

Dr. Karen Treisman

Ninja Neon

**Kâbuslarla Mücadele Eden
Çocuklar için Aktivite Kitabı**



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

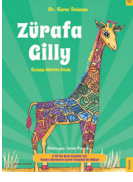
Çeviren: Nil Göker

İllüstrasyon: Sarah Peacock

Ninja Neon

**Kâbuslarla Mücadele Eden
Çocuklar için Aktivite Kitabı**

Serinin diğer kitapları;

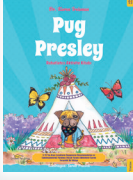


Zürafa Gilly

Özsaygı Aktivite Kitabı

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

Terapötik Hazine Koleksiyonu'nun Parçası

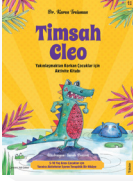


Pug Presley

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 Koleksiyonu'nun 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 Koleksiyonu'nun 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

Terapötik Hazine Koleksiyonu'nun Parçası



Ahtapot Ollie

Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Etkinliklerle Tedavi Edici Bir Hikâye
Dr. Karen Treisman

Terapötik Hazine Koleksiyonu'nun 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

İllustrasyon: Sarah Peacock

sola
kidz

Translated from the English language edition of Neon the Ninja Activity Book for Children who Struggle with Sleep and Nightmares, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. This edition arranged through Kayı 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 "Neon the Ninja Activity Book for Children who Struggle with Sleep and Nightmares" 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: 9786256974395
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2023
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Nil Göker
Editör: Zehra Emre
Redaksiyon: Esin Baran
Düzeltili: Betül Yılmaz
Son Okuma: Gülnur Gözübek
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Neon the Ninja Activity Book for Children who Struggle with Sleep and Nightmares

BASILDIĞI YER

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

İçindekiler

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında	6
Ninja Neon	9
Aktiviteler	31
Aktivitelere Giriş	31
<i>Neon ile Eğlenceli Aktiviteler ve El Sanatları</i>	33
<i>Dinlendirici Bir Gece için Neon ile Oyunlar</i>	38
<i>Kâbuslar ve Endişeler ile Onları Nasıl Azaltabileceğimiz Hakkında Her Şey</i>	63
Yetişkinler için Rehber	99
Bu bölüm neleri kapsıyor?	99
Bu aktivite kitabı nasıl yardımcı olabilir?	99
Her çocuk eşsizdir	100
Tüm aktiviteleri yapmam gerekiyor mu?	100
Nasıl bir ortam daha yararlı olur?	100
Neye öncelik vermeli?	100
Bu aktivite kitabı başka hangi zorluklar için destek sağlayabilir?	101
Çocuğunuzun kâbusları devam ederse...	101
Çocukluk kâbuslarını anlamak	102
Duyusal deneyim olarak kâbuslar	104
Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve kaçınma döngüsü	104
Düşünme tuzakları	106
Çocuğunuzun düşünce tuzağı dedektifi olmasına yardım edin	108
İlişkisel ve gelişimsel travma bağlantılı veya travma sonrası kâbuslar	108
Travma sonrası ve travma bağlantılı kâbusları anlamak: Faydalı metaforlar	110
Çocuğunuzun kâbuslarını tanımak	111
Kâbusları keşfetmenin çocuk dostu yolları	113
Gecenin rahat, dinlendirici ve güvenli olmasını sağlamak	113
Rahat, dinlendirici ve güvenli geceler yaratmak için fikirler	114

Bu Alıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen. Ben bir klinik psikoloğum. Aynı zamanda harika ve yardımsever Kâbus Avcısı Ninja Neon ile birlikte bu alıştıırma kitabının yazarıyım. Bu alıştıırma kitabı, uyku ve kâbuslar ile mücadele eden birçok çocuca yardımcı oldu. Yalnız değılsin! Bu alıştıırma kitabı, sana řu konularda yardımcı olması için yazıldı:

- Daha iyi uyuman,
- Uyku saatinde daha iyi dinlenmiş, rahat, mutlu ve sakin hissetmen,
- Kâbusların uzaklaşması ve azalması,
- Özel ve sihirli rüyalarının ve dileklerinin yakınında olmasını sağlamak ve korumak.



Bu alıştıırma kitabının içinde neler var?

- Önce Kâbus Avcısı Ninja Neon'un hikâyesi var.
- İkinci olarak, Neon ile birlikte yapabileceğin, boyama, kelime arama, mini test ve Neon'dan ilham alan sanat ve el işleri gibi birçok eğlenceli aktivite var.
- Üçüncü olarak, gece olduğunda ve yatak odandayken nasıl daha olumlu, rahatlamış ve sakin hissedebileceğini öğrenmene yardımcı olacak birçok farklı aktivite var.
- Dördüncü olarak, kâbusları ve endişeleri çok daha küçük hâle getirmek ve uzaklaştırmak için yapabileceğin çok sayıda aktivite ve fikir var!
- Kitabın sonunda bu alıştıırma kitabını tamamladığın için kutlama yapabileceğin bir sertifika bile var!

-
- Senin bölümlerinden sonra, kitabını okurken sana destek olacak yetişkin için kocaman bir bölüm var. Önce kendi bölümünü okursa, yolculuğunda sana yardımcı olacak pek çok yeni fikir, oyun ve aktivite bulacaktır.
-

Bu alıştırma kitabını okurken hatırlanması gerekenler:

- Acele etme -telaşa gerek yok- her seferinde biraz yapabilirsin.
- Seninle bu alıştırma kitabını okuyan yetişkinler yolculuğunda sana yardımcı olmak için orada.
- Aktiviteler ve öneriler herkes için farklı şekillerde işe yarayacak ve uygun olacaktır. Yani, sen ve sana yardım eden yetişkin, hangi öneri ve aktiviteyi denemek isterseniz onu seçebilirsiniz.
- En önemlisi, bunun keyfini çıkartın ve eğlenin.

Unutma, senin de içinde kendi özel ninjan var!

Olumlu hislerimizle, iyi eğlenceler!

Karen & Neon

The background features a sunburst pattern with numerous light gray rays radiating from a central point, creating a dynamic and energetic feel.

Ninja Neon

Neon, sihirli ve özel bir ninjadır.

O, kıpır kıpır, ışıl ışıl ve göz kamaştırıcıdır!



Gökkuşığı gibi rengârenktir ve onun pamuk şekeri gibi kabarık yumuşacık saçları ve kocaman içten bir gülümsemesi vardır.

Neon'un çok özel bir işi var. O, çocuklara yardım etmeyi sever. Hatta gece vakitlerini korkunç, güvenilirmez ve korkutucu bulan yetişkinlere bile yardım eder.

Onun işi çok önemlidir ve o çok meşguldür. Çünkü hepimiz geceleri bazen korkutucu ve ıssız buluruz, hatta zaman zaman endişelenerek uyanırız. Unutma, yalnız değilsin!

Birçoğumuz kâbus görür. Kâbuslara, kötü rüyalar da denilebilir. Hatta, ebeveynler, evcil hayvanlar ve süper kahramanlar bile bazen kâbus görür!





Neon'un çok özel işlerinden biri de bütün o korkunç, rahatsız edici, ürkütücü kâbuslardan ve kötü rüyalardan kurtulup onları çok çok uzaklarda tutmaktır.



Neon'un diğer görevi ise güzel, mutlu, sihirli rüyaları ve anıları koruyarak onlarla ilgilenmektir. O, bütün bu sihirli rüya ve anıların güvende olmasını, çocukları ve yetişkinleri birçok kez ziyaret etmesini sağlar.

Onları bir ađ ile yakalar ve sonra, tıpkı gökkuşaağı renklerinin fişkirdiği parlak güneş ışınları gibi odanın her yerini aydınlatır.

İşte bu nedenle Neon sıradan bir ninja değildir ve onun adı:



**Kâbus Avcısı
Ninja
Neon'dur.**

Ninja Neon

Kâbuslarla Mücadele Eden
Çocuklar için Aktivite Kitabı



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

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 uykuyla ilgili diğer sorunları olan 5-10 yaş arası çocuklara nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.



Sola Unitas
10562



9786256974395

sola
kidz