

MARGE EATON HEEGAARD

# Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum

*Drawing Together to Manage Anger*

ÇEVİREN Ceren Kınık



MARGE EATON HEEGAARD konusunda eğitimli bir klinik sosyal hizmet uzmanı ve sanat terapistidir. “Duygularımı Çiziyorum” serisini geliştiren Heegaard, kayıp ve değişim sonrası yetişkinlerin ve çocukların acılarını ifade edebilmesinde sanat sürecini kullanan öncülerden biri olmuştur. Halen Minnesota, Minneapolis'te yaşamaktadır.

Los Angeles Çocuk Kitap Dünyası'nın sahibi Sharon Hearn'a, Georgia Yaşam Becerileri Enstitüsü Yöneticisi Judy C. Wolfe'a ve Florida Youth Haven'ın Program Yöneticisi Denise Giardina'ya yardımları için teşekkür ederiz. Ayrıca kitabı deneyerek faydalı önerilerde bulunan Josh, Rico, James, Taylor, Timmy, Widline, Daniel, Arian ve Patrick'e çok teşekkür ederiz.

---

### YAYINCININ NOTU

Bu yayını ele alınan konuyla ilgili olarak doğru ve güvenilir bilgi sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Tıbbi ve psikolojik yardım konularında danışmanlık, hizmet sağlama ya da uygulama, yayıncının yetki alanının dışındadır. Danışmanlık veya herhangi başka bir profesyonel yardımın gerektiği durumlarda, yetkin ve alanında uzman bir profesyonelin hizmetinden yararlanılmalıdır.

---

*Drawing Together to Manage Anger*

© 2003 Marge Eaton Heegaard

Bu kitabın yayın hakları Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı'nın aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 1575 • Çocuk Kitapları Dizisi 66

ISBN-13: 978-975-05-0868-4

© 2011 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1-6. Baskı 2011-2019, İstanbul

7. Baskı 2021, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnu Abbas

BASKI Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 45030

Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, B Blok, 6. Kat, No: 4NB 7-9-11

Topkapı, 34010, İstanbul, Tel: 212.613 38 46

CILT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırım Caddesi, Gelincik Sokak,  
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

**İletişim Yayınları** · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

# Kitap Hakkında

Bu kitap, çocukların ve yetişkinlerin birlikte çalışarak öfkelerini anlamalarına ve kontrol etmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlandı. Kitap, çocukları ve yetişkinleri birbirleriyle iletişim ve bağ kurmaya teşvik ederken, doğru ve sağlıklı kavramlar öğrenmelerini sağlar.

Kitap 6-12 yaşlarındaki çocukların sayfaları kendi istedikleri şekilde resimlemelerine uygun olarak tasarlandı. Küçük çocuklar, kitaptaki bazı sözcük ve kavramları anlamakta zorluk çekebilirler, onlara yardım edin ama çizdikleri hakkında önerilerde bulunmayın. Bu onların kitabı; çizimleri ve yazıları hakkında kendi kararlarını vermeleri için onları cesaretlendirin.

Çocuklar kendilerini sözcüklerden ziyade çizimlerle daha kolay ifade ettikleri için kitap resimlemekten hoşlanırlar. Onlara bu kitabı resimlemeleri için yeni bir kutu pastel boya alın. Birçok çocuk keçeli kalemle çizim yapmayı tercih eder, ancak pastel boya kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar. Yaşı daha büyük olan çocuklar, kuru boya kullanabilir ve çizimlerine daha fazla sözcük ekleyebilirler.

Kitap üzerinde çocukla birlikte çalışırken, çizim yeteneğinden ziyade düşüncelere ve ifadeye odaklanın. Çizim yapmak öz farkındalığı artırır ve iletişim kurmaya teşvik eder, bu nedenle çocuktan çizdikleri hakkında konuşmasını isteyin.

Kitap tamamlandığında çocuğu, eseri hakkında bir başka yetişkinle konuşmaya teşvik edin. Bu, yaptıklarını gözden geçirmesini ve öğrenme sürecinin devam etmesini sağlayacaktır. Kitabı çocukluk hatırası olarak saklayın.

Bu kitap bireysel olarak ya da bir grupla çalışırken kullanılabilir. Grubun başında, duyguları kabul etme ve iletişimi teşvik etme konularında eğitilmiş ve destekleyici yetişkinler bulunmalıdır.