

JANA CAPRI & CHARAN DIAZ

# ÇOCUKLAR İÇİN KORKULARLA BAŞ ETME EGZERSİZLERİ



**2'Sİ 1 ARADA:**  
**BİR ALIŞTIRMA VE BOYAMA KİTABI**

**ÇOCUKLAR İÇİN**  
**KORKULARLA BAŞ ETME EGZERSİZLERİ**  
**2'Sİ 1 ARADA: BİR ALIŞTIRMA VE BOYAMA KİTABI**

Translated from the English language edition of 'What Anti-Fear Exercise Does Your Child Need Today?' This edition arranged with Jana Capri and Charan Diaz in care of Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com) through Kayı Telif Hakları Ajansı. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali "What Anti-Fear Exercise Does Your Child Need Today?" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Jana Capri, Charan Diaz ve Montse Cortazar Literary Ajansı'ndan (www.montsecortazar.com) 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 - 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: 9786256811102

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Pınar Göker

Editör: Buket Konur

Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: What Anti-Fear Exercise Does Your Child Need Today?

## **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© 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 KORKULARLA BAŞ ETME EGZERSİZLERİ

2'Sİ 1 ARADA: BİR ALIŞTIRMA VE BOYAMA KİTABI

**Jana Capri & Charan Díaz**

Çeviren: Pınar Göker

sola  
kidz



## İÇİNDEKİLER

|   |    |
|---|----|
| GİRİŞ.....  | 7  |
| EGZERSİZLER.....  | 13 |
| 1 KORKUNUN ÜSTESİNDEN GELMEK.....                       | 15 |
| 2 KORUMA KALKANI.....                                   | 17 |
| 3 VÜCUT KONUŞUR.....                                    | 19 |
| 4 BALONU ŞİŞİR.....                                     | 21 |
| 5 YARDIM İSTE.....                                      | 22 |
| 6 BÜYÜLÜ MEŞALE.....                                    | 23 |
| 7 İLHAM VEREN HİKÂYELER (DOLAYLI DUYARSIZLAŞTIRMA)..... | 25 |
| 8 LUNA'NIN YARDIMINA İHTİYACI VAR.....                  | 25 |
| 9 MACERA (DİKKAT DAĞITMA).....                          | 27 |
| 10 HELYUM SESİ.....                                     | 29 |
| 11 UYKU ZAMANI İÇİN EN SEVDİĞİM HAYVAN.....             | 31 |
| 12 KORKU DANS ETMEYİ SEVMEZ.....                        | 33 |
| 13 ARTIK KORKMUYORUM.....                               | 33 |
| 14 KORKUYA KARŞI DUAM.....                              | 35 |
| 15 ARTIK KÂBUSLARDAN KORKMUYORUM.....                   | 37 |
| 16 SİHİRLİ ÇANTA.....                                   | 39 |
| 17 NEHİR KORKUYU UZAKLARA GÖTÜRÜYOR.....                | 41 |
| 18 KORKUYU YATIŞTIRMAK İÇİN BEŞ NOKTA.....              | 43 |
| 19 BİR ASLAN GİBİ NEFES ALIYORUM.....                   | 45 |
| 20 YARDIMCI OLAN CÜMLELER.....                          | 47 |
| 21 İKİ KUKLA.....                                       | 49 |
| 22 İYİ KORKU, KÖTÜ KORKU.....                           | 50 |
| 23 EN SEVDİĞİM SİĞİNAĞIM.....                           | 51 |
| 24 KORUYUCU KUTU.....                                   | 53 |
| 25 HER ZAMAN YANIMDA OLAN BÜYÜLÜ VARLIK.....            | 55 |
| 26 ÇIKARTMAYI SÖKMEK.....                               | 55 |
| 27 KORKU ÖNLEYİCİ KOSTÜM.....                           | 58 |
| 28 NE KOMİK BİR CANAVAR!.....                           | 59 |
| 29 MUTLU SONLA BİTEN HİKÂYE.....                        | 61 |
| 30 GÖZLÜK CAMLARINI TEMİZLEMELER.....                   | 63 |
| 31 KONTROLLÜ KADEMELİ MARUZİYET.....                    | 65 |
| 30 KORKUYU YENMEK.....                                  | 67 |
| EGZERSİZ TABLOSU.....                                   | 69 |
| KAYNAKÇA.....   | 73 |
| ÇİZİM KOPYALARI.....                                    | 79 |



## GİRİŞ

“Kuş, kanatlarının gücünü bildiğinden, dal çatırdasa da ötmeye devam eder.”  
- **José Santos Chocano**

Sevimli Disney kahramanı Dumbo, hortumu ve iki koca kulağıyla uçmayı nasıl başardı? Bir tüyün ona yardımcı olacağına tüm kalbiyle inanınca korkusunu unuttu ve bir kuş gibi yerden havalandı. Ancak Dumbo'nun aldığı en büyük ders, o tüye gerçekten ihtiyaç duymadığı çünkü o olmadan da uçabileceğiydi. Tüy, en başta kendi yeteneklerine inancı ve kendi başına uçmak için yeterince pratiği olmadığına ona güven ve emniyet hissi veren bir semboldü.

Çoğu çocuk başlangıçta korkularının ebeveynleri tarafından giderilmesini bekler ve korktuğunda ebeveynlerinin varlığına aşırı derecede bel bağlar. Bir ebeveynin yokluğunda ne yapacaklarını bilemedikleri için, tıpkı Dumbo'nun tüyü olmadan felç olduğunu hissetmesi gibi ızdırap çekerler.

Çocuklarımızı korku konusunda eğitmek, onlara zihinlerine ve korkularının kendi başlarına üstesinden gelme yeteneklerine olan inançlarını güçlendirmek için gerekli psikolojik araçları vermek son derece önemlidir. Eğer bu kitabı elinizde tutuyorsanız, küçük “Dumbo” nuz sizin yardımınızla korkularını daha iyi yönetmek için birçok araç ve fikir öğrenecek. Size mutlu ve korkusuz bir uçuş diliyoruz!

Tüm dünyada ve gelişimin her aşamasında bulunan çocukların karşılaştığı en büyük zorluk, korkudur. Fakat korkularıyla başa çıkmak zorunda olanlar sadece çocuklar değildir; ebeveynleri de bununla başa çıkmak durumunda kalıyorlar. Ebeveynler, çocuklarının korkularını yenmeleri ve zihinsel olarak dengeli bireyler olmaları için onlara yardım etmenin yollarını arıyorlar.

İster 5, ister 95 yaşında olalım, korkularımız tüm hayatımız boyunca bizimle birlikte olacak. Değişen tek şey korkunun nesnesi, yani hayatın her farklı aşamasında korkuyu yaratan şeydir. Bir yetişkin iş görüşmesinde başarısız olma korkusu yaşarken, bir çocuk da küçük ve yaratıcı zihninde tamamen gerçek gibi görünen ama aslında var olmayan bir canavardan korkabilir. Her iki senaryoda da çözüm, durumla mümkün olan en iyi şekilde başa çıkmak için gereken psikolojik araçlara sahip olmaktır.



Bu kitabın amacı, çocukluk döneminin korkulu durumlarında hem SAKİN-LİK ve RAHATLAMAYI hem de CESARET ve GÜVENİ artırmak için pratik “KORKU ÖNLEYİCİ” araçlar sunmak ve bu sayede çocukların sağlıklı gelişimine katkıda bulunmaktır.

Kitapta, 5-10 yaş arası çocukların korkularıyla savaşmalarına, korkularını azaltmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak 32 alıştırmaya yer alıyor. Egzersizler, bu yaş aralığındaki en yaygın korkulara uyacak şekilde tasarlanmıştır. Örneğin:

- Karanlık
- Uyumak ve/veya Kâbuslar
- Canavarlar
- Deniz/Yüzmek
- Yüksek sesler/Gök gürültüsü/Havai fişek
- Hayvanlar/Böcekler
- Evden uzakta yatıya kalmak
- Anne babadan ayrı olmak/Yalnız kalmak
- Doktor/Dişçi korkusu
- Yeni veya alışılmadık şeylerden korkmak

Tüm bunlar, daha fazla korku türüne uyarlanabilir ve diğer yaşlar veya yaşam evreleri için faydalı olabilirler.

Yaşı daha büyük olan çocuklar, çocukluk korkularından bazılarının üstesinden gelir ancak daha sonra sevilme korkusu, başarısızlık korkusu, aptal görünme korkusu ve başkalarıyla karşılaştırılma korkusu gibi sosyal korkularla yüzleşirler. “Çocuklar için Korkularla Baş Etme Egzersizleri” isimli kitabımız, çocuklukta ÖZ-SAYGI VE ÖZGÜVENİ artırmak için pratik araçlar sunarak tam da bu gibi durumlara yardımcı olabilir.

## **BU KİTAP NASIL KULLANILIR?**

Bu kitaptaki egzersizler nasıl yapılandırılmıştır?

1. Çocuk için olan bölüm
2. Egzersizde çocukla birlikte çalışan yetişkin için talimatlar
3. Egzersizin amacı
4. Doldurulacak sayfa veya boyama sayfası (karşı sayfada)

## **Egzersizin desteklenmesi ve uyarlanması**

Bu kitaptaki egzersizlerden en iyi şekilde yararlanmak için, bir yetişkinin çocukla birlikte çalışması, çocuğun etkinliği anlamasına ve tamamlamasına yardımcı olması önemlidir.

Egzersizler 5 ila 10 yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır. Ancak çocuğun yaşına ve olgunluk düzeyine bağlı olarak bazen uyarlama yapmak gerekebilir. Örneğin 16 numaralı alıştırmaya SİHİRLİ ÇANTA'da, daha küçük bir çocuk kendisini güvende hissettiren nesne olarak bir pelüş hayvanı seçebilirken, daha büyük bir çocuk ailesinin fotoğrafını veya gözünde cesaret timsali olan bir idolü seçebilir.

Bir egzersizin korkuyu azaltıp azaltmadığını daha iyi anlamak için, egzersizden önce çocuğa 0-10 arası bir ölçekte ne kadar korku hissettiğini sormanız önerilir. Egzersizden sonra korku düzeyi tekrar gözden geçirilir. Daha küçük çocuklar, hissettikleri korku düzeyini anlatmak için elleri arasındaki mesafeyi gösterebilirler. Ellerin uzak olması çok korktuğunu, ellerin yakın olması daha az korktuğunu gösterir.

Eğer egzersiz çizim içeriyorsa, yetişkin, çocuğun çizim ve aktivitenin nasıl ilişkilendiğini anlamasına yardımcı olabilir. Aktivite bittikten sonra çocuk, yetişkinin yardımına ihtiyaç duymadan çizimi kendi başına renklendirmekte özgürdür.

## **Egzersizlerin türleri ve kullanımları**

Her egzersiz, görevin nasıl yerine getirileceğini gösteren bir simge ile işaretlenmiştir. Biz egzersizler üzerinde çalışmak için altı yöntem seçtik:

### **ÇİZİM**

Çizim içeren bir egzersiz, çocukların zihinlerini harekete geçirerek aktiviteyi daha iyi hatırlamalarına yardımcı olur ve iç gözlem kapasitelerini geliştirir. Çoğu durumda çizimi çocuğun görebileceği bir yere asmak yararlı olur. Bu nedenle aktiviteler için boş bir sayfa ya da kitabımızın arkasındaki kesilip çıkarılabilir aktivite kopyasını kullanmanızı öneririz.

### **VÜCUT EGZERSİZİ**

Vücut, insanların düşüncelerine, hislerine ve davranışlarına göre tepki verir. Hareketleri ve duruşları içeren bir egzersiz, beden ve zihin arasındaki bağlantıyı güçlendirir ve özellikle küçük çocuklar için etkili ve eğlencelidir. Çocuklar bu tür egzersizlerde, sakinleşmek veya cesaret toplamak için bedenlerini nasıl kullanabileceklerini öğrenirler.

## **KILAVUZLU HAYAL GÜCÜ**

Çocuklar harika bir hayal gücüne sahiptir ancak bu hayal gücü bazen onlara oyunlar oynayabilir ve çocukların mantıksız durumları ya da var olmayan varlıkları hayal etmelerine neden olabilir. Fakat aynı hayal gücü kapasitesi, onların yararına da kullanılabilir: Kılavuzlu hayal gücüyle. Daha küçük çocuklar, konsantre olma becerileri henüz gelişmekte olduğundan, ebeveynlerinin daha fazla yardımına ihtiyaç duyacaktır. Daha büyük çocuklar için bu egzersiz daha kolay olacaktır. Hatta zaman ve pratik ile egzersizleri yetişkin yardımı olmadan kendi başlarına yapmayı öğrenebilirler.

## **NEFES EGZERSİZLERİ**

Akciğer simgesinde, stresi, korkuyu, endişeyi ve kaygıyı azaltmak için terapide başarıyla kullanılan, ilhamını farkındalıktan alan nefes egzersizlerini buluyoruz. Bu kitapta önerdiğimiz nefes egzersizleri basittir ve geniş bir yaş aralığı için uygundur. Ne kadar fazla uygulama yaparsanız, o kadar fazla fayda elde edersiniz. Bu egzersizleri düzenli olarak yapmanızı öneririz.

## **DÜŞÜNMEK VE DİLE GETİRMEK**

Bazen endişe ya da korkuya sebep olan konuyu daha rasyonel bir alana taşımak ve böylece korkunun zihindeki gücünü yok etmek faydalıdır. Düşünmeyi, düşünceleri sözcüğe dökmeyi ve akıl yürütmeyi teşvik eden egzersizler, pratik ve mantıklı bir zihin yapısını güçlendirmeye yardımcı olur. İyi hissetmek için daha yararlı şekilde düşünmeyi öğreniriz. Bunları vücut egzersizleri, nefes egzersizleri ve kılavuzlu hayal gücü ile birleştirmenizi öneririz.

## **AKTİVİTE / SEMBOLİK EYLEM**

Sembolik eylem, bir kez daha çocukların geniş hayal gücünden yararlandığımız çok etkili bir alıştırmadır. İster korkuyu küçük bir kutuya hapsetmek olsun, ister onu bir parça kâğıtla uzaklaştırmak olsun, sembolik eylemler son derece gerçek görünebilir. Öyle ki, çocuklar çok kolay bir şekilde eylemin gerçek olduğunu varsayar ve böylece duyguları değişir.

Bu kategorideki bazı egzersizler aynı zamanda eğlenmeye yardımcı olan ve korkuyu hafifletmek için dikkati dağıtan etkinliklerdir.

Bazı egzersizler HAZIRLIK gerektiren egzersizlerdir.

Diğerleri bulunulan yerde HEMEN yapılabilir.

Hazırlık gerektiren egzersizler, çocuğun kendini rahat ve güvende hissettiği bir anda yapılmalıdır. Çocuğun sonrasında korkularıyla başa çıkabilmesi için onu önceden hazırlamak ve eğitmek gerekir.

Hemen yapılabilen egzersizler herhangi bir ön hazırlık gerektirmez ve çocuğun korkuyu deneyimlediği anda yapılabilir.

Bazı egzersizler, korkunun türüne ve yoğunluğuna bağlı olarak her iki şekilde de kullanılabilir

### **Ebeveynler için tavsiye**

- Korkular her zaman kötü değildir. Çocuğa ateşten korkmasının sorun olmadığını çünkü ateşin tehlikeli olabileceğini ve annesiyle babasının da ateşten korktuğunu açıklamak iyidir. Korkular her zaman yanlış ve düzeltilmesi gereken bir şeyle ilişkilendirilmemelidir. Ebeveynler, bir tarafta bizi gerçek tehlikelerden koruyan “sağlıklı” korkular, bir tarafta da bize faydası olmayan korkular olduğunu açıklamalıdır. Bu kitaptaki alıştırmalar, faydasız, toksik veya mantıksız korkuların üstesinden gelmek için tasarlanmıştır.
- Bazı egzersizler anında sonuç verebilir. Ancak genel bir kural olarak egzersizleri kazanılmış alışkanlıklara dönüştürünceye dek tekrarlamak ve pratik yapmak gerekir.
- Çocuklar taklit ederek öğrenir. Anne veya baba, köpeklerden veya böceklerden korkuyorsa, muhtemelen çocuk da korkacaktır. Tutarlı olmak ve henüz kendimizin üstesinden gelemediğimiz bir korkunun, çocuğumuz tarafından üstesinden gelinmesini beklememek önemlidir.
- Egzersizleri içinde bulunduğunuz âna uyarlamanız önerilir. Size yönergeler sunuyoruz ancak doğru egzersizi ve bunu yapmak için doğru zamanı ebeveynlerin seçmesi önemlidir. Örneğin, çocuk panikatak geçiriyorsa, masaya oturmasını ve korkularını çizmesini söylemek pek bir işe yaramayacaktır.
- Başlangıçta ebeveynlerin egzersizi çocukla birlikte yapmalarını tavsiye ediyoruz. Çocuk egzersizi birçok kez tekrarlayıp iyice öğrendiğinde, ebeveynler çocuğu egzersizi tek başına yapması için teşvik edebilir.
- Birçok egzersizde ebeveynler de aktiviteye çocukla aynı şekilde katılabilir. Bu, egzersizi çocuk için sadece daha eğlenceli kılmaz, aynı zamanda onların egzersize olan güvenlerini de artırır. (“Babam da yaptığına göre bu egzersiz iyi olmalı.”)
- “Bu egzersiz çok saçma.” veya “Nasıl işe yarayacak ki?” gibi cümlelerle egzersizleri uygulamadan önce yargılama eğilimindeyiz. Kendinizi bu “eleştirel sestem” koruyun ve egzersizler üzerinde çalışırken olumlu bir tavır takının. Çocukların hayal gücü çok geniştir. Her çocuk biriciktir ve her şey, herkes

***Çocuklar için Korkularla Baş Etme Egzersizleri***, çocukluk dönemi- nin korkulu durumlarında hem SAKİNLİK ve RAHATLAMAYI hem de CESARET ve GÜVENİ artırmak için pratik “KORKU ÖNLEYİCİ” araç- lar sunmak ve bu sayede çocukların sağlıklı gelişimine katkıda bulunmak için yazılmış en iyi kaynak!

Kitapta, 5-10 yaş arası çocukların korkularıyla savaşmalarına, kor- kularını azaltmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yar- dımcı olacak 32 alıştırmaya yer almaktadır. Egzersizler, bu yaş aralı- ğındaki en yaygın korkulara uyacak şekilde tasarlanmıştır.

**Örneğin:**

- Karanlık
- Uyumak ve/veya Kâbuslar
- Canavarlar
- Deniz/Yüzmek
- Yüksek sesler/Gök gürültüsü/Havai fişek
- Hayvanlar/Böcekler
- Evden uzakta yatıya kalmak
- Anne babadan ayrı olmak/Yalnız kalmak
- Doktor/Dişçi korkusu
- Yeni veya alışılmadık şeylerden korkmak

Tüm bunlar, daha fazla korku türüne uyarlanabilir ve diğer yaşlar veya yaşam evreleri için faydalı olabilirler.

Çocuğunuzun, öğrencinizin veya bakımını üstlendiğiniz bir çocu- ğun gelişimine katkıda bulunmak istiyorsanız ona bu kitabı hediye etmeli ve destek gereken açıklamalarda yanında olmalısınız.

Hem öğrenip hem eğlenmek mümkün! Çocuklar korkularıyla yüz- leşirken kitapta yer alan çizimler sayesinde boyama yapmanın da keyfini çıkarıyor olacaklar!