



# HİKAYE VE ETKİNLİK KİTABINA EK OLAN EĞİTİM MATERYALİ



Kelebek Rüzgar'ın Macerası  
Çocuklar İçin Stres  
Düzenleme

KATI BOHNET



## Sevgili Ebeveynler, Büyükanneleler, Büyükbabalar, Eğitimciler, Öğretmenler, Bakıcılar, Teyzeler, Halalar, Amcalar ve Dayılar, Büyük ve Küçüklerin Arkadaşları,

Sizler bu muhteşem hikaye ve aktivite kitabını satın aldığınız için çok mutluyum. Eğitimci, öğretmen, ebeveyn, büyükanne, büyükbaba, koruyucu ebeveyn, rolünüz ne olursa olsun bu kitabın size çok fazla neşe getireceğinden, bunun yanı sıra size ve çocuğunuza stresli zamanlarda öz düzenleme ve sakinleşme için bir araç sunacağından eminim.

Bu kitabın potansiyelinden faydalanmak için kitabı okumaya başlamadan önce beraberindeki eğitim materyalini okumanızı ve videoyu izlemenizi tavsiye ederim. Bu kitabın basit bir hikaye hikabından çok daha fazlası olduğunu fark edeceksiniz.

Stres her türü hayatta kalma, savaşıma, kaçma veya donma mekanizmamızı aşağı yukarı belirgin bir şekilde tetikleyebilir. Bu kitapta önerilen aktiviteler, sinir sisteminizin daha düzenli ve daha sakin bir duruma dönmesine yardımcı olmak için oluşturulmuştur.

Bu etkileşimli egzersizler, Travmanın üstesinden gelmek için Dr. Peter Levine tarafından geliştirilen bir teknik olan Somatik Deneyimleme® konseptine dayanmaktadır. Bu egzersizleri ben kendim icat etmedim.

Ancak onları bu şekilde bir araya getirdim. Bunlar, Dr. Peter Levine, Gina Ross (EmotionAid®), Dr. Stephen Porges, Dr. Daniel Siegel, Sounder Sleep System, GÇT (Geleneksel Çin Tıbbı), Gestalt terapisi ve kesinlikle diğer eski kaynakların videolarından, literatüründen ve atölye çalışmalarından edinilen bilgilere dayanmaktadır.

Tüm egzersizler, sırasıyla çocuklar ve yetişkinler ile gruplar halinde başarıyla uygulanmıştır. Onları Travma terapisi için mesleki uygulamalarımda çeşitli danışanlarımla kullanıyorum ve danışanlarım da onları evde kullanmayı seviyor.



## Egzersizleri aşağıdaki belirtilerle uygulayabilirsiniz:

- Panik
- öfke patlamaları
- (büyük) yas
- (yüksek) kaygı
- Heyecan
- Sınav kaygısı
- İç huzursuzluk
- Uykuya dalmada/ uyumada güçlük



Egzersizleri istediğiniz zaman ve çok esnek bir şekilde kullanabilirsiniz. İster kitabı yüksek sesle okuyup adım adım takip edebilir, isterseniz özgürce egzersizleri yapabilirsiniz. Belki bazı egzersizlerin size diğerlerinden daha iyi geldiğini göreceksiniz, buradaki yönergelere bağlı kalabilir veya belirli bir egzersizi değiştirerek kendi versiyonunuzu yaratabilirsiniz. Ayrıca katılmadığınız veya belirli bir anda doğru hissettirmeyenleri de dışarıda bırakıp, yapmayabilirsiniz. Eğitim materyalini nasıl kullanırsanız kullanın, egzersizler sizi ve çocuğunuzu duyguların yoğun olduğu bir anda birbirinizi destekleyecek bir araç sunar.

Egzersizleri düzenli olarak yaparsanız, sinir sisteminizin zamanla çok aktive bir durumdan daha sakin bir duruma çok daha hızlı ve daha kolay bir şekilde geçmesini sağlayabilirsiniz. Bu, yeni bir davranışı öğrenmeye benzer. Başlangıçta zor ya da can sıkıcı gelebilir ama kısa bir zaman içerisinde olumlu etkiyi hissedersiniz. Sinir sisteminiz, stresli bir durumdan daha sakin bir duruma hızlı ve daha kolay bir şekilde hareket edebilecektir. Bu noktada sinir sisteminin kendini regüle etmeye başlaması için bu hikaye kitabıyla ilgili hatırlanan bir anı veya düşünce bile yeterli olabilir.



**Egzersizler profesyonel terapistlerin ve doktorların verdiği terapi hizmetinin yerini almaz.** Siz veya çocuğunuz travma semptomları gösteriyorsanız veya semptomlar uzun süre devam ederse, lütfen ilgili uzmanlara danışın ve semptomları netleştirin ve gerekirse profesyonel destek alın.

"Kelebeğin Hikayesi" kitabına eşlik eden bu eğitim materyali, kitabı yüksek sesle okurken, stres düzenlemeyi öğreten bireysel egzersizleri nasıl yapacağını anlatan ayrıntıları içerir. Ayrıca mevcut çevrimiçi videoda, bu kitabın nasıl yüksek sesle okunacağına dair bir demo izleyebilirsiniz. Duraklamaların uzunluğu hakkında bir fikir edinebilirsiniz, ancak bunların kişiye özel bir şekilde ayarlanması gerektiğini unutmayın. Ayrıca bu egzersizlerin nasıl yapıldığını da videoda izleyebilirsiniz. Bu videoyu takip etmek, yazılı bir açıklamayı okumaktan çok daha kolay olacaktır. İçeriği daha derinlemesine incelemek ve nörobiyolojik süreç hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, bu kitap hazırlamakta olduğum "Stres Düzenleme / Duygusal İlk Yardım" başlıklı çevrimiçi eğitime dayanmaktadır. Burada, beynin otonom sinir sisteminin bu egzersizlerle ilgili temel işleyişı hakkında kapsamlı bilgi alacaksınız. Bu eğitimde ayrıca saldırganlıkla baş etmenin olası yollarını da konuşacağız.

Egzersizler numaralandırılmıştır. Numaralandırma sistemi, 1'den 10'a kadar olan ölçeklendirme sistemine dayanmaktadır. 1 = gerilim olmaması ve 10 = yüksek gerilim olması. En yüksek stres formunda kullanılacak bir egzersizle başladığımız için 10 rakamıyla başlıyoruz ve 1'e kadar geri sayım yapıyoruz.

Umarım kitapla iyi vakit geçirirsiniz. Saygılarımla,  
Kati Bohnet



### 10 Kelebek Kucağı



Sağ elinizi sol üst kolunuza ve sol elinizi sağ üst kolunuza yerleştirin. Kollarınızın alt kısımları şimdi göğsünüzün önünde çapraz olmalıdır. Şimdi kelebeğin dönüşümlü olarak “kanatlarını” hafifçe kollarınızın üstünde çırpmasına izin verin. Sırayla sol-sağ-sol-sağ- devam edin... Deneyin ve kendi hızınızı bulun. Yaklaşık 30 veya 40 kelebek kanat çırpışı yapın. Egzersizin etkisini bütünüleştirmek için bedeninize zaman verin. Aynı anda bir sonraki adıma geçebilirsiniz (9 - Kendinize sarılın).



### 9 Kendine

Kelebeğin pozisyonunda kalın ve bir elinizi koltuk altına koyun. Yeni pozisyona geçmek için hangi eli seçtiğinizin önemi yok. Diğer el üst kolda kalmalı. İsteddiğiniz ve rahat hissettiğiniz sürece burada kalın. Eğer hala bir sonrakini yapamayacak kadar huzursuz hissediyorsanız, kelebeğin kucaklanmasını ve “kendine sarıl” egzersizlerini birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.





## 8 Etrafa bak ve yuvarlak olan her şeyi say

Odayı / bulunduğunuz yeri soldan sağa veya tersi yönde tarayın ve yuvarlak olan her şeyi sayın.

Bu egzersizi istediğiniz kadar yapabilirsiniz. Yuvarlak şeyler yerine, belirli bir renkteki şeyleri, dikey çizgileri, ayakları (örneğin trenlerde ve otobüslerde) veya seçtiğiniz herhangi bir şeyi sayabilirsiniz. Ana dilinizde veya size kolay gelen herhangi bir dilde sayabilirsiniz. Bir sonraki egzersize geçmeden önce kısa bir ara verin.

## 7 Verebildiğin kadar nefes ver

Mümkün olduğunca derin bir nefes verin. Bunu nasıl başardığının gerçekten bir önemi yok. Bir balonu havaya uçurabilir (hayal edebilirsiniz), baloncuklar üfleyebilir, yanaklarınızı patlatabilir ve havanın sıkıştırılmış dudaklarınızdan yavaşça dışarı sızmasına izin verebilirsiniz, havayı şiddetli ve yüksek sesle üfleyebilirsiniz.

Ayrıca nefes vermeyi bir sesle birleştirin. Bazı insanlar dişlerinden S harfine vurgu yaparak tıslama sesi çıkarmayı severler, bazıları AAAHHHHH gibi sesler çıkarır, bazıları WOOOOO'yu tercih eder. En çok neyi sevdiğinizi bulun. Ve tekrar, bir sonraki egzersize geçmeden önce kısa bir ara verin.





## 6 Kulaklarınıza masaj yapın (parmaklarınızı ıslatarak)

Yorgun veya bitkin hissettiğinizde ve odaklanmak için biraz desteğe ihtiyaç duyduğunuzda, bu egzersizi kuru ellerle yapın. Daha öfkeli hissediyorsanız, bu egzersizi yapmadan önce parmaklarınızı ıslatın. Yatmadan önce kitabı okuyorsanız, bu egzersizi tamamen atlamamanızı tavsiye ederim. Bu egzersizin üzerinizde ne tür bir etkisi olacağını kendi kendinize öğreneceksiniz.

Kulak memelerinden başlayın ve size en rahat hissettirecek şekilde masaj yapın. Buradan kulakların tepesine doğru ilerleyin. Kulağın dış kenarında kalabilir ya da kulağın iç bölgesini de ilerleyebilirsiniz. Bu alıştırmayı sevmeyen insanlar için bu kısmı değiştirebilir veya tamamen atlayabilirsiniz. Ve bir sonraki egzersize geçmeden önce kısa bir ara verin.



## 5a Mudra: ortalanmış kelebek

Ellerinizi tüm parmakların çapraz bir şekilde birleştirin. Şimdi her iki işaret parmağınızı da ok gibi yukarı bakacak şekilde uzatın. Şimdi baş parmağınızın pozisyonunu ileri geri değiştirin, böylece bir seferde sağ baş parmağınız solun üstünde ve bir sonraki sefer sol üstte sağda olsun.

Bunu yaklaşık 10 kez veya kendinizi rahat hissettiğiniz sürece tekrarlayın. Ardından baş parmağınızın pozisyonunu değiştirmeye kısa bir ara verin. Şimdi bu alıştırmayı iki veya üç kez daha veya istediğiniz kadar tekrarlayın. Bir sonraki adıma geçmeden önce kısa bir ara verin.



## 5b Mudra: Gizli parmak

Her iki elinizi, baş parmaklarınız ellerinizden uzağa doğru uzatın/ diğer elinizi gösterecek şekilde avuç içi aşağı bakacak şekilde kucağınıza yerleştirin. Baş parmağınızın iki ucu birbirine değecek şekilde birbirine yaklaştırın. Şimdi diğer elinizle bir parmağınızı tutun (sanki bir bisikleti tutuyor gibi). Bisikleti tutan el işaret parmağını uzatın. Şimdi diğer elinizle işaret parmağını tutun. İlk önce hangi elin tutacağına karar vermelisiniz.

Bir sonraki nefes alışta diğer elinizle baş parmağınızı sıkın. Nefes vermeye başladığınızda baş parmağınızı bırakın ve işaret parmağına elinizle bastırın.

Nefes alma düzeniniz bu egzersizin ritmine karar verir. Doğal olarak nefes almaya devam edin, nefes alıp-verme örüntünüzü zorla değiştirmeye gerek yoktur. Doğal olarak gerçekleşirse değişim gerçekleşmiştir.

Hareketleri nefesinizin düzenine göre ayarlamak çok zor veya karmaşık geliyorsa, ortalanmış kelebeğin son egzersizine (5a) geri dönün ve bunu birkaç kez daha tekrarlayın. Daha sonra bu egzersize geri döndüğünüzde, başarmanın çok daha kolay olduğunu göreceksiniz. Değilse, bu da sorun değil. Her zaman atlayabilir ve devam edebilirsiniz.

Bu egzersizi yaklaşık 5 veya 6 nefes döngüsü boyunca veya istediğiniz kadar tekrarlayın. Ardından 3 ila 5 örgü döngüsü için kısa bir ara verin. İsteddiğiniz sıklıkta tekrarlayın. Bir sonraki egzersize geçmeden önce kısa bir ara verin.



## 4 El alında ve göğüste - ne hissediyorsunuz / duyumsuyorsunuz?



### El göğsünüzde ve karnınızda

### - ne hissediyorsunuz / duyumsuyorsunuz?

Bir elinizi alınıza, diğerini göğsünüze koyun. Elleriniz arasında ne fark ediyorsunuz? Bazı insanlar kalp atışlarını veya nefeslerini fark ederken, diğerleri kafalarındaki kaosu, giren ve çıkan düşüncelerin hızının farkına varabilir. Bazı insanlar bedenlerindeki sıcaklığı hissedebilir, bazıları ise hiçbir şey fark etmeyebilir. Hepsisi normal. Bu egzersiz ne hissettiğinizle değil, daha çok dinleme süreciyle ilgilidir.

Şimdi elinizi alınızdan karnınıza doğru hareket ettirin. Yine, iki elinizin arasında ne fark ediyorsunuz? Bazen karnınızın kükrediğini, veya gürelediğini hissedebilirsiniz. Bunların hepsi iyi işaretler.

Bu egzersizden sonra artık arada ara vermenize gerek yok. Şu andan itibaren bu daha çok bir egzersizden diğerine akıcı bir geçiş gibi.

## 3 Ellerinizi göğsünüzde ve karnınızda tutun ve nefesinizi gözlemleyin



Ellerinizi göğsünüzde ve karnınızda tutun ve aldığınız her nefeste havanın bedeninize nasıl girip çıktığını gözlemleyin. Bunu istediğiniz kadar yapın.



## 2 Beden duyumsamalarını gözlemleyin - bir şeyler değişiyor mu?



Şu anda pozitif olarak deneyimlediğiniz fiziksel bir his var mı? Bir veya iki elinizi bedeninizin belirli bir kısmına koyabilir ve sadece bu hissi gözlemleyebilirsiniz. Ne hissettiğinizi daha detaylı anlatmaya çalışabilirsiniz. Belki bir rengi, bir şekli, bir kıvamı, bir yüzey yapısı, bir sıcaklığı veya benzeri vardır. Bu hissi gözlemlerken bir değişiklik fark ediyor musunuz yoksa aynı mı kalıyor? Kasıtlı olarak değiştirmeye çalışmayın. Sadece kendi başına ne olduğunu gözlemleyin.

## 1 Kaynaklarınızdan birini hayal edin. Ne duyumsuyorsunuz?

Size destek olan bir varlığı hayal edin. Bu bir insan, bir hayvan, efsanevi bir yaratık veya ruhsal bir varlık, bir ışık, enerji, bir battaniye... şu anda sizi destekleyecek herhangi bir şey olabilir. Bu desteği hissetmeye çalışın. Nasıl hissettiriyor? Bu destek olan varlığını nasıl tanımlıyorsunuz?



## Yazar ve çizer...



Yazar ve çizer Kati Bohnet, şu anda Berlin'deki merkezinde çocuklar, gençler ve yetişkinlerle çalışan bir Gestalt ve Travma terapistidir (Somatic Experiencing®). Öz düzenlemeyi ve kendi kendini korumayı teşvik etmek için seminerler ve atölye çalışmaları yoluyla "Bakım Sağlayanları" (yardım ve bakım veren herkes) desteklemeye devam ettiği eğitim merkezi "yardımcılar çemberi"nin kurucusu ve yöneticisidir.

Bu stres düzenleyici egzersizler, öz düzenleme için kanıtlanmış bir yöntemdir. Ayrıca 'Duygusal İlk Yardım' olarak da anılırlar, 'Kendini Düzenleme (Öz Regülasyonlarla) ve Yardım Verenler için Kendini Koruma' konulu temel seminerinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Daha fazla bilgiyi [www.helperscircle.de](http://www.helperscircle.de) adreslerinde bulabilirsiniz.





# HELPERS CIRCLE

## MIT TRAUMA WACHSEN

HELPERS CIRCLE  
KATI BOHNET  
SAMARITERSTR. 35  
10247 BERLIN

HELPERSCIRCLE.DE  
INFO@HELPERSCIRCLE.DE



Ein Video, in dem ich die Geschichte aus dem Buch vorlese und die Übungen vormache sowie Ausführungen des Schmetterlingsbuchs in anderen Sprachen gibt es hier: <https://helperscircle.de/buecher/>