

Dinozorların da Duyuları Vardır!

ÖFKELİNOZOR ÖMÜR

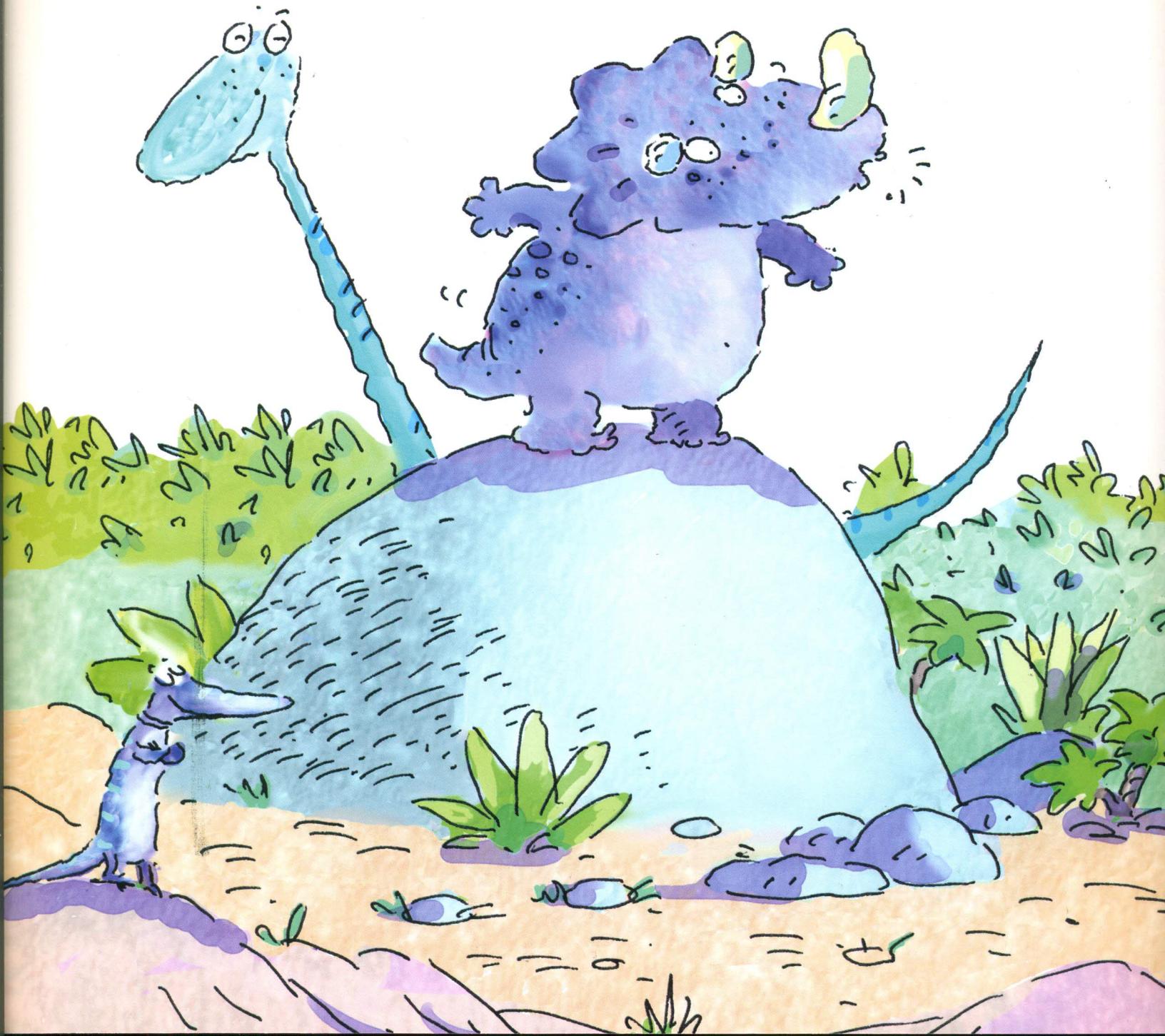


Brian Moses
Mike Gordon

100
ÇİÇEK
kitaplar

Dinozorların da Duyuları Vardır!

ÖFKELİNOZOR ÖMÜR



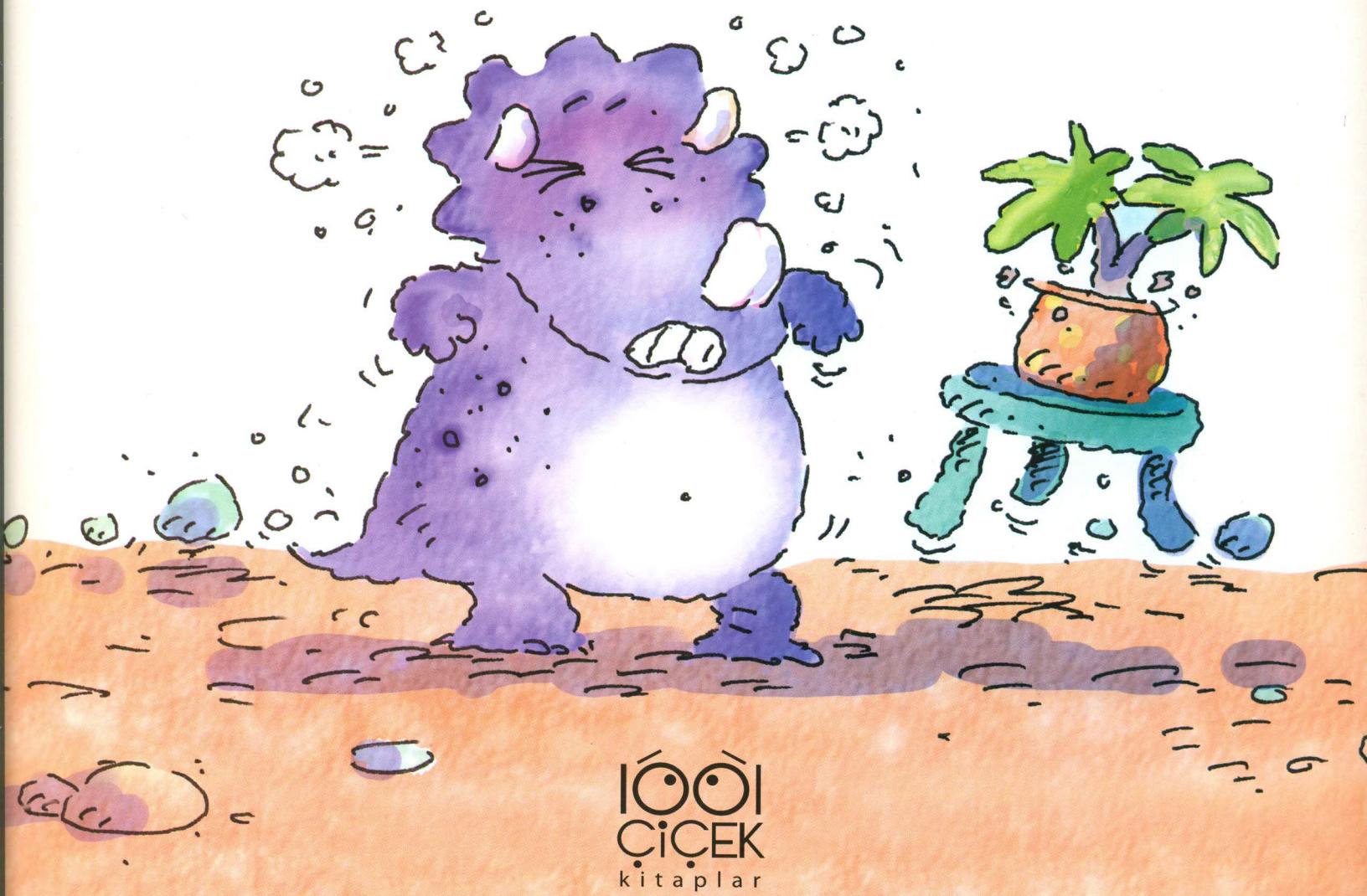
Dinozorların da Duyguları Vardır!

ÖFKELİNOZOR ÖMÜR

Yazan:
Brian Moses

Resimleyen:
Mike Gordon

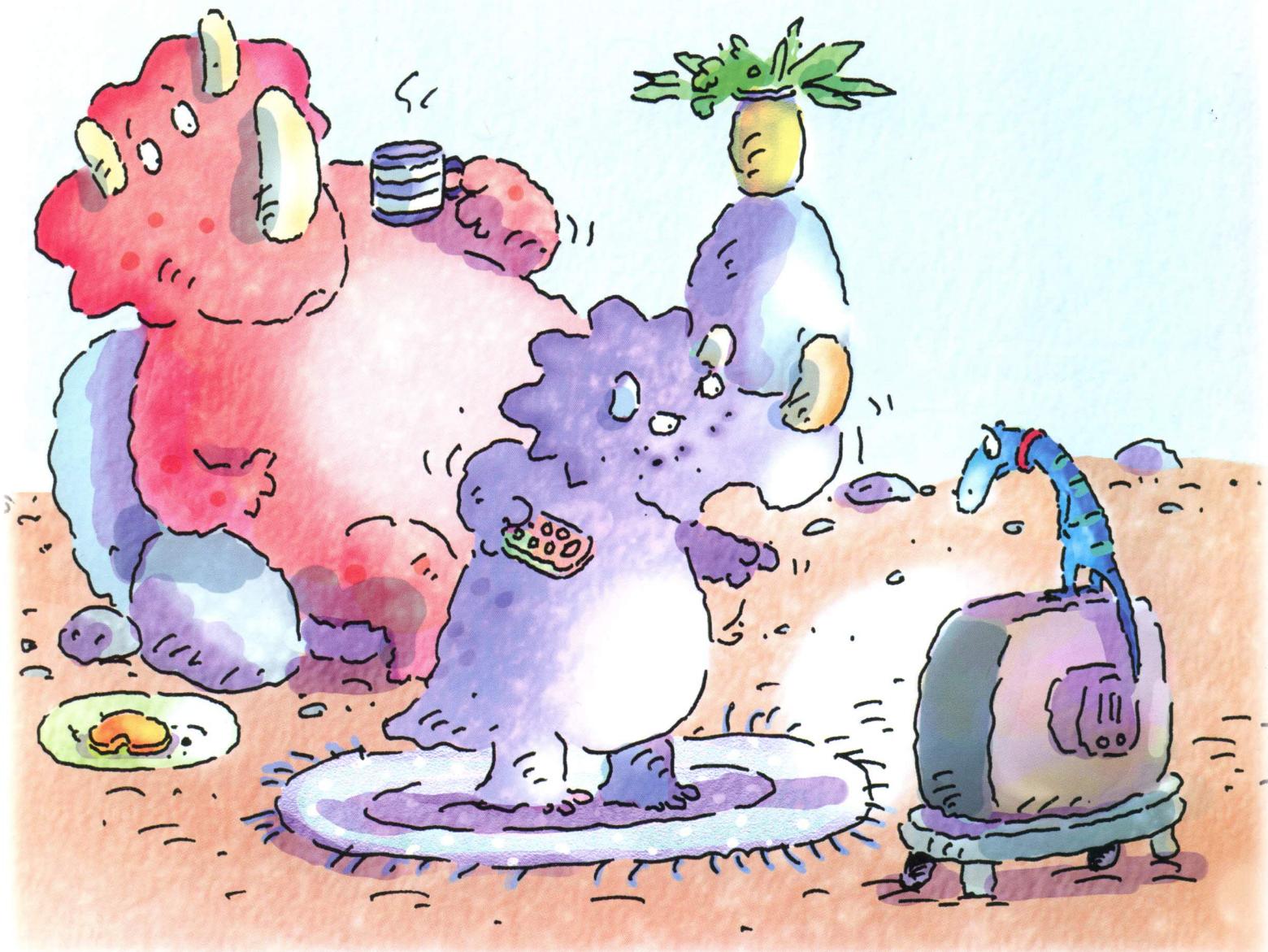
Çeviren:
Derin Erkan



Öfkelinazor Ömür, sürekli olarak bir şeylere öfkelenip duruyor sanki.



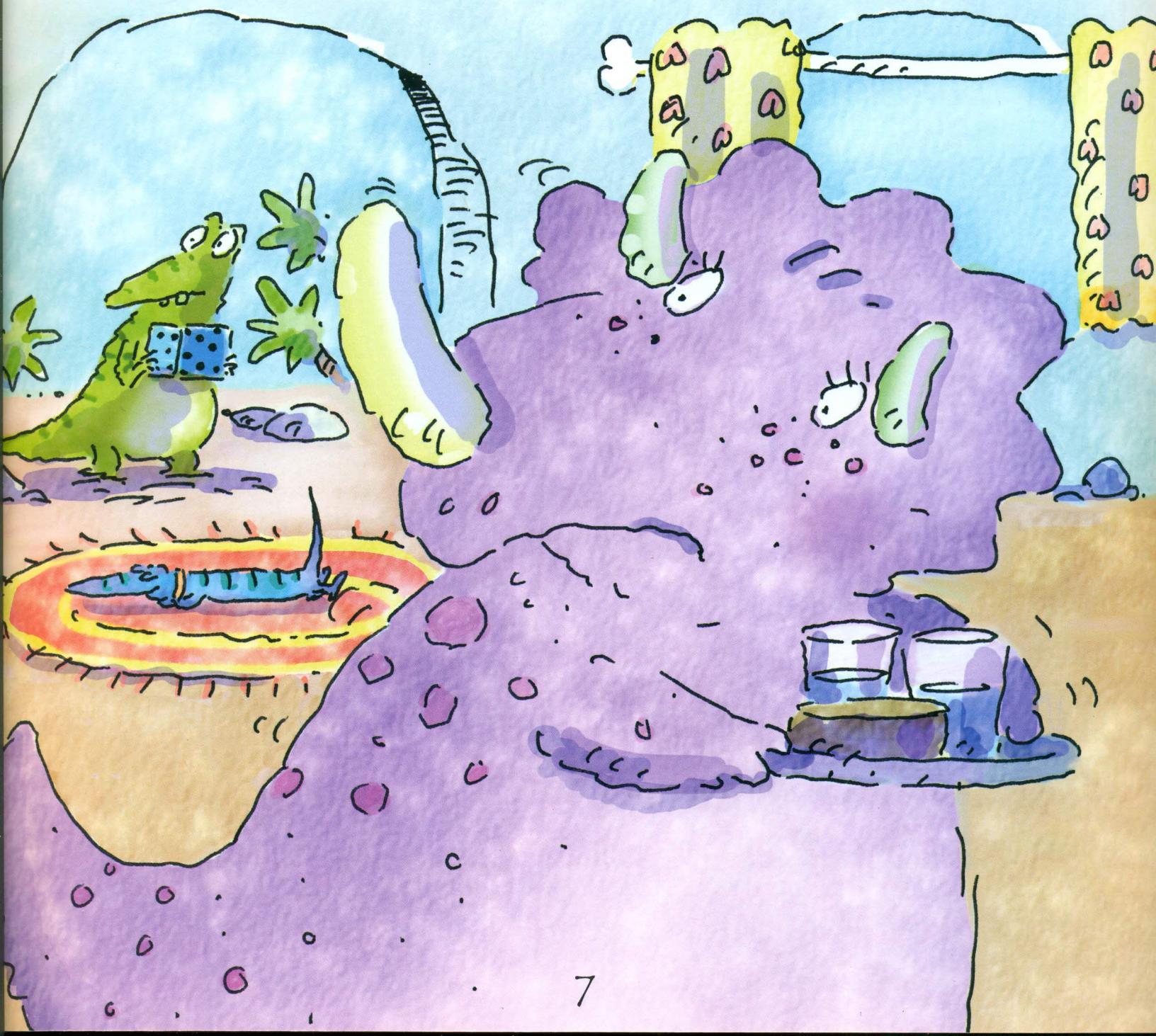
Bazı zamanlarda, en sevdiği programı televizyonda seyredemediği için büyük bir öfkeye kapılıyor. "Neden aptalca bir maç seyretmek zorundayız ki?" diye söyleniyor. "Kuyruktopu maçından nefret ediyorum."



Bazen, kardeşlerinden birine hediye geldiğinde ve
ona kimse bir şey vermediyse,
öfkeden deliye dönüyor hemen.



"Ama Ömürküğüm, geçen hafta güzel notlar aldığında
sana da bir hediye vermiştim, unuttun mu?" diyor annesi.



Bazı zamanlarda,
örneğin "Kafayı
T-Reks'in ağzına
sokmaca!" oyununu
kardeşi kazandığında,
öfkeden küplere
biniyor Ömür.



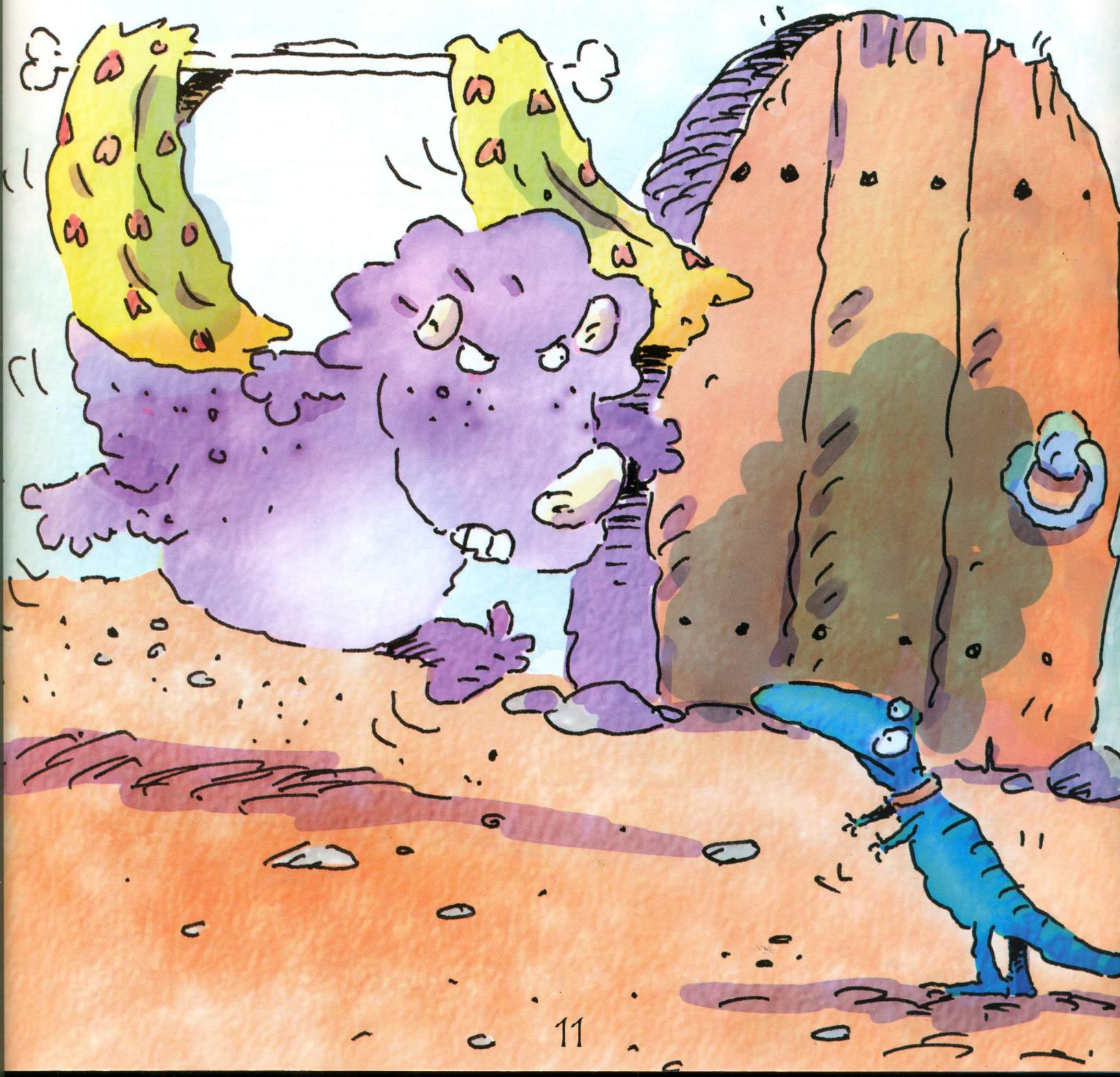
"Ama Ömürküğüm, bu oyunu sen de birçok kez kazanmıştin. Arada bir de kardeşin kazansa fena mı?"



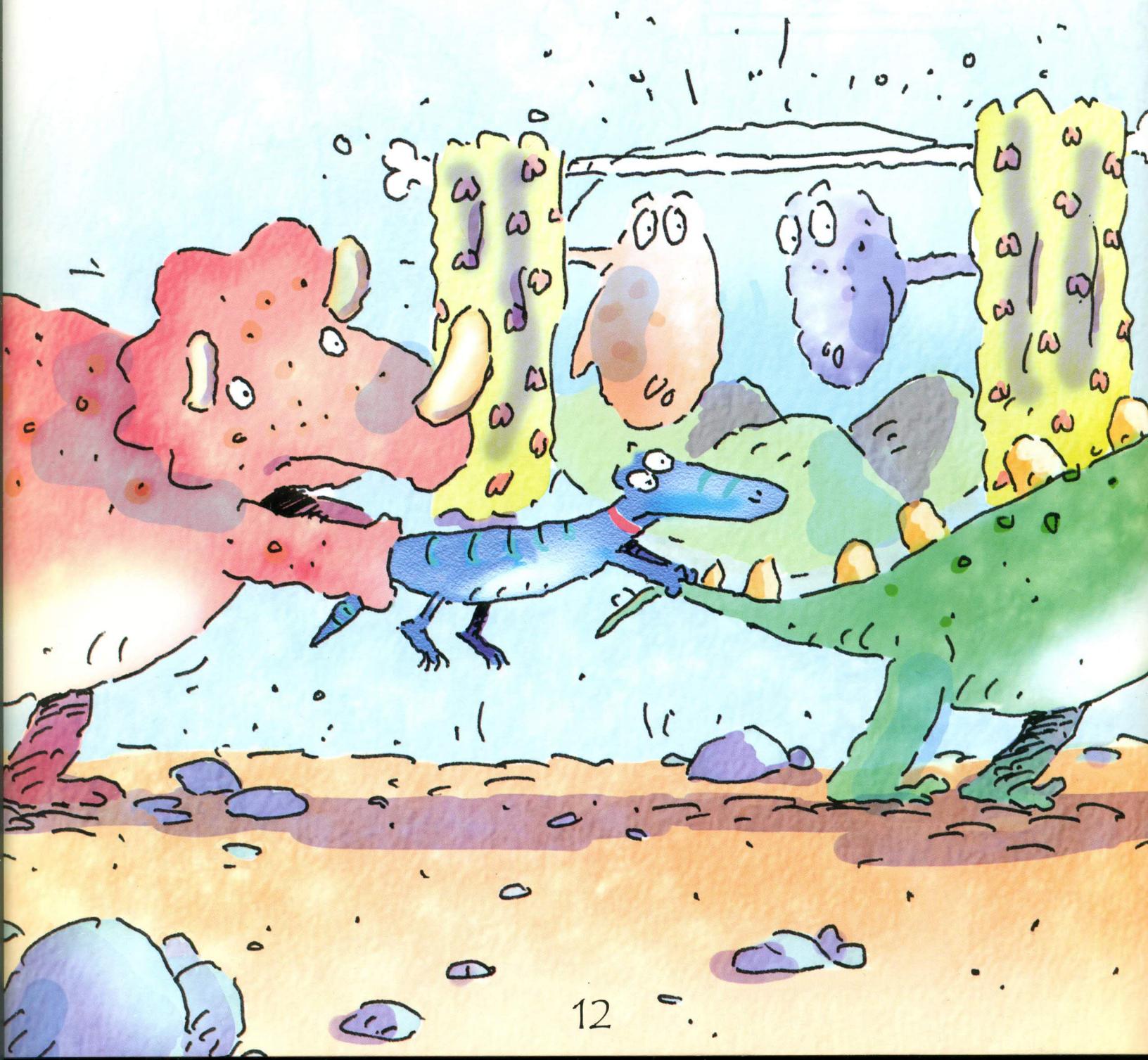
Bazen de Ömür öfkeden köpürüyor fena halde ama kimsenin haberi olmuyor bundan. Hatta Ömür bile bilmiyor neden ve neye öfke duyduğunu.

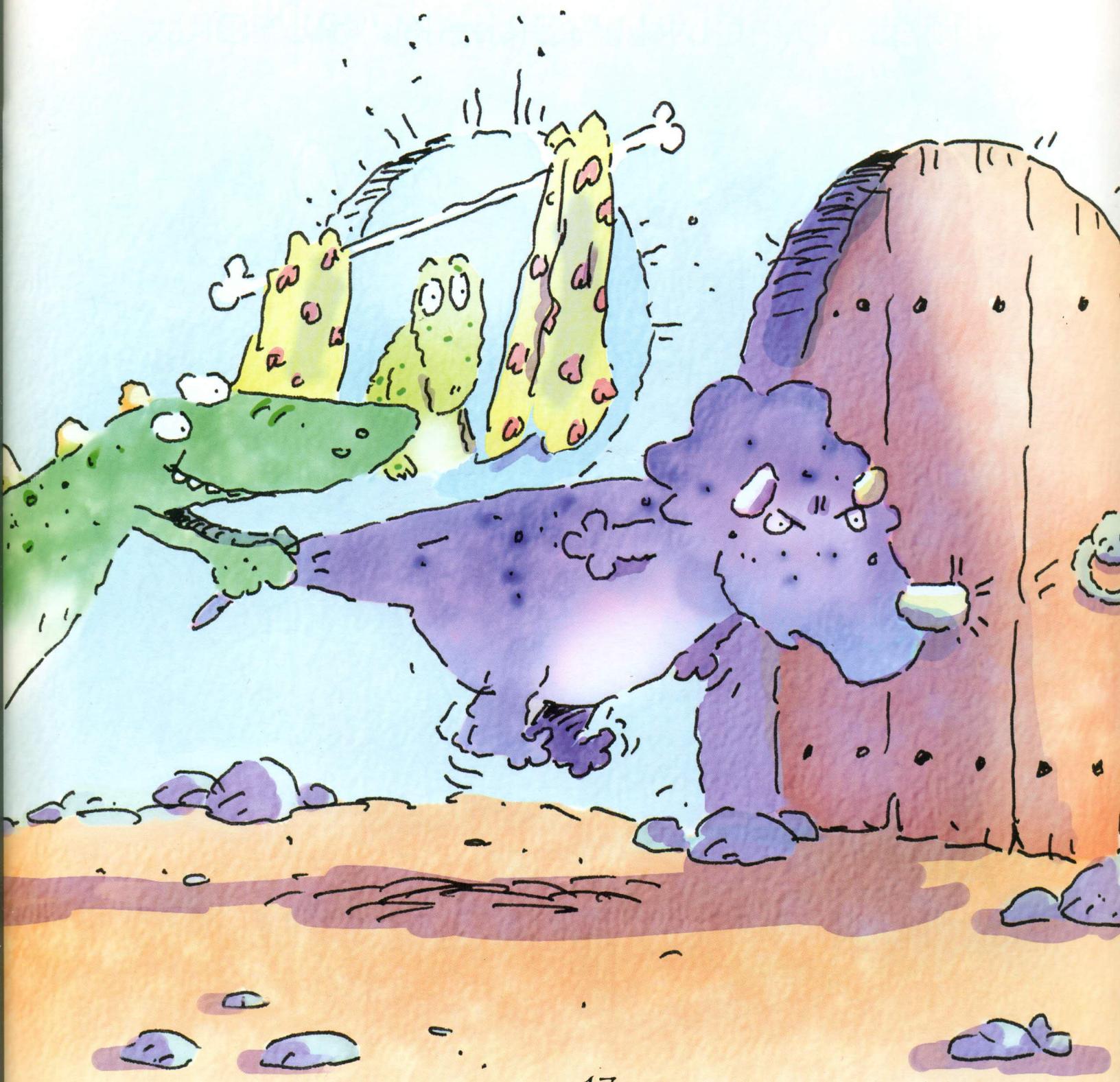


İşte o zamanlarda, Ömür koşuyor kapıya doğru ve
gümbürt diye bir tos atıyor kapıya.



Daha sonra ise yaptığı yüzünden kendini kötü hissediyor çünkü genellikle bu hareket, pek de akıllıca bir şey gibi görünmüyor etraftakilere.

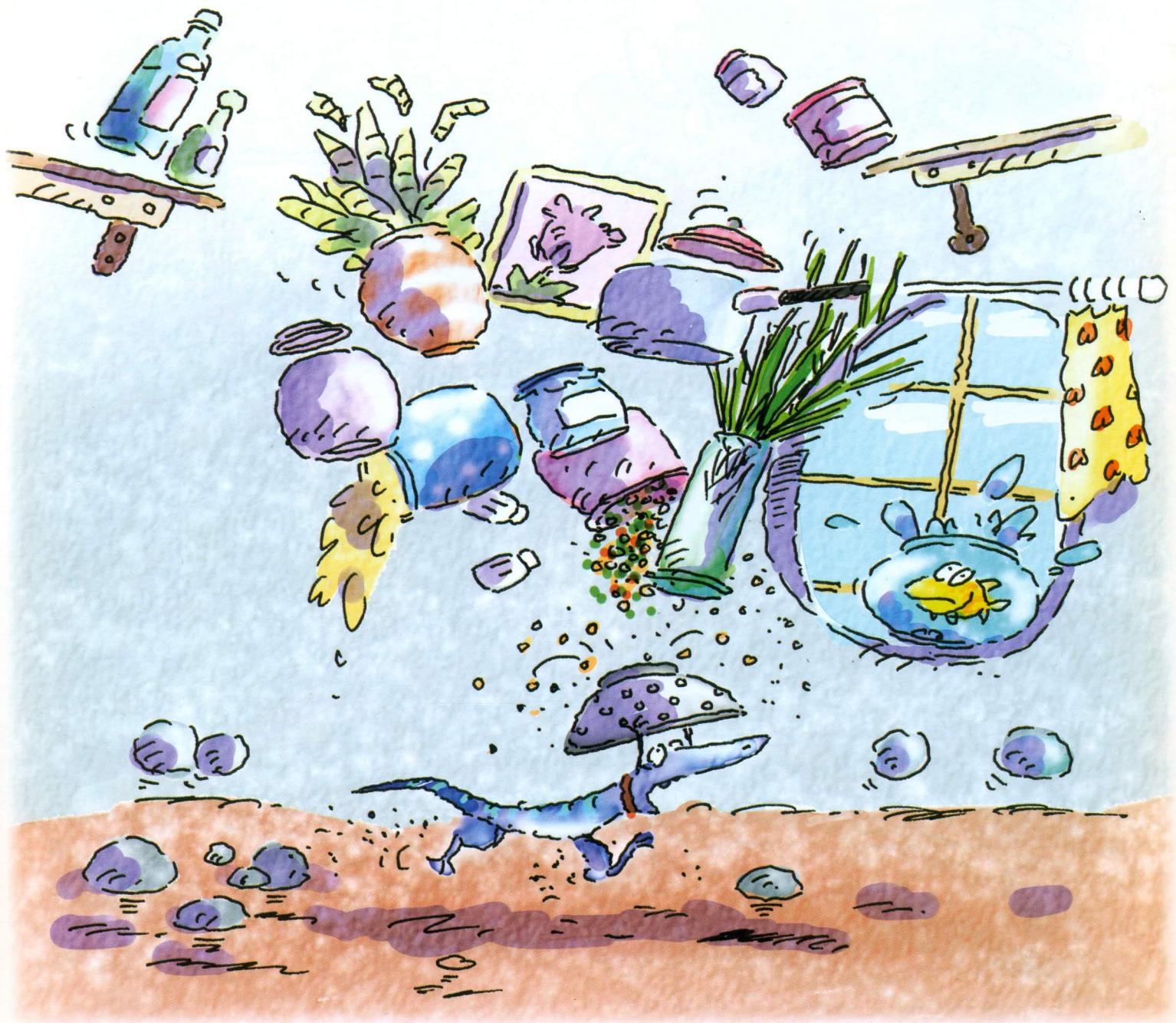




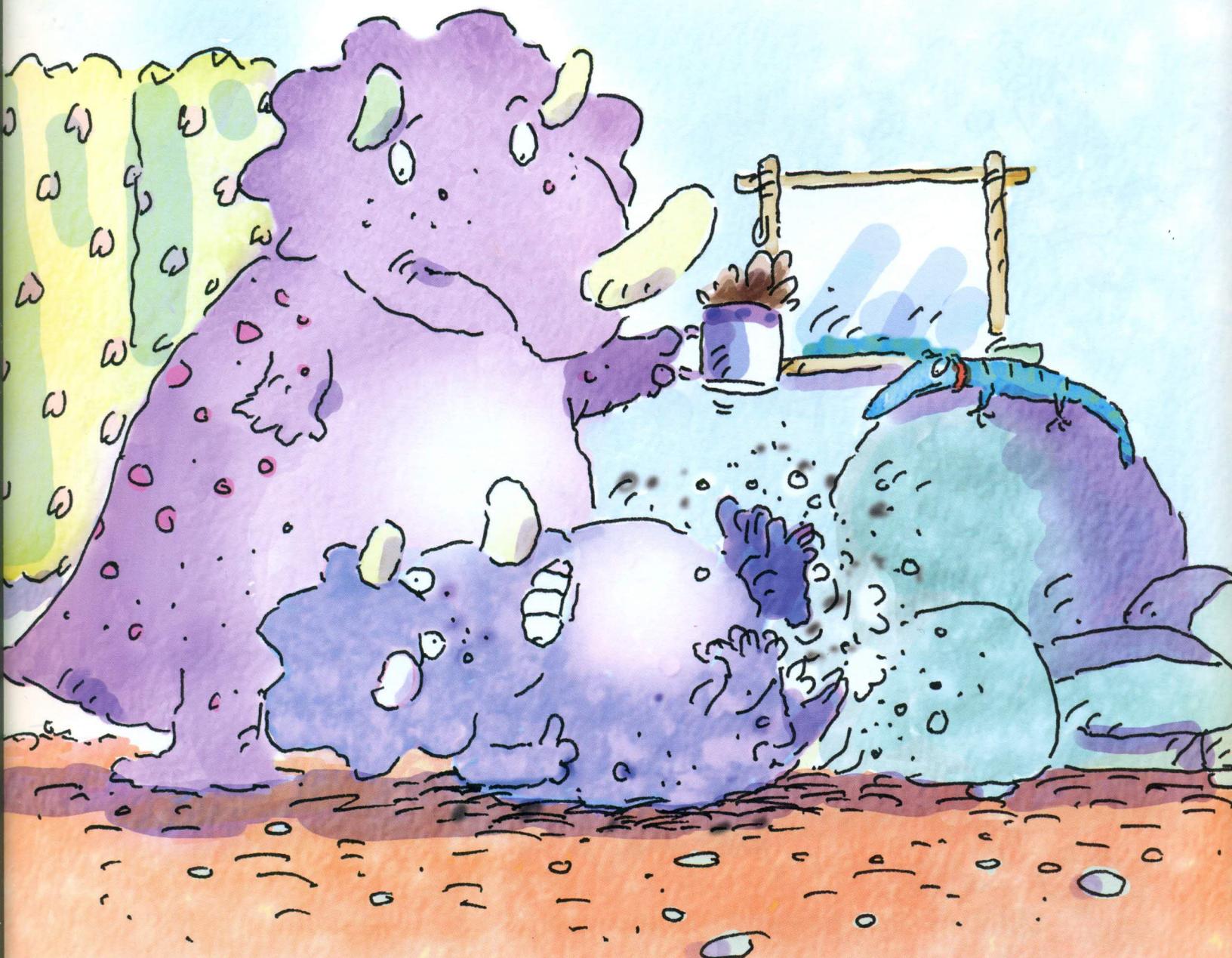
Öfkeli olduğu zamanlarda Ömür
GÜRLÜYOR ve KÜKRÜYOR!



Bazen öyle kuvvetli KÜKRÜYOR ki pencereler
zangırıyor ve raflardaki vazolar yere devriliyor.

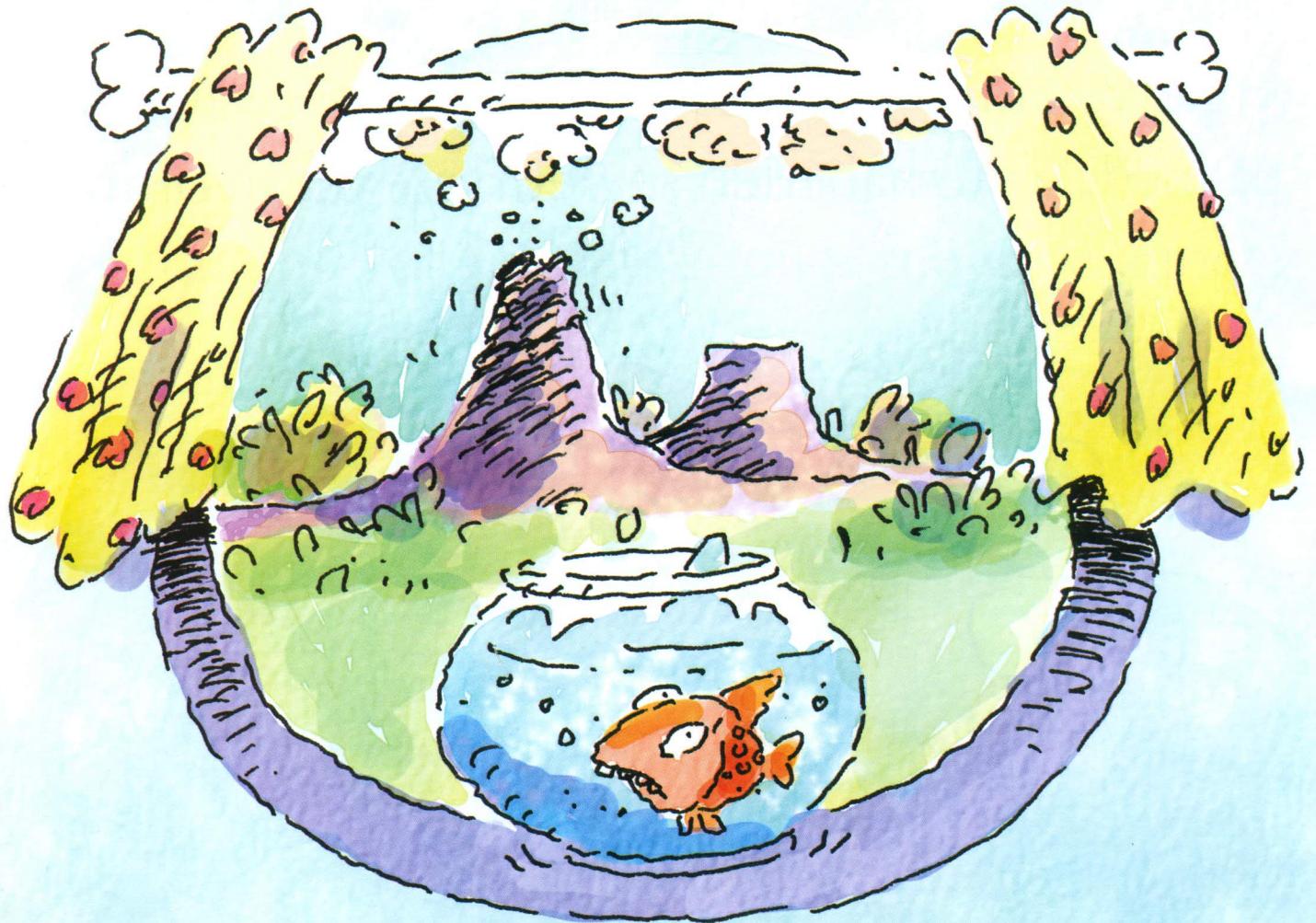


Ya da bazen, öfkesinin şiddetinden Ömür ayağını yere öyle bir vuruyor ki televizyondaki görüntü bozuluyor, tuhaf tuhaf çizgiler çıkıyor ekranda.



"Keşke bunu yapmasan," diye bağırıyor babası.
"DinoTürk'te haberleri seyretmeye çalışıyorum."





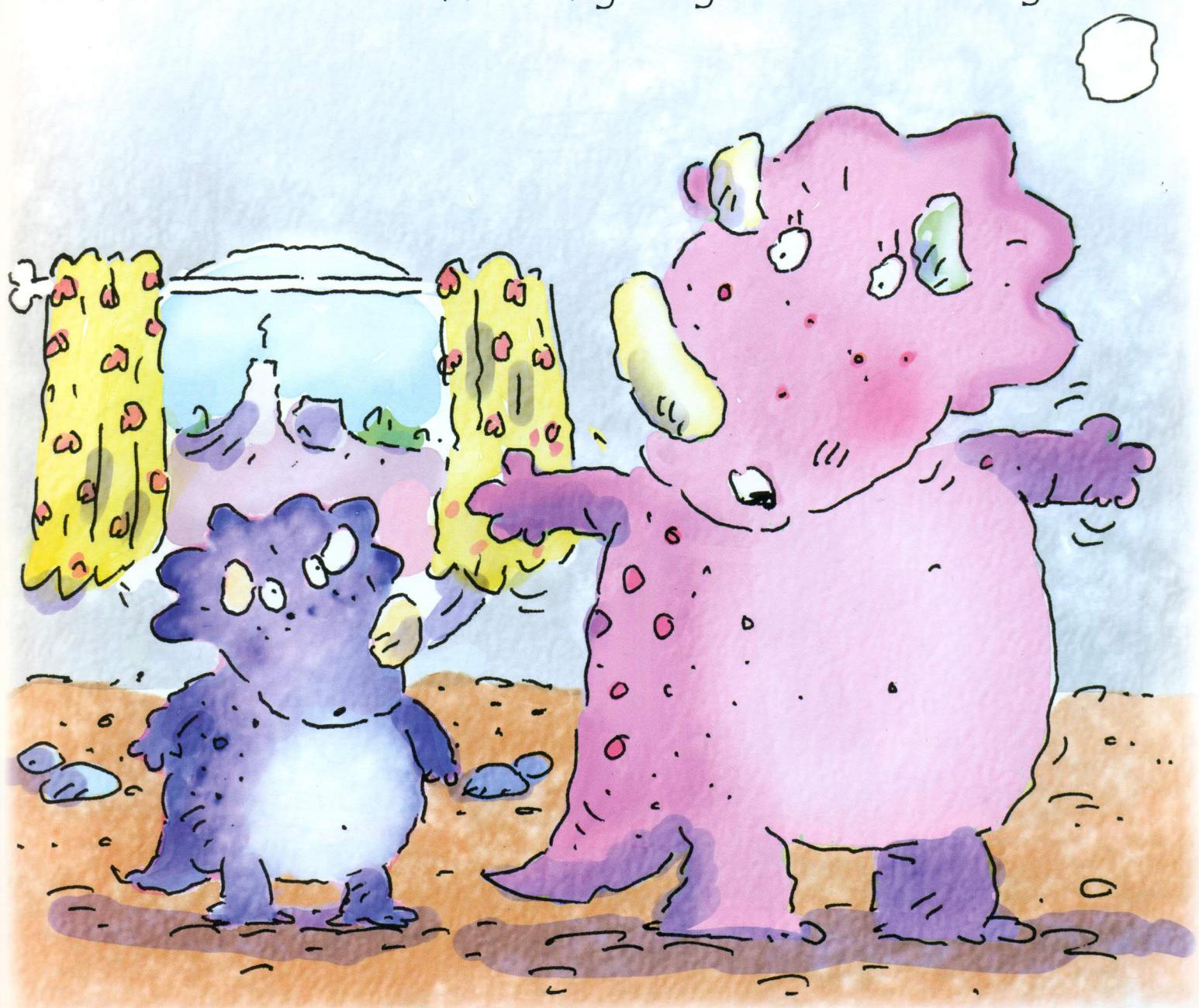
"Çok özür dilerim," diyor Ömür. "Ama gerçekten de öfkelendiğim zaman kendimi kontrol edemiyorum bir türlü."

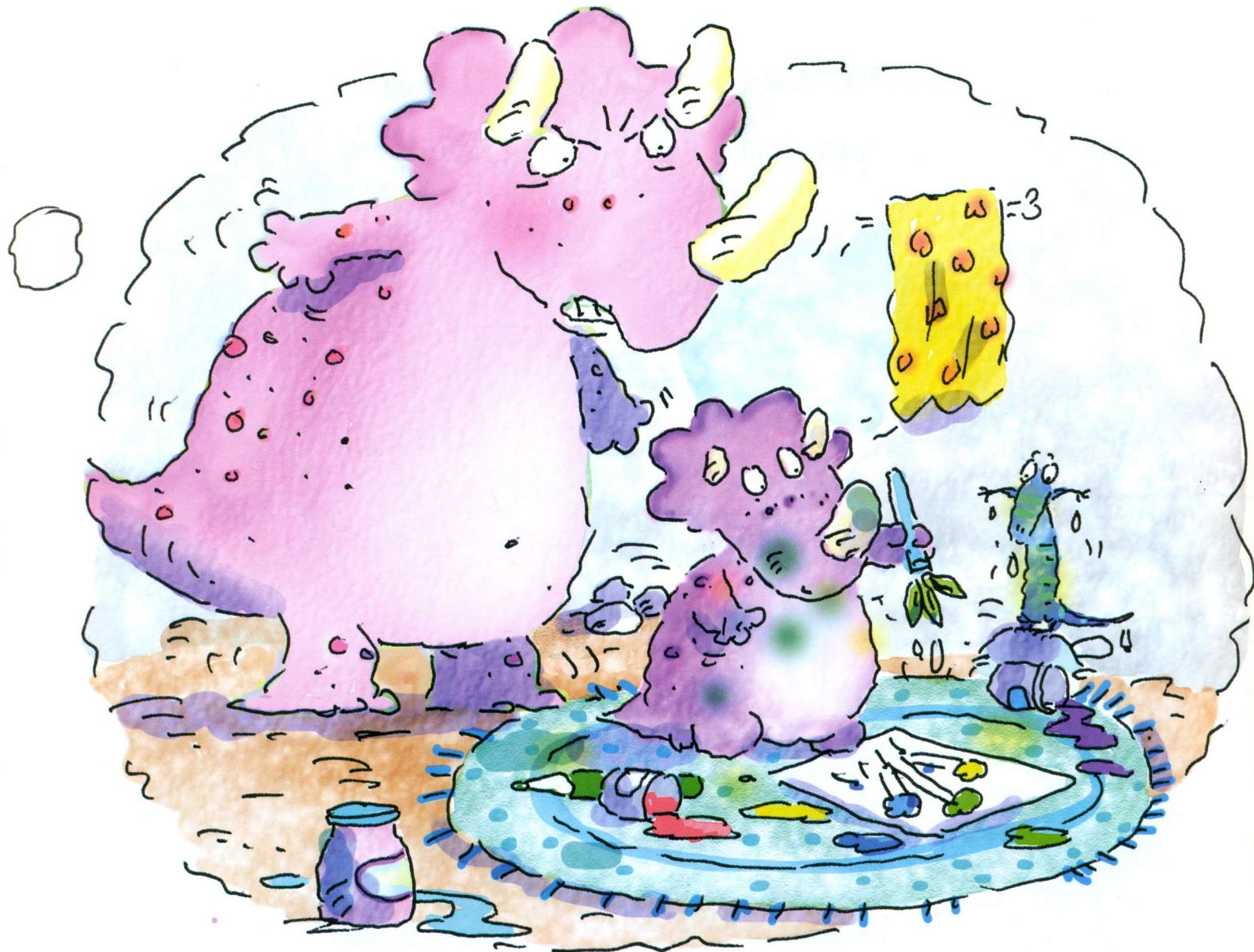


"Pencereden bakınca gördüğümüz şu volkanlardan biri gibi oluyorum işte. Sanki patlamaya hazırlıdım gibi hissediyorum."



"Ömürküğüm, unutma ki bazen sen de beni çok kızdırın şeyler yapıyorsun," diyor annesi. "Boyalarını halının üzerine döktüğün ve bütün o pisliği temizlemek zorunda kaldığım günü unuttun galiba?"





"Ama böyle zamanlarda, herhangi bir şey söylemeden önce 10'a kadar sayıp derin nefesler alıyor ve öfkelenmemeye çalışıyorum.
Senin gibi gidip kapıya tos atmıyorum."

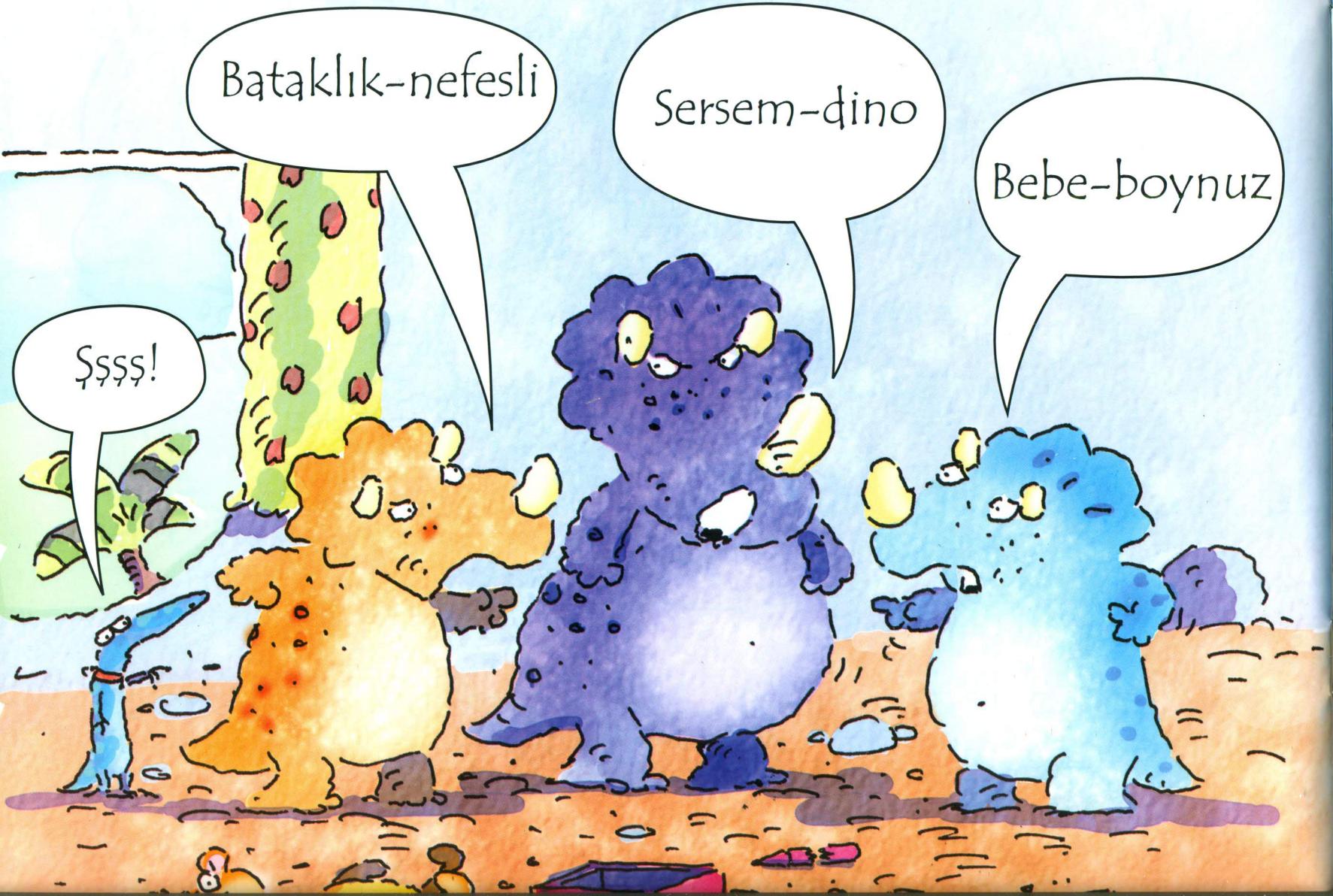
"Kardeşlerinle birbirinize tuhaf isimler takmadan oynamayı beceremediğiniz zamanlarda da ben çok kızıyorum," diyor babası.

Bataklık-nefesli

Sersem-dino

Bebe-boynuz

ŞŞŞ!



"Ama size bağırııp çağırmak yerine 10'a kadar
saymak sakinleşmemeye yardımcı oluyor."



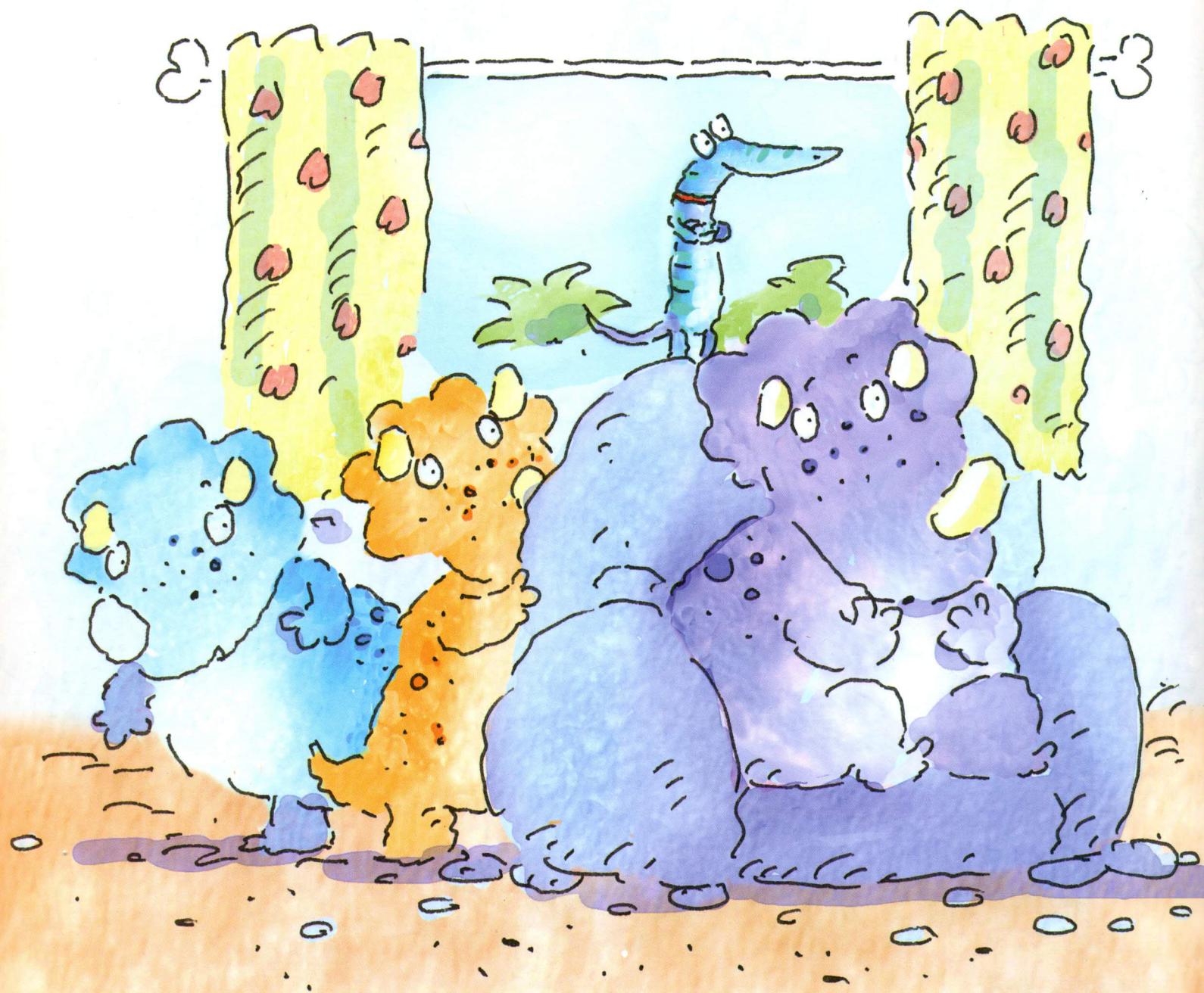


"Bir daha kendini öfkeli hissetmeye başladığında,"
diyor Ömür'ün annesi,
"gözlerini kapatıp 5'e
kadar saymayı dene.
Bence bu işe
yarayacak."

"Ayrıca keyif aldığıн şeyleri düşünmeyi de deneyebilirsin.
Bu da içine dolan o öfkenin yatışmasını sağlayabilir."



"Hatta neden bu kadar öfkelendiğini bize anlatmayı da deneyebilirsin," diyor Ömür'ün annesi.



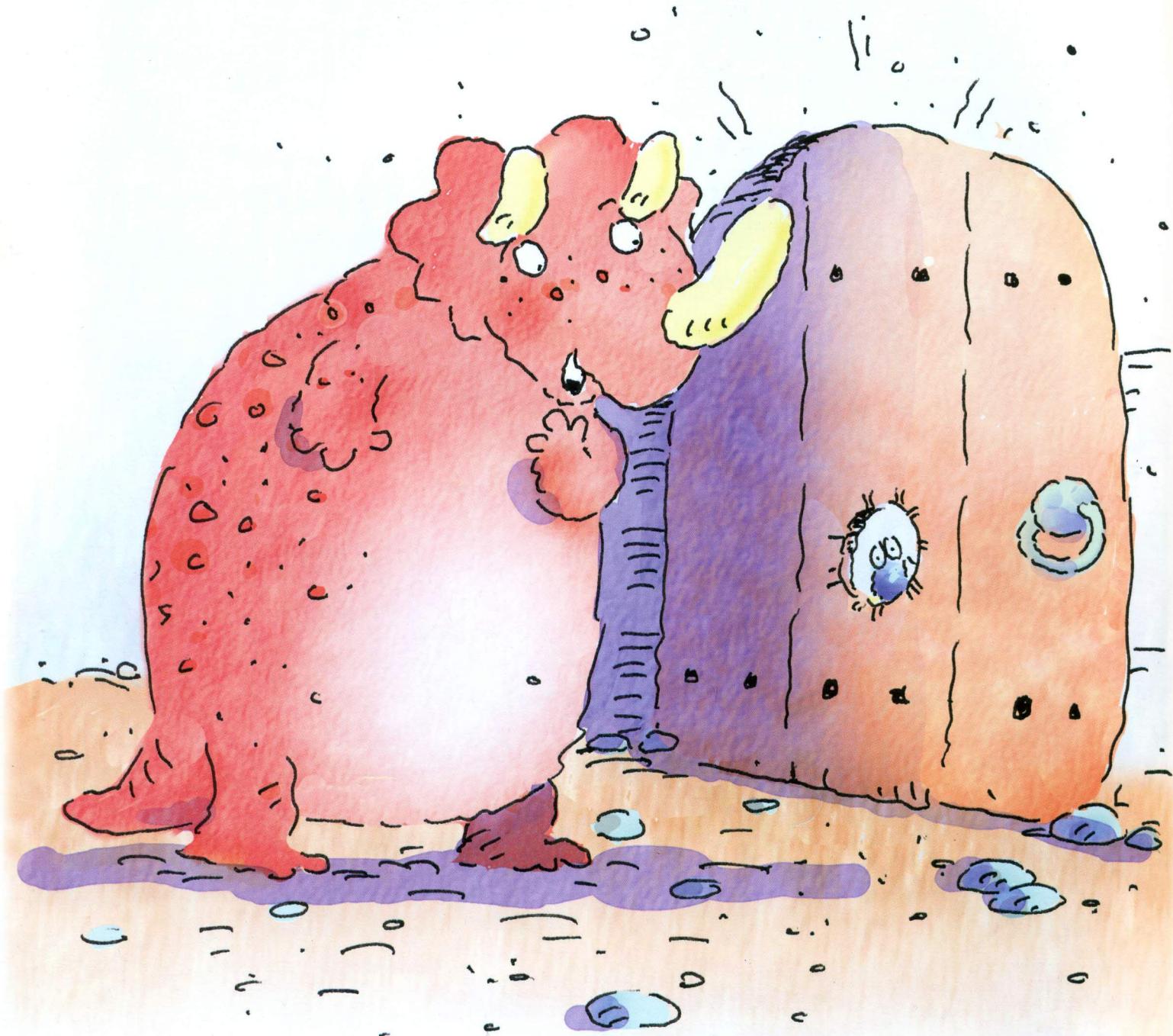
"Genç bir dinozorken ben de kendimi sık sık kaybederdim," diyor babaşı. "O öfkenin nasıl bir şey olduğunu inan ki ben de biliyorum."



Böylece, Ömür kendini çatlamak üzere olan bir dinozor yumurtası ya da patlamak üzere olan bir balon gibi hissettiği zamanlarda önce bir duraklıyor, biraz düşünüyor ve sonra kükrüyor...



... ama her
zamankinden çok
daha yavaşça.



"Böylesi çok ama çok daha iyi," diyor babası.
"Belki de artık yeni bir kapı alabiliriz."

AİLELER VE ÖĞRETMENLER İÇİN NOTLAR

Kitabı ister teker teker, ister gruplar hâlindeki çocuklarınla birlikte okuyun. Onlara nelere kızdıkları sorun. Öfkeli olduklarıda kendilerini nasıl hissediyorlar? Ömürün şiddetli bir öfke hissetmesine neden olan durumlardan bazlarını onlar da yaşamış olabilir mi?

Benzer şeylerin onları da öfkelendirdiği oluyor mu?

Öfkelerini resmedecek olsalar, kendilerini nasıl çizeceklerini sorun. Etrafa lavlar püskürten bir volkan gibi mi yoksa önüne gelene saldırın bir boğa gibi mi? Belki de onlardan kendilerini nasıl gördüklerini çizmelerini isteyebilirsiniz.

Çocukların kendi öfke duygularına odaklanan
kısa şiirler yazmalarına yardımcı olun.

Kardeşime şeker verip bana vermediklerinde öfkeleniyorum.

Biri ayağıma basar ve özür dilemezse öfkeleniyorum.

En sevdiğim oyuncağımı kırdığında öfke hissediyorum.

Çocuklara onları öfkelendiren ancak daha sonra düşündüklerinde bu öfkeye dejmeyeceğini fark ettikleri herhangi bir şey olup olmadığını sorun. Sakinleştirikleri ve olanları düşündüklerinde kendilerini nasıl hissetmişler?

Kitabın içerisinde, çocukların öfkelerini kontrol etmek için kullanabilecekleri stratejilere yer verilmiştir. Acaba bunların ne olduğunu fark ettiler mi? Çocuklar bu yöntemlerin ne kadar etkili olacağını düşünüyorlar? Peki onların kendilerini sakinleştirmek için kullandıkları başka yöntemler var mı?

Bir balon olduğumu hayal ediyorum ve aniden tüm hava dışarı kaçiveriyor.

Kendimi yavaş yavaş etkisini kaybeden bir fırtına olarak hayal ediyorum.

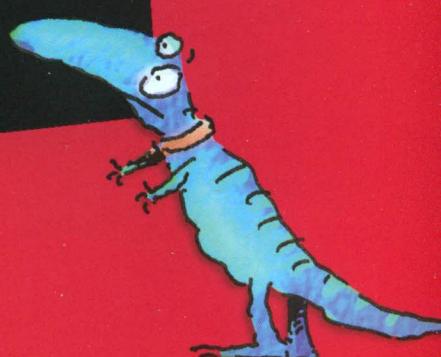
Kendimi en sonunda sakin sakin akan bir suya dönüşen,
kabarmış bir nehir olarak düşünüyorum.

Öfkeyi tanımlamak için kullanılabilecek diğer kelime ve deyimleri düşünün: sinirli, kızmış, hiddetlenmiş, sinir harbi, sınırları gerilmiş, sınırları boşalmış, öfkeden deliye dönmek, öfkeyle kalkan ziyanla oturur. Çocuklardan bu kelime ve deyimleri içeren kısa cümleler kurmalarını isteyin.

Bazı zamanlarda, çocukların davranış şekilleri çevrelerindekilerin öfkelenmesine neden olabilir. Çocuklardan hangi davranışlarının anne babalarını kızdırdığını düşünmelerini isteyin. Peki ya öğretmenlerinin öfkelenmesine yol açan şeyler ne? Yakın zamanda davranışlarının başka birilerini öfkelenirdiği herhangi bir durumla karşılaşmışlar mı?

Düşünmeden hareket eden insanların davranışları yüzünden başkalarının nasıl etkileneceğini anlatın: Cam parçaları yüzünden patileri kesilen bir köpek, mahalledeki parkta bırakılan ve kokan çöpler.

Acaba bu tür şeyler de birilerinin öfkelenmesine neden oluyor mudur?



BİNİR ÇİÇEK KİTAPLAR

Yuva Mahallesi 3702. Sokak No: 4 Yenimahalle / Ankara

Tel: +90-312 396 01 11 (pbx) Faks: +90-312 396 01 41

www.binbircicekkitaplar.com

bilgi@binbircicekkitaplar.com

Yayinci Sertifika No: 12382

Matbaa Sertifika No: 13987

Kitabın özgün adı: Anna Angrysaurus

Metinler © Brian Moses

Çizimler © Mike Gordon

İlk olarak Hachette kuruluşlarından biri olan Wayland tarafından, 2013 yılında yayınlanmıştır.

© Türkçe yayım hakları Binbir Çiçek Kitaplar'ındır. Yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir biçimde ve hiçbir yolla, bu kitabı içeriğinin bir kısmı ya da tümü yeniden üretilemez, çoğaltılamaz ya da dağıtılamaz.

ISBN: 978-605-341-129-1

ANKARA, 2015

Çeviri	:	Derin Erkan
Yayına Hazırlık	:	A. Gazi Vural
Sayfa Düzeni	:	Boğaç Erkan
Kapak Uyarlama	:	Lodos Grup
Baskı	:	Ayrıntı Basım Yayım ve Matbaacılık Ltd. Şti. 28. Cadde, 770. Sokak No: 105/A İvedik Organize Sanayi Yenimahalle/Ankara



ÖFKELİNOZOR ÖMÜR

Öfkelinozor Ömür neredeyse her şeye sınırleniyor. İstediği gibi gitmeyen bir şeyler, beceremedikleri ya da babasının televizyonda seyrettiği kuyruk top maçı onun çığlığında bir öfkeyle dolmasına neden oluyor... Acaba bu duyguya yenip kontrol edemediği öfkesine son vermesi mümkün olabilir mi bir gün?

Tabii ki olabilir... milyonlarca yıl önce koca koca dinozorlar bunu başardığına göre o da başarabilir!

Dinozorların da Duyguları Vardır dizisinde yer alan kitaplar, çocukların başa çıkmakta zorlandığı duygulara yoğunlaşıyor. Tekrar tekrar okumak isteyeceğiniz bu kitaplar hem komik hem de çocukların kişisel gelişimine büyük katkı yapacak. Ayrıca her kitabı sonunda bulacağınız pratik öneriler sayesinde çocuklarınıza kolayca yol göstereceksiniz.



www.binbircicekkitaplar.com

Yayıncı Sertifika No: 12382

ISBN 978-605-341-129-1



Öfkelinozor Ömür
100 ÇİÇEK
13.8 ₺
KDV Haneli Fiyatdır

