızı ve eylemlerinizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olmak içindi. Bu proje beni çok heyecanlandırdı, keşfettiğim araçları sizinle paylaşmak için sabırsızlanıyorum!

Lauren

1. BÖLÜM
Duygularınızı Etiketleyin!

Birinci bölümde, kitap boyunca üzerinde çalışacağımız, başta size çok garip gelebilecek üç önemli duyguyla sizi tanıştıracağım.

Fiziksel -bedeninizde- veya duygusal -zihninizde veya kalbinizde- anlamda deneyimlediğiniz hemen hemen her türlü durum, üç kategoriden birine ait olabilir.

Bunlar: **Bıkkın ve Yorgun, Coşkulu ve Duygusal, Coşkulu ve Kıpır Kıpır.**

ÇOCUKLAR İÇİN
KONTROLLÜ KALMA REHBERİ

DUYGU VE DUYULARIN DENETİMİNE YÖNELİK STRATEJİLER

"Hızlıca uygulayabileceğiniz kontrollü kalma stratejileri, çocuklarla birlikte kullanılabilecek kontrol listeleri, aktiviteler ve harika görselleştirme"

Duygu ve duyuların denetimine yönelik basit fikirlerle dolu bu kitap, çocukların onları zorlayan duygularıyla başa çıkmalarına ve kontrolde olduklarını hissetmelerine yardımcı olacak.

Kitap, eğitimciler ve ebeveynler rehberliğinde bir öğretim aracı olarak kullanılabileceği gibi çocukların kendi başlarına okuyup anlayabilmeleri için; illüstrasyonlar, listeler içermektedir. Çocuk dostu bir dille kaleme alınmıştır.

Nefes alma egzersizlerinden sakız ve kulaklık gibi araçların kullanılmasına kadar birçok eğlenceli aktiviteyle çocuklar; duygularını etiketlemeyi, duygularıyla başa çıkarken uygulayabilecekleri stratejileri ve araçları öğreniyorlar.

***Çocuklar İçin Kontrollü Kalma Rehberi,* duygu ve duyularını algılamakta sorun yaşayan çocukların, doğru stratejilerle daha kontrollü hissedebilmeleri için harika bir kaynaktır.**

Sola Unitas

9 786257 797566

sola kidz