





Ketebe Yayınları
Maltepe Mah. Fetih Cad. No: 6
Topkapı - Zeytinburnu - İstanbul
+90 (212) 467 36 00
www.ketebe.com.tr
iletisim@ketebe.com
Birinci Baskı: Eylül 2026
ISBN 978-625-8770-75-9
Ketebe Çocuk 218

Yazan: Süreyya Kitapçioğlu, Merve Gülçin Temizyürek
Resimleyen: Merve Hülya Talas
Yayın Yönetmeni: Furkan Çalışkan
Dizi Editörü: Büşra Sezgün Öztürk
Editör: Sare Esen Petek
Grafik Tasarım: Abdullah Fuad Kılınçlı
Kapak Tasarımı: Hatice Kübra Yıldırım
Son Okuma: Elif Öz

© 2020 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.
Sertifika No: 49619

Baskı: Matsis Matbaa A.Ş.
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51 Sefaköy / İSTANBUL
Tel: (0212) 624 21 11 - Faks: (0212) 624 21 17
www.matsisprint.com
Sertifika No: 75309

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının bir bölümü ya da tamamı, telif hakkı sahibinin önceden yazılı izni olmaksızın tekrar çoğaltılamaz ve hiçbir yolla kullanılamaz.

Yazan
Süreyya Kitapçıoğlu
Merve Gülçin Temizyürek

Resimleyen
Merve Hülya Talas

KAYGIM BÜYÜDÜĞÜNDE

Küçükler için Büyük Adımlar

ketabe



Merhaba sevgili okur,

Bu kitabı eline alarak kendini tanımaya doğru güzel bir adım attın. Belki bazen kendini biraz gergin ya da endişeli hissediyorsundur. Merak etme, bu çok normal.

Çünkü herkes, büyükler bile, bazen kaygılanır. Bu kitapta, senin gibi hisseden başka çocuklarla tanışacaksın. Hepsi farklı kaygılar yaşasa da aynı okulda okuyor ve aynı bahçede oynuyorlar. Belki sayfaların arasında kendine benzeyen birini bile göreceksin...

Bu kitap hikâyelerle, eğlenceli oyunlarla ve düşündürten sorularla dolu. Sana kaygını daha iyi tanımayı ve onunla nasıl baş edebileceğini öğretmek için yazıldı.

Kitaptaki hikâyelerde ağaçlar çok önemli bir yer tutuyor. Çünkü ağaçlar yeni bir toprağa kök salmayı, karanlığa karşı dimdik durmayı, rüzgârla esnemeyi ve güneşle büyümeyi öğrenirler. Zamanla da çiçek açarlar, tıpkı bizim gibi! Sen de bu sayfalarda göknar, zeytin, söğüt ve meşe gibi ağaçlarla tanışacaksın. Hepsinin bir hikâyesi ve tıpkı senin gibi bir iç sesi var. Bazı bölümleri tek başına yapabilirsin. Bazılarında yanında bir yetişkin olursa daha iyi olur.

Ama en önemlisi şu:

Bu kitabı nasıl kullanacağın tamamen sana ait.

Hazır mısın? Sayfaların bazıları seni gülümsetecek, bazıları ise zorlayacak.

Her bölüm, seni biraz daha güçlü, biraz daha farkında ve biraz daha cesur yapacak. Kitabın sonunda belki şunu diyebileceksin:

"Kaygım beni durdurmak zorunda değil.
Onunla birlikte yol alabilirim."

Dr. Klinik Psikolog Süreyya Kitapçioğlu
Dr. Klinik Psikolog Merve Gülçin Temizyürek

İÇİN- DEKİ- LER

9

KAYGIYI TANIMA:

Kaygı Nedir?
Nasıl Hissederiz?

12

Göknaar Ağacı
ve Karanlık
Korkusu

22

Zeytin Ağacı
ve Kaygı
Bulutı

33

KAYGININ ETKİLERİNİ ANLAMA:

Kaygı Bizi
Nasıl Etkiliyor?

36

Fidandan Ağaca
Dönüşmek

46

Çiçek Açan
Kaygılar

57

KAYGIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI:

Neler Yapabilirsin?

60

Sögüt Gibi
Esnek
Olabilmek

70

Çınar Gibi
Güçlenmek



81

SOSYAL KAYGI:

İlişkilerde
Kaygıyı Yönetme

84

Meşe Gibi
Cesur Olmak



94

İhlamur Gibi
Sakinleşmek



Kaygıyı Tanıma



Hepimiz bazen
kaygılı hissederiz.
Yeni bir sınıfa
girdiğimizde,
sınavdan önce ya da
bir tartışmadan
sonra kalbimiz
biraz hızlanabilir.

Kaygı, bizi
korumaya çalışan
küçük bir

ALARM 
GİBİDİR.



Bazen gerçekten işe yarar, bazen de
ortada bir tehlike yokken çalmaya
devam eder ve **BİZİ RAHATSIZ EDER.**

Korku ile kaygı aynı şey değildir.

Korku, tehlike tam karşımızdayken ortaya çıkar. Kaygı ise biraz farklıdır. O, henüz
olmamış bir şey için zihnimizin kurduğu "Ya şöyle olursa?" cümleleriyle başlar.

Bazen zihnimiz küçük bir şeyi, büyük bir tehlikeymiş gibi görebilir. Örneğin, bir ekmeğin
fazla kızardığını gördüğünde, zihnin sanki, "Yangın var!" diye bağırabilir. Ama aslında,
ortada sadece fazla kızarmış ekmek vardır.

Bunun nedeni, içimizde küçük bir alarm olmasıdır. Bu alarm bizi korumak için çalışır.
Bazen çok hassastır ve gerçek olmayan tehlikelere de tepki verir. Ama bu, alarmin bozuk
olduğu anlamına gelmez; sadece fazla dikkatli olduğu anlamına gelir.

İşte böyle zamanlarda kendine şunu sorabilirsin:

"Bu gerçekten bir tehlike mi?"

Bu soru, alarminin seni yanıltıp yanıltmadığını anlamana yardımcı olur.

Unutma, duygular mevsimler gibidir. Kimi zaman güneşli, kimi zaman yağmurlu günler
yaşarız. Ve her mevsimin ayrı bir güzelliği vardır.



MUTLULUK, yaz gibi içimizi ısıtır.

HÜZÜN, sonbaharın yaprakları gibi
bizi bazen yavaşlatır, bazen yeniler.

KAYGI, kış gibi gelir;

bizi düşünmeye ve hazırlanmaya çağırır.

UMUT ise ilkbahar gibi,

her şeyin yeniden başlayabileceğini hatırlatır.

SÜREKLİ TEK BİR MEVSİMİ YAŞAYABİLİR MİYİZ?

Hep yaz olsaydı yağmuru göremezdik.

Hep kış olsaydı çiçekleri özlerdik.

Duygular da böyledir.

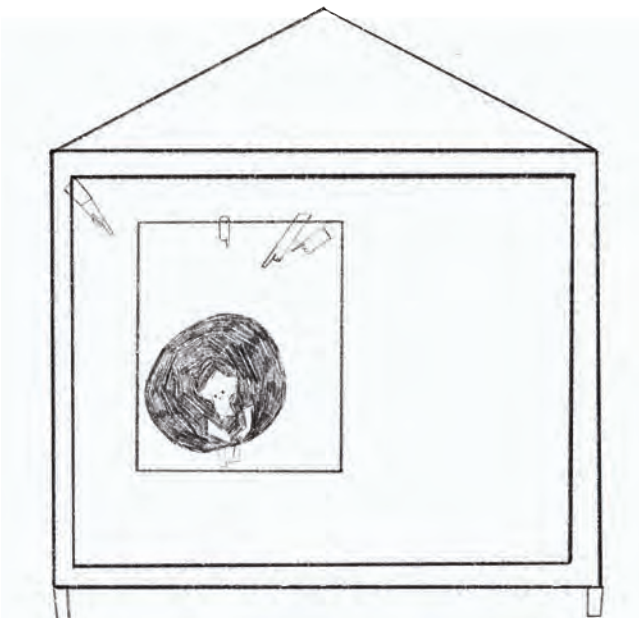
Mutluluk, hüznün, heyecan ve kaygı... **HEPSİ HAYATIMIZIN DOĞAL BİR PARÇASI.**

Kaygı da bir rüzgâr gibi gelir ve geçer. Onu yok etmek zorunda değilsin.

Bazen dikkat etmemizi sağlayarak bize yardımcı bile olabilir.

Önemli olan, kaygının seni yönetmesine gerek olmadığını bilmek.

Onu fark edebilirsin, tanıyabilirsin ve onunla birlikte yürümeyi öğrenebilirsin.



**Bu kitap, DUYGULARINI ANLAMAK, KAYGINI TANIMAK
VE ONUNLA BAŞA ÇIKABİLMEN İÇİN yanında olacak.
Unutma: Hissettiğin her duygu normal ve HEPSİ GEÇİCİ.
Hazırsan, şimdi kaygının farklı yüzlerini
BİRLİKTE KEŞFETMEYE BAŞLAYALIM.**

Göknar Ağacı
ve Karanlık
Korkusu

KAYGIM BÜYÜDÜĞÜNDE YANIMDA SEN VARSIN

Yazan
Süreyya Kitapçıoğlu
Merve Gülçin Temizyürek

Resimleyen
Merve Hülya Talas

ketebe

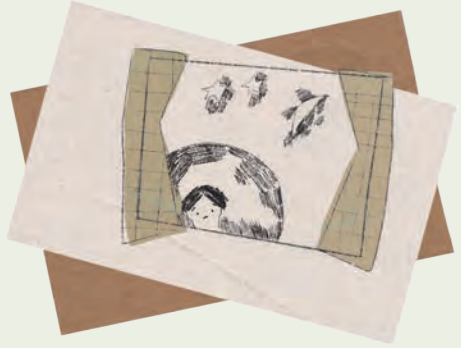
EBEVEYNLER VE EĞİTİMCİLER İÇİN
**KAYGIYI ANLAMA
KILAVUZU**



Kaygı, **ÇOCUKLARIN BÜYÜME YOLCULUĞUNUN DOĞAL BİR PARÇASIDIR**. Tıpkı bir fidanın büyürken fırtınalarla, rüzgârlarla karşılaşması gibi, çocuklar da hayatın içinde kaygıyla tanışır. Bazen bu kaygı, **KARANLIKTA BELİREN GÖLGELER GİBİDİR**, bazen okuldaki yeni bir günün bilinmezliği, bazen de ayrılmak zorunda kaldıkları sevdikleriyle aralarındaki mesafenin verdiği huzursuzluk...

Çoğu zaman, çocuklar kaygıyı kontrol edilemez bir düşman

gibi algırlar. Oysa kaygı, **BİZİM DÜŞMANIMIZ DEĞİL, YOL ARKADAŞIMIZDIR**. Kaygı, bizi korumak ve dikkatli olmamızı sağlamak için çalışan bir sistemdir. Ancak bazen, gerçek bir tehlike olmadığı halde çalmaya devam eden bir alarm gibi gereğinden fazla aktif hale gelebilir. İşte burada, biz yetişkinler devreye girerek çocuklara **KAYGIYI ANLAMAYI VE ONU YÖNETMEYİ ÖĞRETEBİLİRİZ**.



Kaygıyı çocuklarınıza anlatırken

ÜÇ GÜÇLÜ METAFOR kullanabilirsiniz:

KAYGI BİR ALARM GİBİDİR.

Bizi tehlikelere karşı uyarmak için vardır. Eğer bir araba hızla üzerimize gelirse, kaygı sayesinde hemen kenara çekiliriz. Ama bazen bu alarm, **GERÇEK BİR TEHLİKE OLMADIĞI HALDE** çalmaya devam eder. Örneğin, tahtaya kalkıp

konuşmak, yeni

bir ortama girmek

veya hata yapmak

gibi **TEHLİKELİ OLMAYAN**

DURUMLARDA BİLE İÇİMİZDE

PANİK HİSSEDEBİLİRİZ. Çocuklar,

bu alarmin neden çaldığını

anlamakta zorlanabilirler ve onun

sesiyle nasıl başa çıkacaklarını

öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Onlara,

ALARMIN HER ZAMAN HAKLI OLMADIĞINI ve

yeniden ayarlanabileceğini göstermek önemlidir.





KAYGI TIPKI MEVSİMLER GİBİDİR.

Her duygunun bir mevsimi vardır. Mutluluk yaz güneşi gibi içimizi ısıtır, hüznün sonbahar gibi yaprakları döker, **KAYGI İSE BAZEN KIŞ GİBİ İÇİMİZİ ÜRPERTİR.** Ama hiçbir mevsim sonsuza kadar sürmez. Çocuklar kaygılandıklarında, bu duygunun hep süreceğini zannedebilirler. Oysa tıpkı ilkbaharın gelip çiçekleri açtırması gibi, **KAYGI DA ZAMANLA HAFİFLER VE YERİNİ RAHATLAMAYA BIRAKIR.**

KAYGI, CAMİ AVLUSUNDAKİ KUŞLARI YEMLEMEK GİBİDİR.

Bu metafor, bilimsel olarak “Düşünce ve Duygu Döngüsü” ile açıklanabilir.

Çocuklar bir şeye ne kadar çok odaklanırsa, beyin o konuyu **ÖNEMLİ BİR TEHDİT GİBİ** algılar. Bir çocuk “YA HATA YAPARSAM?” diye düşünmeye başladığında, beynin tehlike algısı tetiklenir ve bedensel bir kaygı hissi yaratır.

Bu durum, **NEGATİF PEKİŞTİRME DÖNGÜSÜ** olarak bilinir. Eğer çocuk, kaygılandığında bu duygudan kaçınmak için bir şey yaparsa (örneğin sınava girmemek, yalnız kalmaktan kaçınmak, konuşmamayı tercih etmek), beynine şu mesajı verir:

“Bu durum gerçekten tehlikeli, çünkü ondan kaçtım ve rahatladım!”

İşte bu noktada **CAMİ AVLUSUNDAKİ KUŞLAR METAFORU DEVREYE GİRER.**

Bir cami avlusunda oturduğunuzu ve etrafınıza kuşların toplandığını düşünün. Eğer elinizde sürekli yem varsa ve onları beslemeye devam ederseniz, kuşlar daha fazla gelir.

Kaygılar da böyledir. Eğer onları sürekli **BESLER, BÜYÜTÜR VE KONTROL ETMEYE ÇALIŞIRSAK, GÜÇLENİRLER.**



Peki NE YAPABİLİRİZ?

Kaygıyı **GÖRÜP FARK ETMEK, AMA ONU YEMLEMEMEK.**

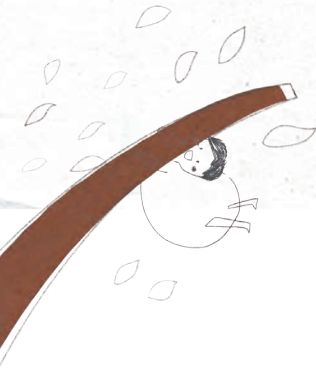
Onun varlığını kabul etmek, ama bizi yönetmesine izin vermemek. Tıpkı bir cami avlusunda kuşları sadece izleyip bırakabileceğimiz gibi, kaygının da geldiğini fark edip **GEÇMESİNE İZİN VERMEYİ** öğrenebiliriz.

Bu kitap, çocuklara kaygının geldiğini fark etmeyi, onunla sağlıklı bir ilişki kurmayı ve sonunda **YOLUNA DEVAM ETMESİNE İZİN VERMEYİ ÖĞRETMEYİ AMAÇLAMAKTADIR.**



Hikâyeler Neden AĞAÇLARDAN ESİNLENİLDİ?

Bu kitapta yer alan hikâyeler, **DOĞANIN EN BİLGE VARLIKLARINDAN BİRİ** olan ağaçlardan esinlenerek yazıldı. Çünkü çocuklar da **TIPKI AĞAÇLAR GİBİ** büyür, güçlenir ve değişirler.



- ⇒ Bazen köklerini yeni bir toprağa salmak zorunda kalırlar.
- ⇒ Bazen karanlığa karşı dimdik durmayı öğrenirler.
- ⇒ Bazen rüzgâr gibi esen kaygılarına uyum sağlamayı keşfederler.
- ⇒ Ve bazen, çiçek açmak için sabırla beklemeleri gerektiğini fark ederler.

Ağaçlar nasıl zamanla büyürse, çocukların da **KAYGILARIYLA BİRLİKTE GÜÇLENMELERİ** mümkündür. Bu hikâyelerdeki çocuklar, kendi iç seslerini, korkularını ve cesaretlerini keşfederek **BÜYÜYEN FIDANLAR GİBİDİR.**

Ve en önemlisi, bu hikâyeler **GERÇEK ÇOCUKLARIN HİKÂYESİDİR.**



Bu Kitap Size ve Çocuğunuza NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Bu kitap, kaygıyı “yenmek” için değil; onu tanıyıp onunla birlikte **GÜVENLE YÜRÜMEYİ ÖĞRENMEK** için yazıldı.

Kaygı bir düşman değil, **BİR ALARMDIR**, “Burada dikkat etmem gereken bir şey var,” der.

SİZİN DESTEĞİNİZ NELERİ DEĞİŞTİRİR?

- ⇒ Kabul edin: Duygusunu küçümsemeden yanında durun.
- ⇒ İsimlendirin: Korkuyu büyütmeyin; adıyla seslenin: “Kaygı geldi.”
- ⇒ Takdir edin: En küçük cesaret adımını bile fark edin, kutlayın.
- ⇒ Dinleyin: Bazen çözüm aramayın; sadece orada olun.

Unutmayın: Güçlü olmak, hiç korkmamak değil; **KORKUYA RAĞMEN** adım atabilmektir.



Çocukların En Sık Yaşadığı
Kaygı Türleri

