

*Dr. Karen Treisman*

# Pug Presley

**Rahatlatıcı Aktivite Kitabı**



Çeviren: Nil Göker

**5-10 Yaş Arası Çocukların Duygularını Düzenlemelerine ve Sakinleşmelerine Yardımcı Olacak Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye**

*İllüstrasyon: Sarah Peacock*

# **Pug Presley**

**Rahatlatıcı Aktivite Kitabı**

Serinin diğer kitapları;



### **Babun Binnie**

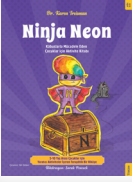
**Kayı ve Stres Aktivite Kitabı**

5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için Bilişsel Davranışçı

Terapi Aktiviteleri İçeren Terapötik Bir Hikâye

*Dr. Karen Treisman*

*Terapötik Hazine Koleksiyonu'nun Parçası*



### **Ninja Neon**

**Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı**

5-10 Yaş Arası Çocuklar için 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*



### **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*



### **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*

# 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*

*İllüstrasyon: Sarah Peacock*

sola  
kidz

Translated from the English language edition of Presley the Pug Relaxation Activity Book, 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 "Presley the Pug Relaxation Activity Book" 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  
Ferih 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](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974401  
Yayıncı Sertifika No: 45798  
1. Baskı: İstanbul 2023  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çeviren: Nil Göker  
Editör: Ogün Özdemir  
Redaksiyon: Esin Baran  
Düzeltili: Gülnur Gözübek  
Son Okuma: Buket Konur  
Mizanpaj: Özlem Yıldız  
Kapak Uygulama: Özlem Yıldız  
Orijinal Adı: Presley the Pug Relaxation Activity Book

#### **BASILDIĞI YER**

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

# İçindekiler

<i>Bu Alıştırma Kitabı Hakkında</i>	6
<b>Pug Presley</b>	9
<b>Aktiviteler</b>	47
<i>Pug Presley ile Eğlenceli Aktiviteler ve El Sanatları</i>	49
<i>Duyularımızı Biraz Daha Fazla Keşfetmek, Anlamak ve Öğrenmek</i>	58
<i>Sakinlik ve Rahatlamak Hakkında Bilgi Edinmenize ve Duyularınızı İfade Etmenize Yardımcı Olacak Başa Çıkma Araçlarının Tanıtılması</i>	78
<b>Yetişkinler için Rehber</b>	119
Giriş	119
Her çocuk eşsizdir	120
Nasıl bir ortam daha faydalı olur?	120
Bu kitabı kimler kullanmalı ve neden?	120
Kitabın yapısı	120
Aktivitelerin ve görevlerin sıralaması nasıl olmalı?	121
Bu bölüme ilişkin ipuçları	121
Çocuklara model olmak ve başa çıkma becerilerini öğretmek neden bu kadar önemlidir?	122
Rol model olmak ve örneklerle rehberlik etmek	123
Duyuları adlandırmak, etiketlemek ve empati kurmak	124
Düşünceleri sorgulamak	128
Uсталık için fırsatlar yaratmak	129
Tutarlı ve öngörülebilir ebeveynlik: Kurallar, ritüeller ve rutinler	130
Aşağıdaki yöntemleri uygularken dikkate almamız gereken şeyler	130
<i><b>Başa Çıkma Araçları ve Yöntemleri</b></i>	132
Güvende hissetmek hakkında konuşmak	132
Güvenli yer egzersizi	133
Bilişsel/Hayali güvenli yer	134
Yatıştırıcı ve sakinleştirici bir kutu yapmak	136
Birçok duyunun gelişmesini ve kullanılmasını sağlayacak ve aynı zamanda çocukların sakinleşmesine yardımcı olabilecek başka ipuçları ve yöntemler	139
Gevşeme, farkındalık, yoga ve nefes egzersizleri	140
Endişe kutuları ve günlükleri	140
Endişe yiyiciler, endişe savaşçısı, endişe ninjası, endişe sihirbazı ve endişe canavarları	141
Endişe bebekleri ve endişe plaketleri	142
Hangisi işe yarıyor? İlerlemeyi gözden geçirmek, ölçmek ve aynı zamanda kaydını tutmak	143
<i><b>Kaynaklar</b></i>	144

# Bu Alıştırma Kitabı Hakkında

Merhaba, benim adım Karen. Ben bir klinik psikoloğum ve aynı zamanda bu eğlenceli ve yaratıcı çalışma kitabının, fantastik, arkadaş canlısı ve yardımsever Pug Presley ve onun köpek arkadaşları Saint Bernard yavrusu Savina, Maltese Pickle, Dachshund Dan, Husky Harlow ve Bulldog Braxton ile birlikte yazarım. Bu çalışma kitabındaki fikirler, dünyanın dört bir yanındaki birçok çocuğa, biraz daha sakin, dingin, huzurlu ve rahat olmaları ve süper havalı başa çıkma araçları keşfetmeleri için yardımcı oldu. Yalnız değilsin.



Bu çalışma kitabı sana şu konularda yardımcı olmak için var:

- Rahat, mutlu ve sakin hissetmeni sağlayan şeyler ve ayrıca, seni endişeli, stresli ve gergin hissettiren şeyler hakkında biraz daha fazla bilgi sahibi olman için,
- Zihninde ve bedeninde özel, sakin ve güvenli bir yer yaratmanın yollarını bulman için,
- Eğer güvensiz, endişeli, üzgün, hüsrana uğramış, stresli, çok gergin ve hatta daha fazlasını hissediyorsan uygulayabileceğin birçok yeni başa çıkma aracı ve fikir bulman için.

## Bu çalışma kitabının içinde neler var?

- İlk olarak, Pug Presley ve onun harika yardımsever köpek arkadaşlarının resimli hikâyesi var.
- İkinci olarak, Pug Presley ile birlikte yapabileceğin çok sayıda eğlenceli aktivite var. Örneğin boyama sayfası,

kelime arama oyunu, bir mini test ve Presley'den esinlenen sanat ve el işi aktiviteleri gibi.

- Üçüncüsü, farklı hisler hakkında biraz daha fazla şey öğrenmene yardımcı olacak birçok aktivite ve ipucu var. Duygularımızı ne kadar iyi anlarsak, onları ifade etmek ve onlarla çalışmak için de o kadar fazla yol bulabiliriz.
- Dördüncüsü, kendine ait o çok özel, güvenli, rahatlatıcı ve sakin yeri bulman için yapabileceğin birçok farklı aktivite var. Ayrıca daha sakin ve rahat hissetmemize yardımcı olacak birçok fikir ve püf noktası var. Örneğin; kendi özel duygusal ve sakinleştirici kutunu oluşturmak ve çok sayıda eğlenceli rahatlama egzersizleri gibi.
- Ardından, bu bölümün sonunda, çaba gösterdiğin ve bu çalışma kitabını tamamladığın için Pug Presley'den bir sertifika 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 çalışma kitabını okurken hatırlanması gerekenler:


- Acele etme, telaşa gerek yok. Her seferinde biraz yapabilir, kendini iyi ve rahat hissettiğin bir hızda çalışabilirsin.
- Bu çalışma kitabını seninle birlikte okuyan yetişkinler yolculuğunda sana yardımcı olmak için oradalar. Unutma, yalnız değilsin; Presley'in öğrendiği gibi, bu bir ekip çalışması.
- Aktiviteler ve öneriler herkes için farklı şekillerde işe yarayacak ve uygun olacaktır. Hepimiz eşsiz ve kendimize özel yöntemlerimiz var. Dolayısıyla, sen ve sana yardım eden yetişkin, hangi öneri ve aktiviteyi denemek isterseniz onu seçebilirsiniz. Senin için en iyi olanı sen bilirsin!
- En önemlisi de eğlenmen. Hayal gücünü sınırsızca kullan ve istediğin kadar yaratıcı ol! Sonsuz seçeneğin var!

Güzel hislerimizle!

*Karen ve Pug Presley*





A background of light gray rays radiating from the center, creating a sunburst effect.

**Pug  
Presley**

Pug Presley sevimli, numaracı bir köpek yavrusudur. Oynamayı, koşmayı, burnunu çekmeyi ve sıcacık yumuşak battaniyesine sarılmayı sever.

Hepimiz gibi Presley'in de kafasının ve vücudunun içinde birçok farklı duygudan oluşan bir gökkuşağı var. Bazen heyecanlı, gururlu ve mutlu hisseder! Bazen de kızgın ve hüsrana uğramış, yorgun ve aç, üzgün ve yalnız ya da korkmuş ve endişeli hisseder.



Bazen, gökkuşağındaki renkler gibi farklı duyguları bir arada hissederiz; tıpkı çok renkli bir karışım gibi! Duygular çok büyük, çok ağır veya çok yoğun olduğunda ya da çok sık olduklarında onları çok güçlü bir şekilde hissedilebiliriz: Çok gürültülü, çok parlak ve çooooook korkutucu olabilirler!

İşte Presley'in duygu gökkuşağının çok büyük olduğu bazı örnekler:

Bir keresinde Presley zor bir sabah geçiriyordu. Evde ailesiyle tartışmış, okul otobüsünü kaçırmış ve ödevini yapmayı unutmuştu.

Başka bir zaman, Presley sınıfta bir okul projesi hakkında konuşmak zorundaydı.

Herkesin ona geleceğinden ve onun aptal olduğunu düşüneceğinden korkuyor ve çok gergin hissediyordu. Presley'in karnında uçuşan kelebekler kanatlarını o kadar sert ve hızlı çırpıyordu ki, düşünmekte, kıpırdamadan durmakta ve hatta konuşmakta bile zorlanıyordu!

Başka bir zaman, Presley futbol maçında bir gol kaçırmıştı.

Çok sinirli ve üzgün hissetti ve ekibini hayal kırıklığına uğrattığını düşünerek endişelendi.



Hepimiz duyguları farklı ve kendimize özel bir şekilde hissederiz. Presley endişeli veya üzgün hissettiğinde, düşünceleri ve endişeleri fırıl fırıl dönmeye başlar. Kafasının içinde dönüp dururlar. Sonunda kendisini vızıldayan bir çamaşır kurutma makinesi gibi hisseder ya da sanki etrafında kapana kısılmışçasına çılgınca vızıldayan çok meşgul bir arı varmış gibi olur: Vıııı! Vıııı! Vıııı! Vıııı!



Bu vızıltı ve dönme, Presley'in konsantre olmasını zorlaştırabilir. Birden, net düşünememeye başlar. Kafası karışabilir, çabuk sinirlenebilir, strese girebilir ve hatta bazı şeyleri unutabilir. Bazen, kafasında uçuşan vızıltılarla nefes almak bile zor gelir. Presley bu dönen düşüncelerden hoşlanmaz ve böyle hisseden tek kişinin kendisi olup olmadığını merak ederdi.

Böylece, bir gün, bunu öğrenmeye karar verdi. Presley sormak istediği şeylerin ve yapabileceklerinin bir listesini yaptı. Listenin başında bazı köpek arkadaşlarına sorular sormak vardı.

İlk önce, Dakhund Dan'e cesurca yaklaştı. Dan ondan daha büyük olduğu ve her zaman çok soğukkanlı görüldüğü için biraz gergin hissetti. Presley daha önce bu konuda hiç kimseyle konuşmamıştı. Dan, numaracı ve eğlenceli bir Dakhund'du. Aynı zamanda çok kibar biri olarak da biliniyordu. O, bu soruyu sormak için en uygun kişiydi!

“Dan, hiç endişeleniyor musun ya da bir şeyler hakkında gergin hissediyor musun?”

Dan havladı ve büyük bir selam verdi. “Evet! Elbette hepimiz bunları hissederiz, Presley!”

Uzun bir listem var. Bazen, çok fazla düşünce ve duyguya sahip olduğumda, kafamın içini görebilseydin, birbirine karışmış bir kâse spagettiye benzetirdin!”

Presley gülümsedi ve rahat bir nefes aldı. Yalnız olmadığını bilmek bile biraz daha iyi hissettirmişti.



# Kaynaklar

Siegel, D.J. (2013). *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York, NY: Tarcher Perigee.

Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma: Creative Techniques and Activities*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Deck of Grounding, Soothing, Coping and Regulating Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Deck of Sentence Completion and Feelings Cards*. London: Jessica Kingsley Publishers.

*Ninja Neon-Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı: 5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye*. 2023, Sola Unitas Yayınları.

*Babun Binnie-Kaygı ve Stres için Aktivite Kitabı: 5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için Bilişsel Davranışçı Terapi Aktiviteleri İçeren Terapötik Bir Hikâye*. 2023, Sola Unitas Yayınları.

White, M. (2004). 'Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective.' *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1:45–76.

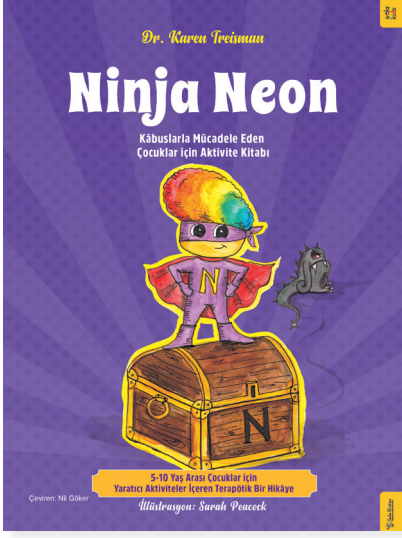
## Çocukların rahatlamasına yardımcı olan popüler uygulamalar

(Bu liste herkesi/her durumu kapsamaz veya belirli kurallara bağlı değildir.)

- Rüya gören çocuk (The dreamy kid)
- Dur, nefes al ve düşün (Stop, breathe, and think)
- Nefes baloncukları (Breathing bubbles)
- Gülen zihinler (Smiling minds)
- Sakin ol (Chill out)
- Süper esnek yoga (Super stretch yoga)
- Sakinleştiren melodiler (Relax melodies)
- Sakinleştirici şişe (Calming bottle)







# Ninja Neon

## Kâbuslarla Mücadele Eden Çocuklar için Aktivite Kitabı

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

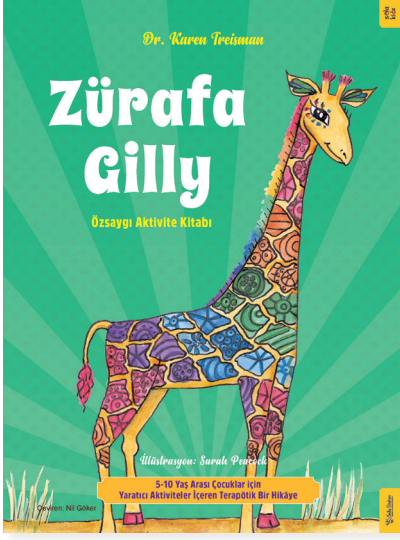
**Dr. Karen Treisman**

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 veendişeleri 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, çocuklarınhikâyede ortaya atılan bazı fikirleri keşfetmeleri için yaratıcı aktivitelerle sunuyor!

Aktivitelere, ebeveynler, bakıcılar ve profesyoneller için kâbus gören veya uykulailgili diğer sorunları olan 5-10 yaş arası çocuklara nasıl yardımcı olabileceklerikonusunda kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.

.....



# Zürafa Gilly

## Özsaygı Aktivite Kitabı

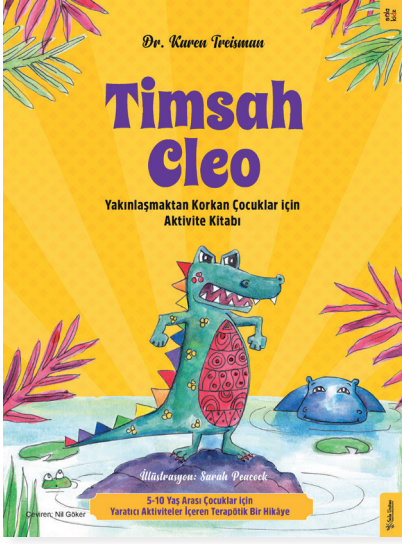
5-10 Yaş Arası Çocuklar için Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

Zürafa Gilly, hayatında birçok harika şeye sahip olsa da, bazen kendine güvenmediğini hissediyor. Neden diğer hayvanlar onu göstererek gülüyor? Bu kadar dikkat çekmesinin nedeni uzun boynu, siyah dili ve rengârenk deseni mi? Hem farklı hem de havalı olmak mümkün mü?

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, Zürafa Gilly hakkında rengârenk resimlenmiş terapötik bir hikâyeyi, çocukların hikâyede ortaya atılan bazı fikirleri keşfetmeleri için yaratıcı aktivitelerle sunuyor!

Aktivitelere, 5-10 yaş arası çocukların özgüvenlerini artırmalarına nasıl yardımcı olunabileceği konusunda ebeveynlere, bakıcılara ve profesyonellere yönelik kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.



## Timsah Cleo Yakınlaşmaktan Korkan Çocuklar için Aktivite Kitabı

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

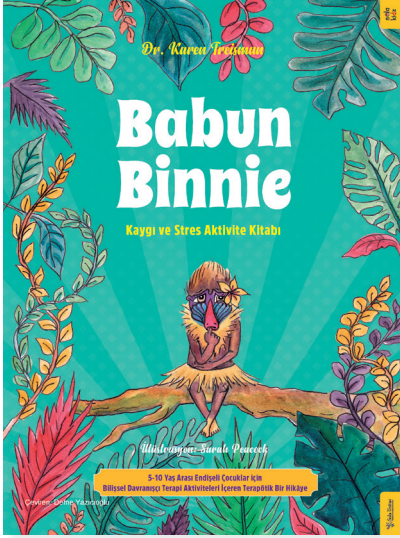
Dr. Karen Treisman

Timsah Cleo, tüm hayvan arkadaşlarıyla eğlenmeyi severdi, ta ki bir gün Hipopotam Hogan ona kaba davranmaya ve onu incitmeye başlayana kadar. Cleo sonunda yaşayacak yeni bir yer bulmak için arkadaşlarından ayrılmak zorunda kalır. Korkutucu görünmek ve kimsenin onu üzmesine izin vermemek için dikenlerini çıkarır. Cleo nasıl güvenli yeni bir ev bulabilir? Kime güvenebileceğini bilmeden nasıl yeni arkadaşlar edebilir?

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, çocukların iletişim kurmalarına yardımcı olmak için Timsah Cleo hakkında renge renkresimlenmiş terapötik bir hikâyeyi ve çocukların bağlanma, ilişkiler, reddedilme, güven ile ilgili konuları keşfetmelerini sağlayacak olan çok sayıda yaratıcı aktiviteyi içeriyor.

Aktivitelere, ebeveynler, bakıcılar ve profesyonellere yönelik 5-10 yaş arası çocukların başkalarına güvenmeye başlamalarını sağlamak için kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejiler eşlik ediyor.

.....



# Babun Binnie

## Kaygı ve Stres

### Aktivite Kitabı

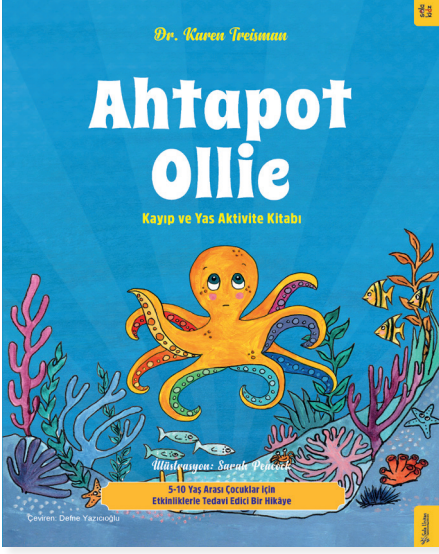
**5-10 Yaş Arası Endişeli Çocuklar için Bilişsel Davranışçı Terapi Aktiviteleri İçeren Terapötik Bir Hikâye**

**Dr. Karen Treisman**

Binnie, Doğu Afrika'nın yemyeşil dağlarında zıplayan enerjik bir babun. Ancak çoğumuz gibi Binnie de sık sık endişeli ve stresli hissediyor ve bu endişeler ormandaki hayatını zorlaştırıyor. Ya ormanda kaybolursa? Ya ailesi hastalanırsa? Peki ya kimse onu sevmezse? Babun Binnie bazen endişeli olduğu gerçeği konusunda bile endişeleniyor!

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu aktivite kitabı, endişe ve kaygıya odaklanan Babun Binnie hakkında resimli bir terapötik hikâye sunuyor. Bu heyecan verici hikâyeyi, çocukların kaygı, korku ve strese ilgili konuları keşfetmeleri ve bunları anlamının ve üstesinden gelmenin yollarını bulmaları için çok sayıda yaratıcı etkinlik ve fotokopi ile çoğaltılabilir çalışma sayfaları takip ediyor.

Kitabın son bölümünde ise ebeveynlerin ve eğitim profesyonellerinin 5-10 yaş arası çocukların neden kaygı yaşadıklarını anlamalarına, kaygının üstesinden gelebilmelelerine yardımcı olacak birçok tavsiye ve pratik strateji yer alıyor.



# Ahtapot Ollie

## Kayıp ve Yas Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocuklar için Etkinliklerle Tedavi Edici Bir Hikâye

Dr. Karen Treisman

Büyülü bir su altı ormanında, arkadaşlarıyla yüzmeyi, annesi Ahtapot Orla vebabası Orson ile vakit geçirmeyi seven, Ollie adında renkli ve sevimli bir Ahtapot yaşıyordu. Bir gün Ollie'nin annesi Orla hastalandı. Doktorlar onayardım etmek için ellerinden gelen her şeyi yapsalar da ne yazık ki Orlayaşamını yitirdi. Ollie'nin kafasında çok fazla duygu ve düşünce dönüyor, kalbi acıyordu.

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından geliştirilen bu kitabın ilk bölümü, Ollie'nin annesi Orla'nın kaybını anlamlandırmasına odaklanan resimli bir terapötik hikâyeden oluşuyor. Bu terapötik hikâyeyi ise, çocukların ve onlara destek olan kişilerin ölüm ve yas konularını keşfetmeleri ve bunlarla başa çıkmanın yollarını bulmaları için çok sayıda yaratıcı aktivite sayfaları takip ediyor.

Kitabın son bölümü, ebeveynler, bakıcılar ve eğitimciler için 5-10 yaş arası çocukların kayıp ve yasla ilgili karmaşık ve çok katmanlı duygularını anlamaya yardımcı tavsiyeler ve pratik stratejilerle doludur.

.....





# Pug Presley

Rahatlatıcı Aktivite Kitabı

5-10 Yaş Arası Çocukların Duygularını Düzenlemelerine ve Sakinleşmelerine Yardımcı Olacak Yaratıcı Aktiviteler İçeren Terapötik Bir Hikâye



Bütün köpekler gibi, Pug Presley de oynamayı, koşmayı ve sıcak battaniyesine sarılmayı sever. Ama bazen, Presley o kadar heyecanlanır ki duyguları hayatının kontrolünü ele geçirir.

Presley bazen öfkeli, bazen stresli, bazense endişeli olur ve nasıl sakinleşeceğini bilemez. Böyle hissettiğinde ne yapmalıdır? Neyse ki Presley'in köpek arkadaşları bilgece sözleri ile onun yanındalar. Daha önce kendilerinde işe yarayan püf noktaları onunla paylaşıyorlar!

Uzman çocuk psikoloğu Dr. Karen Treisman tarafından hazırlanan *Pug Presley Rahatlatıcı Aktivite Kitabı*, çocuklarınızın duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olacak rengârenk bir terapötik hikâyeye, Presley'in ve aynı zamanda okuyucunun hayali bir güvenli alan yaratmasına destek olurken onları keyifli bir yolculuğa çıkarıyor!

Bu aktivite kitabı, çocukların Pug Presley'in hikâyesi aracılığıyla aktarılan fikirleri keşfetmelerine yardımcı olması için yaratıcı aktiviteler ile doludur.

Ebeveynlere yönelik kapsamlı tavsiyeler ve pratik stratejilerle çocuğunuzun gelişimini adım adım takip edin!

