



✕ @ / otukennesriyat

YAYIN NU: 2277
ÇOCUK/GENÇLİK: 75

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

ISBN: 978-625-408-897-1

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 Petek

Grafik Uyarlama: Damla Acar

Baskı: Çınar Matbaacılık ve Yayın Sanayii Ticaret Ltd Şti
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han Nu: 34 K: 5
Bağcılar-İstanbul
Tel: (0212) 628 96 00
Sertifika Nu: 45103

İstanbul - 2025

Kتابın 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.

Hesna Gül: 1984 yılında Afyon'da doğdum. Çocukken sık sık evimizin çatısına tırmanır, mahalleden geçip gidenleri izlerdim. O yıllarda başlamıştı hikâyelere ve insanların hayat öykülerine psikiyatriye olan ilgim. Sonra yollar beni Hacettepe Tıp Fakültesi'ne götürdü. Ardından Ankara Üniversitesi'nde Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi uzmanlık eğitimimi tamamladım. Yedi yıl boyunca uzman doktor olarak önce güzel Kahramanmaraş'ta sonra da Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi'nin salkım söğütlü bahçesinin içine kurulmuş dünyanın en güzel polikliniklerinde, çocuklarla ve gençlerle çalıştım. 2021'de doçent oldum. Şimdi hem muayenehanemde minik kalplerle buluşuyorum hem de Ufuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde genç doktor adaylarına bildiklerimi aktarmaya çalışıyorum.

12 yaşımdan bu yana tuttuğum günlüklere bakarken bir gün içimde sürekli anlatmak isteyen bir ses olduğunu fark ettim. Yazmak isteyen, çocuklara ulaşmak isteyen bir ses. 2022'den beri bu sesi dinliyorum, çocuklar ve gençler için hikâyeler, kendini keşif ve motivasyon kitapları yazıyorum. Çünkü bazen bir kitap, bir çocuğun kalbine giden en kestirme yol olabiliyor.

Yeni Arkadaşlarım Bay Kaygı ve Bay Korku da o yollardan biri. Bu kitapta, çocukların içini sıkıştıran ama çoğu zaman tarif edemedikleri o duyguları tanıtmaya çalıştım. Onları korkutmadan, oyunla, gülümseterek anlatmak istedim. Çünkü ben, her çocuğun bazen serin bir rüzgâr gibi esen, içini ferahlatan bir hikâyeye ihtiyacı olduğuna inanıyorum.

Eğer bu kitabı okurken çocuğunuzla göz göze gelip birlikte güldüyseniz, korkunun da kaygının da içinden umutla geçebildiyseniz... demek ki kalplere ulaşan o yolu birlikte yürüdük. Ne mutlu bize.

Hazal Avcı: 1993 yılında Zonguldak'ta doğdu. Lise ve üniversite eğitimini birincilikle tamamladı. Dumlupınar Üniversitesi Grafik Tasarım bölümünden mezun oldu. Üniversite yıllarında illüstrasyonun büyüü dünyasını keşfetti ve dijital çizimlere yöneldi. O günden beri çeşitli firmalar, dergiler ve yayınevlere için illüstrasyonlar yapıyor ve çizimleriyle hikâyeleri canlandırıyor.

TUHAF BİR TANIŞMA

Herkese merhaba.
Ben İpek. Tam sekiz yaşımdayım ve üçüncü sınıfa gidiyorum.

Bugün size bir rüyamı anlatacağım. Aslında pek sık rüya görmem. Rüya görüyorsam büyük ihtimalle korkmuşumdur. En çok korktuğum şey de tabii ki karanlıkta tek başıma uyumaya çalışmak.

Odami çok seviyorum. Ama karanlık olduğu zaman karanlığın içinden korkunç şeyler çıkacakmış gibi geliyor, özellikle de perdelerin arkasından ve kapının arka tarafından. Bu yüzden annem ve babamla uyumak istiyorum ama onlar hep aynı şeyi söylüyorlar: "Artık büyüdün, kendi yatağında uymalısın."



Bazen bu bana saçma geliyor. Ne olur ki onların arasında uyusam? O zamanlarda korkunç rüyalar görmüyorum.

Neyse... Anlatacağım rüyayı böyle karanlıkta uyumaya çalıştığım bir gece gördüm. Annem korkmamam için baykuş şeklinde bir gece lambası almıştı. Bu lambadan çıkan sarı ışık odamın pek çok yerini aydınlatıyordu. Ama bazı yerler hâlâ karanlıktı.

Karanlık taraflara bakmamaya çalışarak gözlerimi sıkıca kapattım. O kadar sıkı kapattım ki, sonunda gözlerim acımaya başladı ve uyuyup kaldım.

Az sonra kapının arkasından iki tuhaf adam çıktı: Adamlar birbirlerine çok benziyorlardı.



Dumandan yapılmışlardı ve kocaman, kırmızı gözleri vardı. Tek farkları birinin siyah diğnerin lacivert olmasıydı.

Bağırmmak için kendimi zor tutuyordum. Tutuyordum tutmasına ama onlar da gittikçe yaklaşıyordu... Üstelik yerde kocaman dumanlı ayak izleri bırakarak...

Hemen yataktan fırladım, duvarın karanlık köşesine saklandım. Neyse ki beni görmediler, kendi aralarında bir şeyler konuşuyorlardı. Kalbim yerinden çıkacak gibiydi, beni görmediklerini anlayınca kocaman bir **OHHH** çektim.



Rahatladım rahatlamasına ama aklım durur mu, bir sürü soru üretti hemen:

“Dumandan adamların nasıl ayak izleri oluyor?”

“Bu adamlar kim?”

“Neden odama gelmişler?”

“Beni niye korkutuyorlar?”

Beni korkutmaya hakları yok bir kere! Bu sorulara nasıl dayanılır? Korka korka adamları takip etmeye başladım. Yerdeki dumanlı ayak izlerine basınca onlardan saklanabildiğimi anladım, bu sayede birazcık daha rahatladım. Onlar önde ben arkada, odada birkaç tur attık. Sonunda yorulular, odanın köşesindeki pembe mindere oturdular.



ETKİNLİKLER

Bu bölümde çocukların ebeveynleri veya öğretmenleriyle yapabileceği etkinlikler yer alıyor. Bu etkinlikler yıllardır kullanılan terapi yöntemlerinin oyun ve uygulamaya dönüştürülmüş hâlidir. Hazırsanız hemen başlayabiliriz.

KORKUNU ÇİZ VE KOMİKLEŞTİR

Sevgili Ebeveynler.

Tıpkı bizim gibi çocuklarımızın da korku ve kaygıları ikiye ayrılır. İlk grup gerçekten hayatın içinde karşımıza çıkabilecek sorunlarla ilgilidir. Bu tip kaygı ve korkular için gerekli olan kendimizi nasıl güvende tutacağımızı ve problemi nasıl çözeceğimizi öğrenmektir. Ancak çoğu zaman korku ve kaygılar ya hiç olmayacak şeylerdir ya da olsa bile şu anda olmayan şeylerdir. Başka bir ifadeyle sadece zihnimizin içindedir ve bir hayalden ibarettir.

Hayal gücü yüksek çocukların zihni daha korkunç, ayrıntılı kaygı ve korku sahneleri üretebilir. Ancak aynı zamanda hayal gücü, korkulardan ve kaygılardan kurtulmak için en büyük silahlarımızdan biridir.

Malzemeler

- Birçok renkte boya kalemleri.
- Herkes için birer A4 kâğıdı.
- Çıkartmalar veya yapıştırıcı.
- Evde bulabildiğiniz boncuk, pul gibi küçük ve kullanılmayan objeler.

BELGESEL GECESİ

Sevgili Ebeveynler,

Çocuklarımızın korkuları çok değişken olabilir.

Bazı çocuklar dijital video platformlarında gördükleri korku karakterlerinden korkup evde odadan odaya geçemezken; bazıları da hırsızdan, dilencilerden, gök gürültüsünden, yağmurdan, depremde vb. korkabilir.

Bu etkinlik bir oyun değildir ve etkinlik öncesinde çocuğunuzun korktuğu şeyle ilgili etkili bir gözlem ve ayrıntılı bir araştırma yapmanız gerekmektedir.

Yapılan çalışmalar korktuğumuz şeylerle ilgili araştırma yapmanın ve daha ayrıntılı bilgi sahibi olmanın bizi rahatlattığını göstermektedir.

Örneğin, bir doğa yürüyüşüne katılacak olsak gittiğimiz yerde karşımıza hangi tür hayvanların çıkma ihtimali olduğunu bilmek, bu hayvanlara karşı korunma yöntemlerini bilerek yürüyüşe başlamak bize kendimizi güvende hissettirir. Mesele keneden korunmak için pantolonumuzu çorabımızın içine sıkıştırmak bir korunma yöntemidir. Kısacası bilgi, korkularımıza karşı kullanabileceğimiz bir güçtür.

Sizin için çocuklarda sık görülen korkulara yönelik kısa bir öğrenme & öğretme önerisi hazırladım.

Telefon kameranı okut,
yeni kitap
önerisine ulaş!

