

10

FARKINDALIK
HIKÂYESİ

KUÇUK
DINOZORLARIN

BÜYÜK
DUYGULARI



YAZAR
SWAPNA HADDOW
& DR DİPLO



RESİMLEYEN
YİTING LEE
ÇEVİRİ
KÜBRA NUR OCAK



DİNOZORLARLA TANIŞIN

İşte karşınızda bu kitapta hikâyelerini
sizinle paylaşacak dostlarımız!



Sayfa 10 ÖFKELİ STEGOSAURUS
Steggie'yle tanışın. Bugün bazı
sinir bozucu olaylar yaşadı.



Sayfa 20 Bu Rex,
karanlıktan korkan
ÜRKEK T-REX.



Sayfa 30 Bruno, büyükannesi
uzaga taşındığı için mutsuz olan
ÜZGÜN ALLOSAURUS.



Sayfa 40 Terrie, doğum günü
dışında hiçbir şeyle ilgilenemeyen
HEYECANLI PTEROSAUR.



Sayfa 50 YALNIZ
VELOCIRAPTOR Poppy'yle tanışın.
Dinozor Kasabası'na yeni taşındı.



Sayfa 60 UTANGAÇ PLESIOSAURUS
Percy. Ona bedeniyle barışık olması
ve kendine güvenmesi için yardım
edeceğiz.



Sayfa 70 Bu, büyükannesini
ziyarete gelen **MUTLU**
ANKLOSAURUS Minka.



Sayfa 80 Sonraki **ENDİŞELİ**
TRICERATOPS Trev. İşi başından
aşkın.



Sayfa 90 SIKILGAN
IGUANODON İggy'nin okulda
sürekli dikkati dağılıyor.



Sayfa 100 Son olarak, hayatını ve
kendini olduğu gibi seven **HUZURLU**
SPINOSAURUS Niko'yla tanışın.

Başlamadan önce size kendi hikâyemi anlatacağım. Ben Doktor Diplo.

Küçüklüğümde pek çok şey için endişelenirdim.



Diplo,
sınıf öğretmenin
değişti.

Öğretmenim, hata
yaptığımda bana kızar mı?

Bahçede oynamaktan
hoşlanmadığımı biliyor
mudur?

Beni yer mi?

Yassı Taşı kaybettim.

Yapmam gereken çok
fazla şey vardı ve karnıma
ağrılar giriyordu.

Benimkini alabilirsin.

Aynısı değil ki...

Aynı gibi duruyor.

Bu yüzden kendimi rahatlatacak şeyler yapmayı denedim. Mesela esneme hareketleri...



Farkındalık çalışmaları...



Ve egzersiz yaptım.



Ayrıca duygularımı rahatça ifade ettim.



Vücutuma iyi baktıkça,
yaptığım şeylerin duygularımı
etkileyebildiğini fark ettim.



Sonra, diğer dinozorların
da bazen kötü hissettiğini
anladım.

Sana küstüm.



Annemi istiyorum.

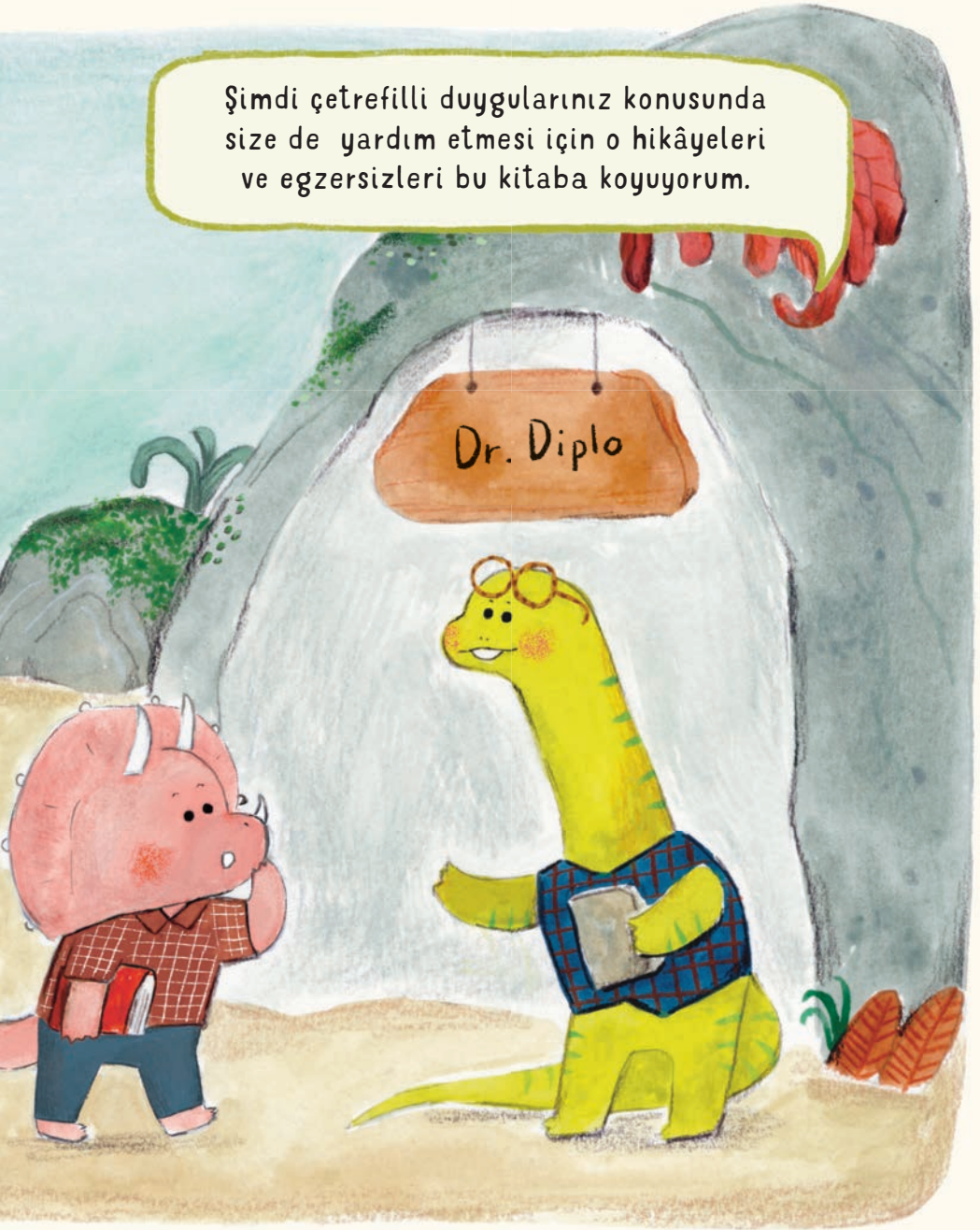


Çok kötü
çiziyorum.

Bazı sorunlara cevap bulduğumu hissettim ve mağaramı tüm komşu dinozorlara açtım. Böylece öğrendiklerimi onlarla paylaşabileceğimi düşündüm.



Şimdi çetrefilli duygularınız konusunda size de yardım etmesi için o hikâyeleri ve egzersizleri bu kitaba koyuyorum.



ÖFKELİ STEGOSAURUS STEGGIE

Hey Steggie. Nasılsın?
Kötü bir gün mü geçiriyorsun?

Doktor Diplo, daha kötü
bir gün olamazdı.



Başta her şey güzeldi.
Meteoroloji dinozoru, havanın
güneşli olacağını söyledi.



Ama perdeyi
açtığımda hava
bulutluydu!



Arkadaşım Stoggie'yle piknik
yapıp oyun oynayacağımız
bir gün planlamıştık.

Mükemmel bir
piknik hazırlamak için
harekete geçmiştim.

Sabırsızlanıyorum!



Tam bir ziyafet hazırladım. Arasına böğürtlen ve yosun doldurduğum bir pasta ve küçük keklerden yaptım. Dün gece dışarı çıkarıp masayı kurdum, oyun buluşmamız için her şey hazırды.



Ama uyandığında gördüm ki...



Canım pastam, kek ve yağmurdan oluşan bir hamur yığınınına dönmüştü.

RORRR!!



Atıştırmalık bir şeyler almak için en sevdiğim çalılığa gidip kendimi neşelendirmeyi düşünmüştüm. Ama o da ne! Sıra, boynum kadar uzundu.



Gel de bize katıl,
Steggie.

Hayır!

Eve giden yol
boyunca sert
adımlarla yürüdüm.



Sadece bir atıştırma
alıp sürünerek yatağa
girmek istiyordum.
Ama eve vardığımda...



Karşılaştığım şey,
kirli bulaşıklardı!



Hissettiğin şey, **ÖFKE**
adı verilen bir duygu.

Böyle hissetmek
istemiyorum.



Biliyorum, Steggie. Öfke, sıkça karşılaştığımız bir duygu. Hepimiz zaman zaman öfkeli hissederiz.

Gerçekten sinir bozucu bir gün geçirmişsin.

Steggie, senden tekrar **HAVA DURUMUNU** düşünmeni istiyorum.



Emin misiniz?

İlk başta sinirimi bozan şey, hava durumuydu

Derin bir nefes al ve ver. Yukarı bak.

Çimlerde yatıp gökyüzüne
baktığını hayal et.

Bazı günler yağmurludur,

bazılarıysa güneşli.

Tıpkı hava durumu gibi bu hisler de gelip geçecek.