

Üzöldüğüm Zaman

Yazan
Cornelia Maude Spelman

Çizen
Kathy Parkinson



ÜZÜLDÜĞÜM ZAMAN

© 2016, Büyüülü Fener Yayınları

WHEN I FEEL SAD

© 2002, Albert Whitman & Company

Büyüülü Fener, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Kitabın tüm yayın hakları Anatoliait Ajans aracılığıyla Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni M. Faruk Bayrak

Genel Müdür Vedat Bayrak

Yayın Yönetmeni Sevinç Sanem Erzurumlu

Editör Elmas Gezgin

Çeviren Sanem Karaçam

Sayfa Tasarımı Muzaffer Aysu

ISBN 978-975-252-227-5

1. Basım: Aralık 2017

tamadres.com

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftelhavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No: 8, Bayrampaşa-İstanbul

Tel: (0212) 674 97 23 Faks: (0212) 674 97 29

Sertifika no: 12088

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No: 15 34110 Cağaloğlu İstanbul

Tel: (0212) 511 53 03 Faks: (0212) 519 33 00

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika no: 10905

Anne Babalara ve Öğretmenlere Notlar

Yetişkinler için çocukları üzgün görmek acı vericidir. Onların kederli olması bizi endişelendirir ve hemen yardım etmeye iter. Kederleri bizim de kendi kederlerimizi hatırlamamıza sebep olur. Eğer kendi duygularımızı ifade etmeyi, üzüntümüzü ya da kederimizi paylaşmayı bilmiyorsa; çocuklarımızın bu duygularını da küçümseyebilir hatta yok sayabiliriz.

Bu davranış anlaşılabilir olsa da kabul edilemez. Çünkü bu şekilde çocuklarımıza duygularını dikkate almamayı ya da paylaşmamayı öğretmiş oluruz. Oysa çocuklar duygularını başka insanlarla paylaşmanın, onları rahatlatacağını mutlaka öğrenmelidir. Bunu öğrenmemiş ya da deneyimlememiş bazı yetişkinler ilişki kurmakta zorluk çekerler.

Çocuğunuzun duygularını dinleyip onu rahatlatmakla, ona aşırı düşkün olmak arasında fark vardır. Üzgün olduğunda onu teselli edip derdini dinleyebilir ya da ona sarılabilirsiniz, ama bu demek değildir ki oyuncaklarını toplamasını beklemeyeceksiniz. Burada önemli olan zamanlamadır. Çocuğunuza üzüntüsünü yaşaması için yeterli zamanı verin sonrasında günlük rutinine dönmesini sağlayın.

Unutmayın, bu kitap minör üzüntüleri ele alıyor. Çocuğunuzun ölüm gibi majör bir üzüntünün üstesinden gelmesi için daha çok zaman ve ilgiye ihtiyacı olacaktır. Eğer çocuğunuz uzun zamandır üzgünse, sık sık ağlıyorsa, sürekli yorgun ve bitkinse, yeme ve uyuma problemleri varsa mutlaka profesyonel yardım alın. Her çocuğun klinik müdahale gerektiren bir depresyon yaşama ihtimali vardır.

Çocuklarımızın negatif ya da pozitif tüm duygularına değer verdiğimizizi bilmeleri gerekiyor. Yetişkin ya da çocuk hepimiz aynı duyguları tecrübe ediyoruz. Bizler, çocuklarımızın duygularla baş etme becerilerini geliştirelim ki kendilerini üzgün hissettiklerinde, "Şu an üzgünüm, ama bu sonsuza kadar sürmeyecek," diyebilsinler.

Cornelia Maude Spelman





Bazen üzgün hissederim.
Arkadaşlarım beni oyuna almadığı
zaman üzgün hissederim

ya da bir Şey anlatmak istediğimde
ama kimse beni dinlemediđinde.





Başka biri üzüldüğünde, ben de üzülürüm.



Biriyle birlikte olmak istediğimde,



eğer yanım da deęilse üzülürüm.



Kötü bir şey olursa, üzülürüm.