

ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLMEK

Öfkenin
Üstesinden Gelmek
için BDT Aktiviteleri
İçeren Bir Hikâye
ve Çalışma
Kitabı



Sarah Trueman & Sara Godoli
Resimleyen: Dorian Cottreau

Çeviren: Buket Konur

ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLMEK

Translated from the English language edition of Anger the Ancient Warrior: A Story and Workbook with CBT Activities to Master Your Anger originally published by Jessica Kingsley Publishers, an imprint of Hachette UK. This edition arranged with through Kayi Literary Agency. Original English language Copyright © 2020 Sarah Trueman and Sara Godoli. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingsley Publishers, an imprint of Hachette UK tarafından “Anger the Ancient Warrior: A Story and Workbook with CBT Activities to Master Your Anger” 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: 9786256811010

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Pınar Ateş

Redaksiyon: Betül Yılmaz

Çeviren: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Anger the Ancient Warrior: A Story and Workbook with CBT Activities to Master Your Anger

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.

ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLMEK

Öfkenin Üstesinden Gelmek için BDT Aktiviteleri
İçeren Bir Hikâye ve Çalışma Kitabı

Sarah Trueman ve Sara Godoli

Resimleyen: Dorian Cottereau

sola
kidz

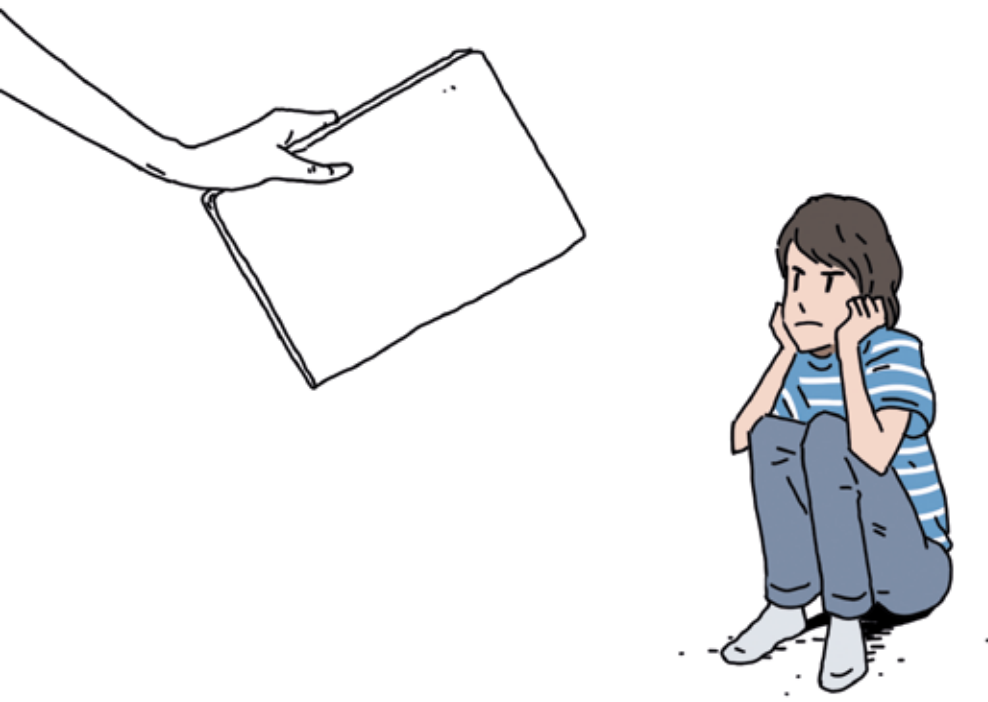
*Bu kitap, büyük ya da küçük, hepimizin
içinde yanan yaratıcı gücü köreltmeden, öfke
ateşinde ustalaşmak isteyen insanlara
ithaf edilmiştir.*

Bu kitap, öfke hakkında farklı bir şekilde düşünmenize yardımcı olmak için yazıldı.

Öfke, hepimizin deneyimlediği bir şeydir.

Kadim öfke sanatında ustalaşmaya hazırlanın...





Bu kitap size bir ebeveyn ya da öğretmen tarafından mı verildi?

Nasıl hissediyorsunuz? Bunu size veren kişiye kızgın mısınız?

Eğer öyleyse, endişelenmeyin. Öfke normaldir. Öfke doğal ve onurlu bir duygudur. Kızgın hissetmeye devam edin. Eğer birisi sana bu kitabı öfkelenmenizi engelleyeceğini umarak verdiyse, hayal kırıklığına uğrayacaktır.

Ve eğer bu kitap size verildiği için öfkeleniyorsanız, bunun nedeni muhtemelen kendinizi savunmada hissetmenizdir.

Belki de birinin öfken konusunda buna ihtiyacınız olduğunu düşünmesinden utanmışsınızdır.

Belki de öfke vücudun kendini savunma biçimidir.

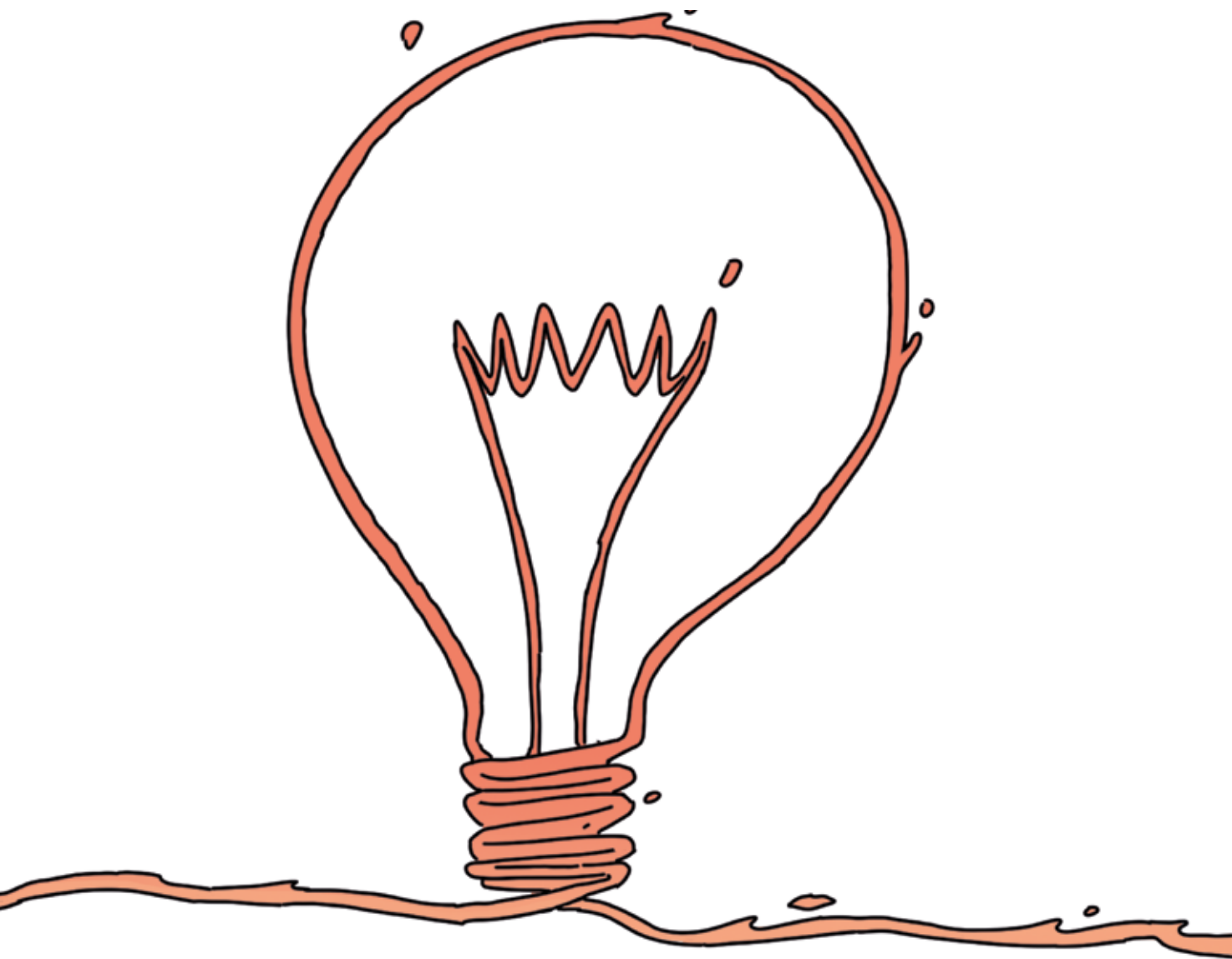
Belki de hiç öfkelenmiyor ve bu kitabın size neden verildiğini anlamıyorsunuzdur.

Öfke çok güçlü bir duygudur ve bunaltıcı olabilir. Bazı insanlar bu duygu hiç yokmuş gibi davranmaya çalışır. Ancak en iyisi öfkeyle rahatça yaşamayı öğrenmek ve gereksiz acıya neden olmasını engellemektir. İşte bu yüzden Kadim Savaşçı Öfke ile tanışmalısınız.



Öfke hepimizin deneyimlediği bir enerji biçimidir.
Elektrik yüklü bir enerji gibidir.

ÖFKE



Öfke, ezici bir his olabilen güçlü bir duygudur. "Öfkeyle Baş Edebilmek" çocuklara öfkeyi nasıl kontrol edeceklerini ve gereksiz acıya neden olmasını nasıl engelleyeceklerini gösteriyor.

Bu hikâye ve BDT etkinlikleri içeren çalışma kitabı, 8-12 yaş arası çocukların öfkeyi anlamalarına yardımcı oluyor ve onlara rahatça yaşamayı öğretiyor.

Sola Unitas
YAYINLAMA KURUMU

10652



9786256811010

sola
kidz