

Zihin Güçlendirme Serisi

Çocuklar için
Zihinsel Dayanıklılık



Çeviren: Buket Konur

Yazar: Niels van Hove

Zihin Güçlendirme Serisi

Çocuklar için Zihinsel Dayanıklılık



Yazar: Niels Van Hove

Çeviren: Buket Konur

sola
kidz

Üç güzel kızım Poppy, Coco ve Missy için...

Translated from the English language edition of My Strong Mind, originally published by Truebridges Media. This edition arranged with Niels Van Hove in care of Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com) through Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2021. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Truebridges Media tarafından “My Strong Mind” 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: 9786256974760

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Buket Konur

Editör: Pınar Ateş

Redaksiyon: Betül Yılmaz

Son Okuma: Özlem Yıldız

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: My Strong Mind

BASILDIĞI YER

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/İstanbul

Sertifika No: 45469

© 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.



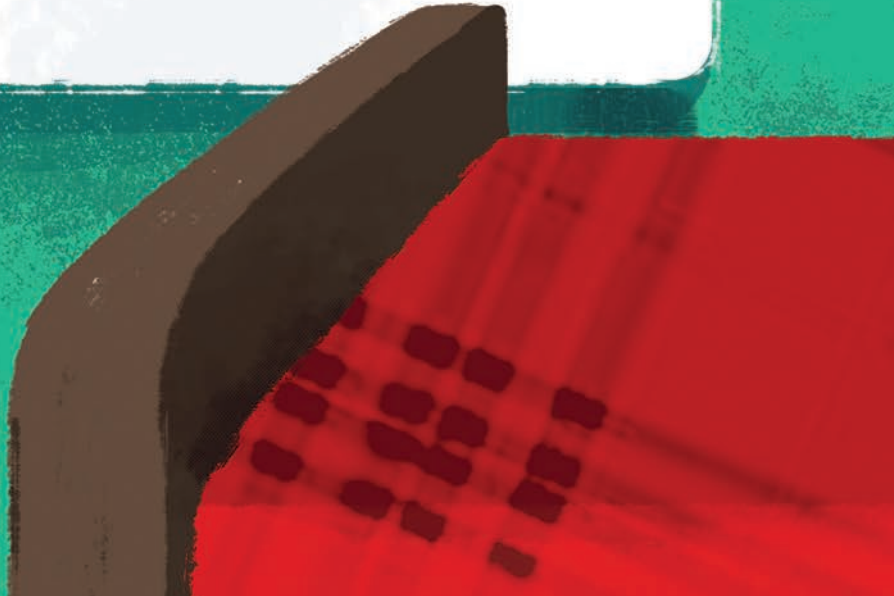
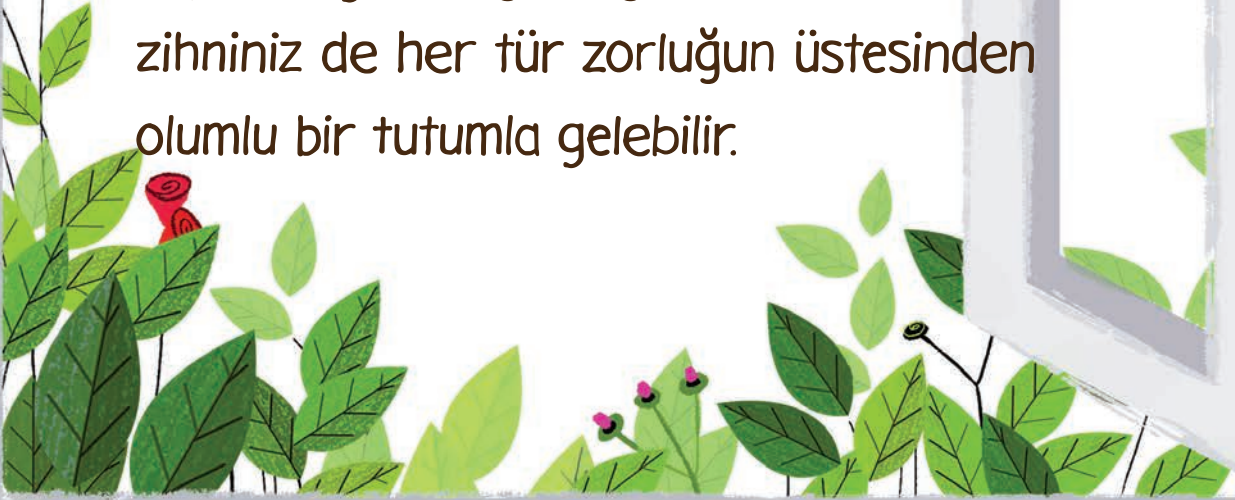
Kate, sportif ve mutlu bir çocuk. Okulunda oldukça başarılı ve birçok arkadaşı var. Ancak o da her çocuk gibi evde veya okulda zor durumlarla karşılaşılıyor. Tabii işler her zaman istediği gibi gitmiyor.

Okul için hazırlanırken oldukça yavaş hareket ediyor ve tabii bu da ailesinin huysuzlanmasına sebep oluyor. Mesela tüm arkadaşları takla atabiliyor ama o atamıyor. "Göster ve anlat" yapmak için sınıfın önünde durmaktan korkuyor. Arkadaşları da bazen ona hoş olmayan şeyler söylüyor.





Kate, bir gün güçlü zihinler hakkında bir kitap okudu. Herkesin kendine özel bir beyne sahip olduğunu ve aslında kendi zihnini oluşturabileceğini öğrendi. Zihninize ne yapması gerektiğini öğretebilirsiniz, böylece zihniniz de her tür zorluğun üstesinden olumlu bir tutumla gelebilir.



Pratik yaptığınızda zihniniz daha akıllı ve daha güçlü bir hâle gelir. Bir şeyleri denemenizde ve sonrasında başarısız olmanızda bir sorun yok. Çünkü zihniniz zamanla istediğiniz her şeyde daha iyi olmanıza yardımcı olabilir. Öğrendiklerinden sonra Kate, karşılaştığı tüm zorluklarda zihnini kullanmaya karar verdi.



O akşam Kate, sabah yapması gereken tüm işlerin bir listesini yaptı. Giyinmek, saçını taramak, dişlerini fırçalamak, okul çantasını hazırlamak ve daha pek çok şey...

Ertesi sabah zihnine, listede yazan her şeyi tamamlayıncaya kadar bir görevi yerine getirmesini söyledi.







Kate, zihnini hazırladığı görev listesine odakladı. Görevleri teker teker bitirdi ve tamamladıkça listeden her birini işaretledi. Okula gitmek için daha çok vakit vardı.



Ailesi bu duruma çok şaşırmıştı.



Kate okula geldiğinde arkadaşları takla atıyorlardı. Kate, onlara katılmadı çünkü takla atamıyordu ve arkadaşlarının önünde başarısız olmak istemiyordu. Kate, deneyip başarısız olmanın sorun olmadığını zihnine söyledi. "Çünkü her denememde biraz daha iyi oluyorum."





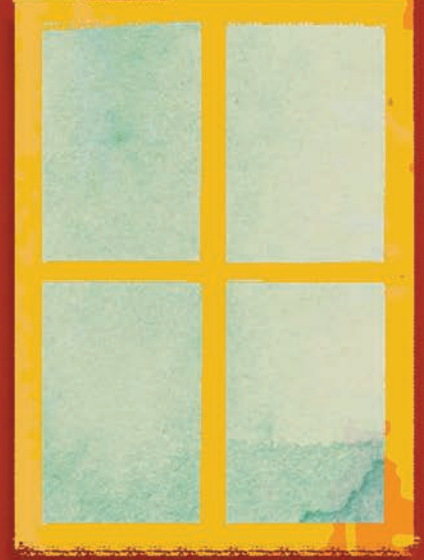
Ellerini yere koydu, bacaklarını kaldırdı ve elinden geleni yaptı. Neredeyse doğru taklayı atıyordu! Arkadaşları kıkırdadı ama Kate pratik yaptığı için kendini iyi hissetti. Zihnine, "Aferin." dedi.

O gün tüm sınıfın önünde "göster ve anlat" yapma sırası ondaydı. Büyük bir grubun önünde durmak Kate'e her zaman çok gergin hissettirmişti. Zihnine, biraz korkmanın sorun olmadığını, bunu yapabileceğini söyledi.



Kate gözlerini kapattı ve ne kadar harika bir gösteri yaptığını, net bir şekilde konuştuğunu, arkadaşlarıyla göz teması kurduğunu ve daha fazla gülümsediğini hayal etti.

Zihninde pratik yaptığı için sınıfın önünde o kadar da gergin hissetmedi ve hatta kendi gösterisinden ve anlatımından oldukça keyif aldı.






Öğle yemeği sırasında okul bahçesinde arkadaşlarıyla oturuyordu. Bazı arkadaşları ona kötü davranmaya başladı. Kate, bu duruma çok sinirlendi ve bağırarak istedi. Sonra Kate zihnine 10'a kadar saymasını söyledi.


Çocuklar için Zihinsel Dayanıklılık

Kate, sportif ve mutlu bir çocuk. Okulunda oldukça başarılı ve birçok arkadaşı var. Ancak o da her çocuk gibi evde veya okulda zor durumlarla karşılaşiyor.


Kate'in günlük zorlukların üstesinden olumlu bir tutumla gelmek için güçlü zihnini nasıl kullandığını keşfedin.

 Sola Umitas
happiness learning performance

10633



9786256974760

 sola
kidz

Bandrol Uygulanmasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında
Yönetmeliğin 5. maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde,
bandrol taşınması zorunlu değildir.