Korkunun Üstesinden Gelen Çocuk

Tilbe Saran'ın Çevirisiyle

2. BASKI

Yazar

SARAH BOYD

İllüstrasyonlar

LIS EBERLE

www.kirpkoala.com
Hiçbir Canlı 'Acı'maşın!

Ayağa kalk ve gerçek kimliğini bul,
Seni kuşatan koşullardan bağımsız.

MAYA ANGELOU

Jonah,
Her zaman dimdik kalabilmen dileğiyle,

SARAH BOYD

Çok sevgili kızımız Tori için,

ANDRÉ VE LIS EBERLE

Translated from the English Language edition of THE BOY WHO STOOD UP TALL by Sarah Boyd, originally published by Morgan James Publishing. This edition arranged throught Kayi Literary Agency. Copyright © 2019 by Sarah Boyd, Illustrations by Lis Eberle. Turkish translation Copyright © 2020 by Kitap Koala. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Morgan James Publishing, tarafından "THE BOY WHO STOOD UP TALL" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif ve Lisans Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Koala Kitap Basım ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

KİTAP KOALA
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0(850) 200 99 70 / E-posta: info@kitapkoala.com
www.facebook.com/kitapkoala
www.twitter.com/kitapkoala
www.instagram.com/kitapkoala
https://www.kitapkoala.com

ISBN: 978-605-06115-0-2
Yayıncı Sertifika No: 32858
2. Baskı: İstanbul, 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Tilbe Saran
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Selinay Ünlüdoğan Şahin
Okuyucu Deneyimi: Ayça Kabaş, Melike Rengin Aktoz
İllüstrasyonlar: Lis Eberle
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Uygulama: Sibel Kaya
Orijinal Adı: The Boy Who Stood Up Tall

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.

Korkunun Üstesinden Gelen Çocuk

YAZAR: SARAH BOYD

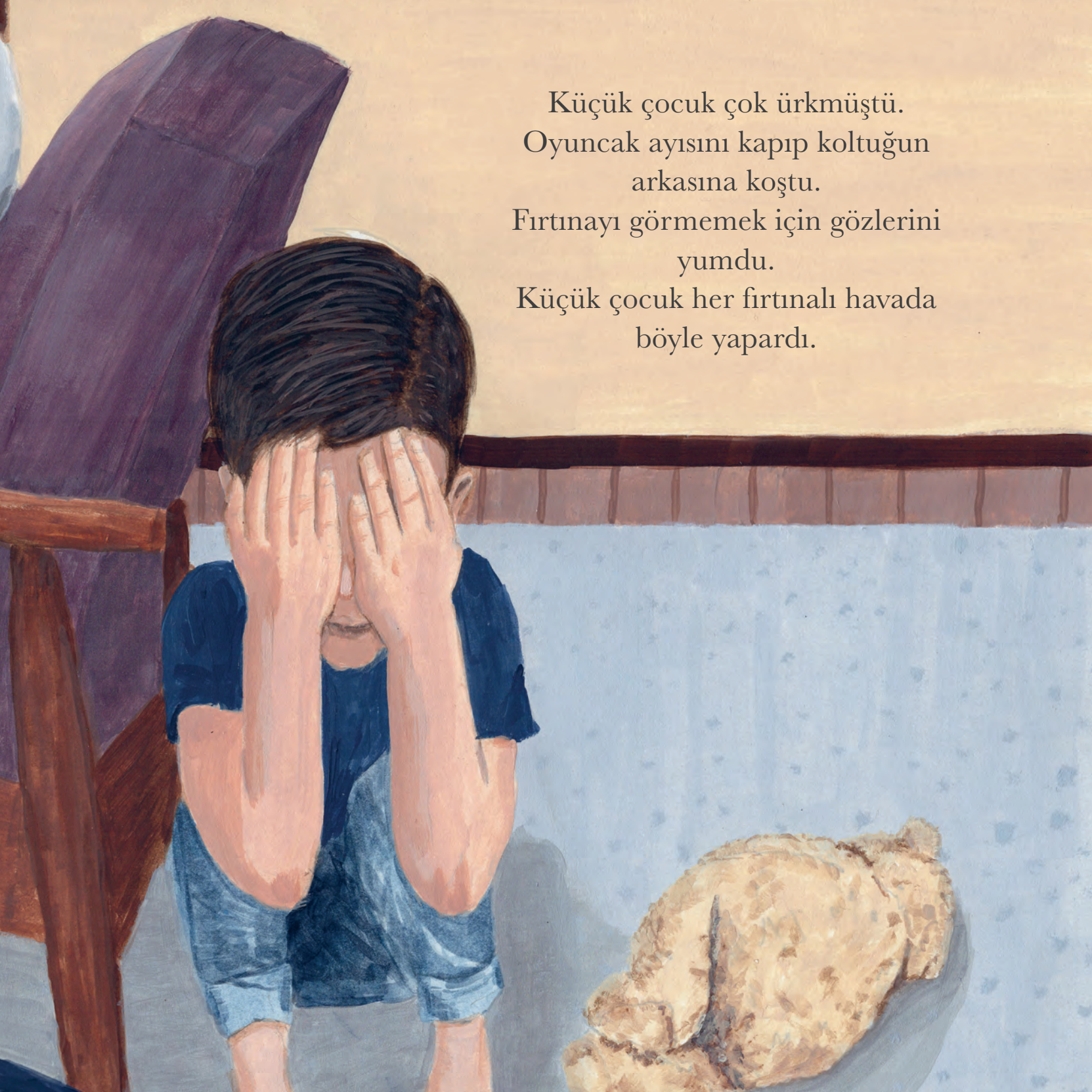
İLLÜSTRASYONLAR: LIS EBERLE

Rüzgârların uğuldadığı, bulutların griden
siyaha döndüğü bir akşamüzeri küçük çocuk
gökyüzünü seyrediyordu.

Bulutlar karardıkça karardı.
Rüzgâr estikçe esti.
Fırtına gitgide yaklaşıyordu.

Küçük çocuk fırtınalı havaları sevmezdi.
Ürkütücü olurdu öyle havalar.
Gümbür gümbür sesler, patlayan ışıklar,
deli gibi bir yağmur.
Kalbinin gitgide daha hızlı çarptığını
hissetti.

Birdenbire gök gürledi,
şimşekler çaktı.
Evdeki bütün ışıklar
söndü.



Küçük çocuk çok ürkmüştü.
Oyuncak ayısını kapıp koltuğun
arkasına koştu.
Fırtınayı görmemek için gözlerini
yumdu.
Küçük çocuk her fırtınalı havada
böyle yapardı.

EBEVEYNLERE NOT

Korkuyla baş etmek hayatın normal ve önemli bir parçasıdır. Korkuyu yönetmeyi öğrenmezsek, gerçek benliklerimizi gizler ve gerçek arzularımızı görmezden gelir ve kabuklarımıza çekiliriz.

Cesaret korkunun zıttı değil, korkuya rağmen geliştirilen bir davranış türüdür.

Çocuklarımız için "cesaret"i yeniden tanımladığımızda, korkuyu hissetmelerine izin vermiş oluruz. Bu durum, cesaretin "korkmamak" anlamına geldiğine ilişkin yanlış anlaşılmanın önüne geçecektir.

Korkunun üstesinden gelmenin tek yolu korkuyla yüzleşmektir.

Korkularımızla özgüvenle yüzleşmek için, fiziksel duruşumuzu değiştirebiliriz. Fiziksel olarak güçlü ve dik durmak, korkularımızın üstesinden gelirkenki psikolojimizi olumlu etkileyecektir.

Araştırmalar gösteriyor ki korkuların karşısında sadece iki dakika "güç duruşu" takınmak (örneğin dimdik durmak), salgılanan hormonlarda saatlerce sürecek bir değişime yol açar. Daha yüksek testesteron, daha az kortizol salgılanır. Bu hormon profili gücü hissetmeyi sağlarken, baskı altında olunan durumlarda sakin kalmaya yardımcı olur.

Böylece, dehşete düştüğümüz durumlarda, vücudumuzu dimdik tutarak korku hissini değiştirebiliriz.

YAZAR HAKKINDA

Sarah Boyd; konuşmacı, yazar ve Resilient Little Hearts oluşumunun kurucusudur. Psikoloji ve nörobilim dallarındaki donanımını ve gelecek nesillerle dünyayı değştirmeye yönelik tutkusunu, öykülerle aktarmaya adamıştır. Sarah eşi Colin ve iki çocuğu ile Kaliforniya'da yaşamaktadır.
www.sarahboyd.co

İLLÜSTRATÖR HAKKINDA

Lis ve Andre, yaratıcı olan her şeyi seven, kavramsal sanatçı ve tasarımcılardır. Uluslararası tecrübeleri Avrupa, Avustralya ve Brezilya'yı içermektedir. Sıradışı ve muhteşem olana tutkuları, onlara yüksek profilli müşteriler kazandırmış, eşşiz eserlere imza atmalarını sağlamıştır. Andre ve Lis kızlarıyla beraber Noosa, Avustralya'da yaşamaktadır.
www.liseberle.com

Dünyada adaptasyonu en düşük olan hayvan "Koala"dır. Üstelik çok şirin ve sarılan bir hayvandır. Okaliptus ağacı olmayan hiçbir yerde yaşayamaz, sadece okaliptüs ile beslenir. O yüzden de ona sıkı sıkıya sarılır.

Sarılmak ne de büyük ihtiyaç değil mi? Bizim koalamız kitapları seviyor ve onlara sarılıyor. kitapkoala.com sizin de kitaplara sarılmanız için.

kitapkoala.com acı çeken hayvanların yaralarını iyileştirme hayaliyle yola çıktı. Umarım en kısa sürede hayallerimize kavuşabiliriz. Hem biz hem de koalalar...

Korkular karşısında ayakta durabilmek mümkün mü?

Bir gün, fırtına evlerine yaklaşırken küçük çocuk oyuncak ayısıyla oynuyordu. Çocuk önce fırtınadan korkup kaçtı fakat ayısı ona korku ve cesaret kavramlarını anlatırken sihirli bir şey oldu.

Korkunun üstesinden gelmeyi öğrenmek, bir çocuğun hayatının önemli bir parçasıdır. Korkuya yönelik hislerini yönetmeyi öğrenemeyen çocuklar, gerçekte kim olduklarını gizleyerek ve hayattaki asıl arzuları hakkında kabuklarına çekilerek büyürler. Resilient Little Hearts'ın kurucusu Sarah Boyd; **Korkunun Üstesinden Gelen Çocuk**'ta psikoloji bilimini temel alarak cesaret kavramını ve korkunun üstesinden gelmeyi öğretiyor. Yürek ısıtan bu hikâye, cesaret kavramını çocuklar için yeniden tanımlarken, hassas ve savunmasız hissettikleri anlarda dahi korkunun üstesinden gelecek gücü ve cesareti içlerinde bulabileceklerini gösteriyor.

9 786050 611502

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5 inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

www.kitapkoala.com
Hiçbir Canlı 'Acı'masın!