

Kaygı ve Korkular Hakkında Her şey



Felicity Brooks ve Mar Ferrero
meçakids



İçindekiler

- 4-5 Kaygı ve korku nedir?
- 6-7 Kaygı ve korkular nasıl hissettirir?
- 8-9 Tüm bunlar neden olur?
- 10-11 Artan kaygı ve korkular
- 12-13 N-E-F-E-S A-L
- 14-15 Birileriyle konuş
- 16-17 Kendini meşgul et
- 18-19 Bir şeyler yap ya da yarat
- 20-21 Dışarı çık
- 22-23 Harekete geç!
- 24-25 Arkadaşlar ve aile
- 26-27 Kov gitsinler . . .
- 28 Yardımlaşma
- 29-32 Yetişkinler için notlar



Kaygı ve korku nedir?

Kaygı ve korkular, zihnimizden gelen ve bizi mutsuz veya üzgün hissettiren duygulardır. Pek çok şey kaygı hissetmemize sebep olabilir ancak bazı insanlar diğerlerinden daha fazla kaygılıdırlar.



Kaygının nedeni çok BÜYÜK de olabilir . . .



çok küçük de . . .

Ve zaman zaman HERKES kaygı hissedebilir . . .



Yetişkinler kaygılanır.



Çocuklar kaygılanır.



Hatta evcil hayvanlar bile kaygılanır.

Birinin kaygılı olduğunu her zaman anlayamayız hatta bazen kendimiz bile bizi kaygılandıran şeyin ne olduğunu bilemeyebiliriz! Ancak kaygı duymak **NORMALDİR** (ve birazcık kaygılanmak bize iyi bile gelebilir).

Kaygı ve Korkular Hakkında Her şey

Neden kaygı ve korku duyarız? Bu duyguların bizi rahatsız etmesini engellemek için neler yapabiliriz?

Duyguları olabildiğince basit bir dille tanıtan bu kitap, küçük çocukların günlük hayatta yaşadıkları endişeleri anlamalarına ve bu duyguları yönetmelerine yardımcı olacak.



Klinik Psikolog
Sesil Kalender
tarafından okunup,
onaylanmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin önceden yazılı izni olmaksızın tekrar üretilemez, bir erişim sisteminde tutulamaz, herhangi bir biçimde elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt ya da diğer yollarla iletilemez.

ISBN 978-605-72528-4-5



9 786057 252845

 megakidslab
www.megakidslab.com

meğakids