/ otukennesriyat

YAYIN NU: 2126
ÇOCUK / GENÇLİK: 55

T.C. KÜLTÜR ve TURİZM BAKANLIĞI
SERTİFİKA NU: 49269

ISBN: 978-625-408-742-4

www.otuken.com.tr | otuken@otuken.com.tr

ÖTÜKEN NEŞRİYAT A.Ş.®
İstiklâl Cad. Ankara Han 65/3 • 34433 Beyoğlu-İstanbul
Tel: (0212) 251 03 50

Genel Müdür: Ertuğrul Alpay

Genel Yayın Yönetmeni: Göktürk Ömer Çakır

Editör: Ayşegül Karayama

Kapak Tasarımı: Ebru Canlı

Grafik Uyarlama: Damla Acar

Kapak Baskısı: İmak Ofset

Baskı: İmak Ofset Basım Yayın AŞ
Akçaburgaz Mah. 137. Sokak Nu: 12 Esenyurt/İstanbul
Tel: (0212) 444 62 18
Sertifika Nu: 71320

İstanbul- 2024

Kitabın bütün yayın hakları Ötüken Neşriyat A.Ş.'ye aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmadan, kaynağın açıkça belirtildiği akademik çalışmalar ve tanıtım faaliyetleri haricinde, kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz; hiçbir matbu ve dijital ortamda kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.



Klinik Psikolog / Psikoterapist Cansu Milcan: 2014 yılında Özel Tarsus Amerikan Kolejini bitirdi. 2019 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. "Bağlanma Stilleri ve Romantik Kıskançlığın Yetişkinlikte Kurulan Romantik İlişkilere Etkisi" başlıklı çalışma ile Işık Üniversitesi Klinik Yüksek Lisans programını tamamladı.

Eğitimi süresince birçok farklı sivil toplum kuruluşlarında çocuk, yetişkin ve yaşlılar ile gönüllü çalışmalarda yer aldı. Bu amaçla; Doç. Dr. Ayten Zara'nın kurmuş olduğu World Human Relief Derneğinde sosyal medya ekip üyesi görevini gerçekleştirdi. YÖRET Vakfında gönüllü olarak farklı birçok yaş grubuna yönelik gerçekleşen sosyal sorumluluk projelerinde yer aldı. Yarenlik Yolu adı altında Uzm. Psk. Dan. Refika Yazgaç'ın önderliğinde 65 yaş ve üzeri bireylerle gönüllü çalışmalar gerçekleştirdi.

Uzm. Dr. Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Ender Atabay'ın kliniğinde klinik psikolog olarak çalıştı. Çocuk ve Ergen Psikoloğu Aslı Öztrak'ın kurmuş olduğu NUPPU (Space for Joy & Growth)'da 0-3 yaş çocuklar ile gerçekleştirilen "Şefkatle Ayrılma" gruplarında "Gelişim Uzmanı" olarak görev aldı. NUPU bünyesinde Deneyimsel Oyun Terapi yöntemi ile çocuklarla seanslar gerçekleştirdi. Bütün Psikoloji bünyesinde yetişkinlere yönelik çevrim içi ve yüz yüze terapiler gerçekleştirdi. Şu anda ise VM Medicalpark Mersin Hastanesinde Klinik Psikolog olarak görev yapmakta.

Edebiyat ile ilgisini devam ettirerek, Şema Terapi ekolü bakış açısı ile yayınlanan *İyi Hissetmek* adlı dergide yazılar yazmaktadır.



Ebru Canlı: 17 Mayıs 1994 yılında İzmir'de doğdu. 2011 yılında Bornova Kız Meslek Lisesi Grafik Tasarım ve Fotoğrafçılık bölümünü bitirdi. Lise dönemi stajlarını; Hakan Akdemir Fotoğraf Stüdyosu ve Logos Pathos reklam ajansında tamamladı. Lisans eğitimini, 2017 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne ve Kostüm Tasarımı bölümünde aldı. Üniversite stajlarını ise; İstanbul Şehir Tiyatroları ve Emre Kunt Mimarlık Ofisi'nde yaptı.

2018 yılı içerisinde İstanbul'a taşındı. Burada Sunay Akın küratörlüğünde ve Ayhan Doğan'ın tasarımıyla Türkiye'nin önde gelen müzelerinden olan; Okul Müzesi, Rıfat Ilgaz Eğitim Tarihi Müzesi, Kedi Müzesi, Livaneli Müzesi ve Kemal Sunal Müzesi'nde çalıştı.

Yeni kurulacak olan müzelerin tasarım ekibinde çalışmaya devam eden Ebru Canlı, aynı zaman büyük keyif aldığı illüstrasyonla ilgilenmektedir.

Sevgili Anneler ve Babalar,

Korkular, çocuklarınızın gelişiminin birer parçasıdır. Bilinmeyenin yarattığı duruma karşı hissedilen temel bir duygudur. Tehlikeye karşı kişinin kendisini korumak üzere harekete geçirir. Her yaş ve gelişim döneminde farklı fizyolojik korkuları deneyimlemeleri mümkündür. Çocukların hayal güçleri 3-4 yaşlarında gelişmeye başlar ve buna bağlı korkular da artar.

3-6 yaş arasındaki çocuklarda karanlık, hayaletler, fırtına, gök gürültüsü, doğaüstü varlıklar, bedensel yaralanma, hırsız, dilenci, anne-babanın ayrılma ihtimali, hayvanlar, okul, hastalık gibi korkular görülür. Çocuklar gelişimlerini tamamladıkça zamanla ortadan kalkar. Tedavi edilmezdir ancak korkular ile baş edebilme noktasında sizlerin tutum ve davranışları son derece etkili ve önemlidir.

Çocukluk Korkuları Karşısında Neler Yapabilirsiniz?

• Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun onu anladığınızı gösterin. Yalnız olmadıklarını bilmek çocuklarınızın güvende hissetmesini sağlayacaktır.

"Çok korkmuş olmalısın.", "Bu konu canını sıkmış olmalı.", "Benim de korktuğum şeyler var." veya "Ben yanındayım, güvendesin." gibi söylemler kullanabilirsiniz.

• Korkunun nedenini anlamanız için çocuğunuz ile sohbet edebilir ve hikâyemizde de olduğu gibi resim aracılığı ile konuşabilir sonrasında komikleştirerek korkunun etkisini azaltabilirsiniz. Eğer isterlerse çöpe atabileceklerine dair de bir seçenek sunabilirsiniz. Böylelikle korku kaynağını somut hâle getirerek korkuları ile baş edebilecek çözümler üretebilirsiniz.

• Korkunun kaynağı ile teması kesinlikle kesmeyin ancak baş etme yöntemleri geliştirebilirsiniz. Örneğin: Karanlıktan korkan çocuğunuz ile birlikte odaya girebilir (ışık açık–kapalı iken), uyuyana kadar yanında kalabilir ya da gece lambası kullanabilirsiniz.

• Çocuğunuza okuduğunuz hikâye kitapları da korkuları ile yüzleşme ve yenmelerine yardımcı olur.

• Korku yaratan nesne veya durum ile ilgili hikâye oluşturabilir ve birlikte çözüm yolları üretebilirsiniz.

• Korkular karşısında çocuklarınıza diyafram nefesi ve kaslarını gevşetebilecekleri gevşeme tekniklerini öğretebilirsiniz. Böylelikle içsel kaynaklarını güçlendirmesini sağlayabilirsiniz.



NOT: En temelde çocuklarınızın sizin sevginize, şefkatinize ve güvenle yanında var olmanıza ihtiyacı var.

Sevgilerimle,
Yazar
Klinik Psikolog
Cansu MİLCAN

Canım kedim
Leo'ya...



Leo, tek başına çok sıkılıyordu.
Pencerenin önüne oturuyor
tüm gün dışarıyı seyrediyordu.
Keşke bir arkadaşı olsaydı da onunla oynasaydı.



Bir gün Leo pencereden bakarken siyah renkli, bakımsız ve kuyruğu çok kısa bir kedi gördü.



Onunla arkadaş olmak istedi ve yanına gitti.



Leo: Hey! Merhaba. Benim adım Leo. Senin adın ne?

Siyah kedi çekinerek:
Merhaba. Şeyyy... Ben, benn benim adım Coco.

Leo: Arkadaş olalım mı?

Coco: Aaa, şey, tamam.

Böylece Leo ve Coco arkadaş oldular.



Coco şaşkındı.
Leo kadar güzel bir kedi değildi.
Leo parlak tüyleri ile
gösterişli bir kediydi.

**Ancak farklılıkları
arkadaş olmalarına
engel değildi.**