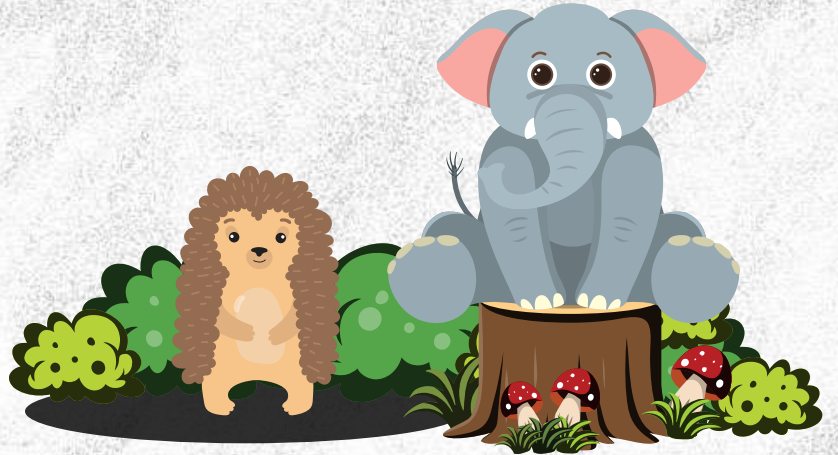


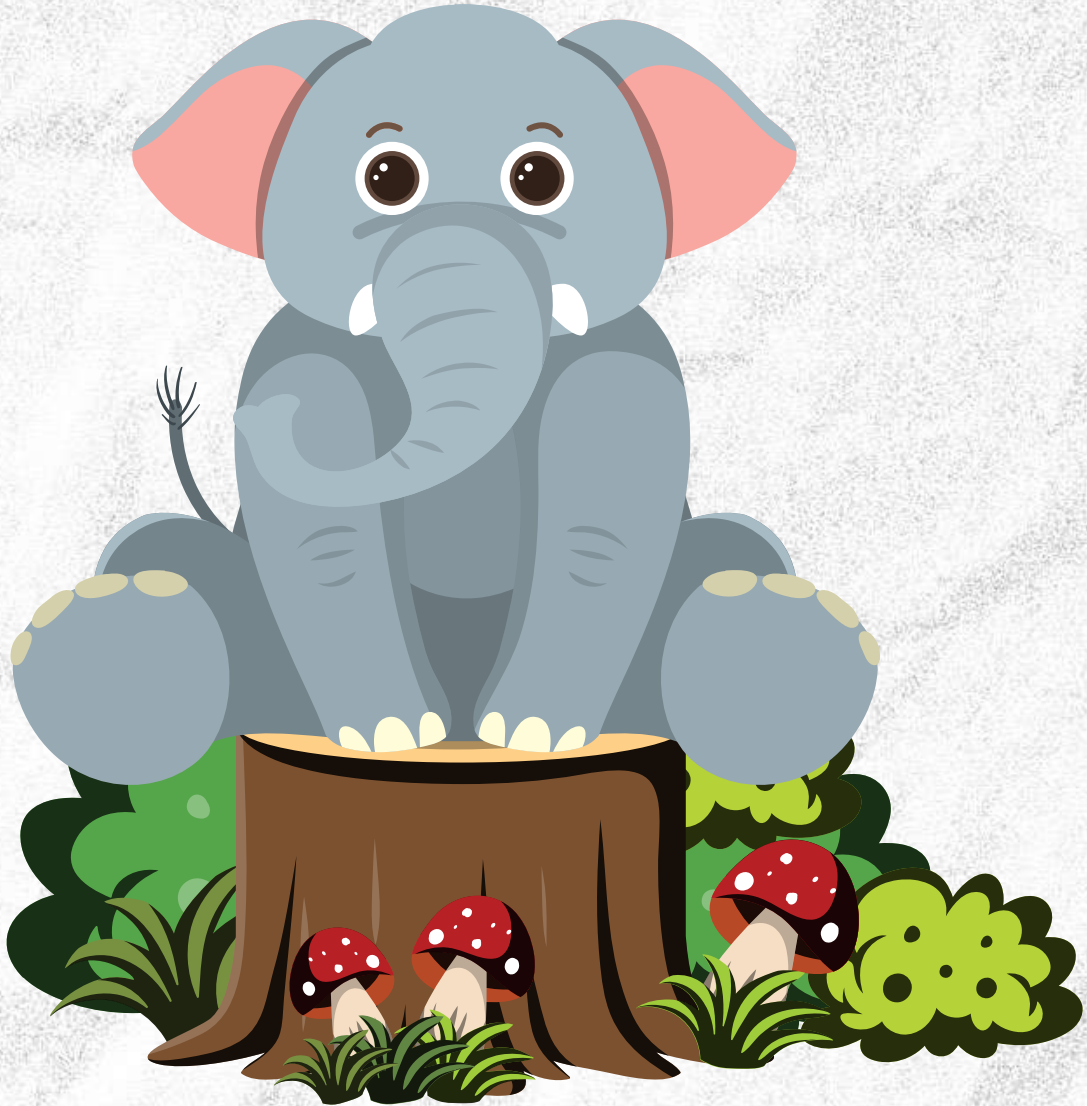
Çok Kötü Bir Şey Oldu...

***Tırnak içinde verilen cümleler “Büyük Panda ve Küçük Ejderha” ve “Çocuk Köstebek Tilki ve At” kitaplarından alınmıştır.**



Hayat, çoęu zaman,
her Şeyin aynı rutinde devam ettięi
Őekilde akıp gider.

Uyanırız, kahvaltı yaparız,
okulumuza gideriz,
arkadaşlarımızla oynarız,



Bazen de

hiç beklemediğin bir anda kötü bir şey
olabilir.

Seni üzen bir haber alabilirsin,

Sevdiğin birini artık göremeyeceğini
öğrenebilirsin, doğal bir felakete (deprem,
heyelan, yangın vb, sel)

tanık olabilirsin, planların alt üst olabilir,

Duyguların karmakarışık olabilir ve kendini

Üzgün, mutsuz, endişeli veya kaygılı
hissedebilirsin.

**“Endişeliyim” dedi,
Küçük Ejderha.**

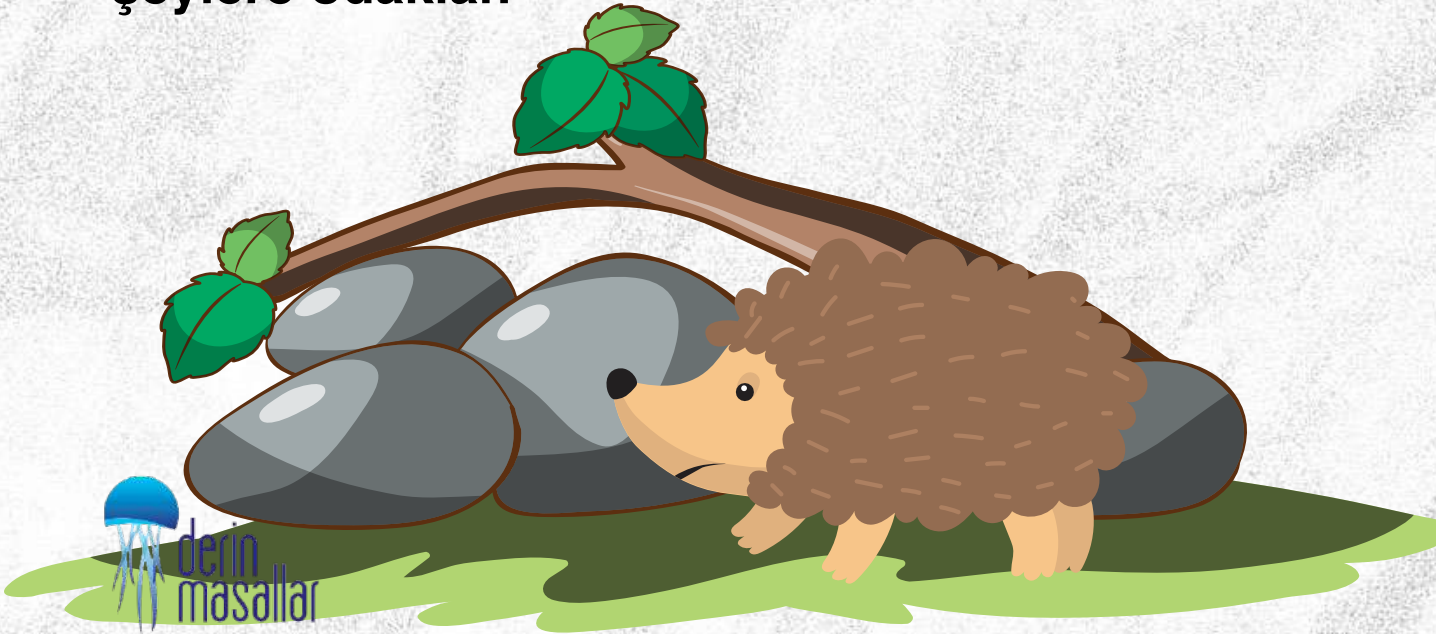
**“Bundan sonra ne
yapacağımı
bilmiyorum.”**



Hiç beklemediğin kötü bir şey olduğunda kendini çaresiz hissedebilirsin. Her şey sana zor görünebilir. Nereden ve nasıl başlayacağını bilemeyebilirsin. Böyle hissetmen çok doğal.

Daha iyi hissetmek ve her şeyin yoluna girmesi için biraz zamana ihtiyacın var ama İYİLEŞMEYE en yakınındaki sevdiğine sarılarak, duygularını onlarla paylaşarak başlayabilirsin.

“Büyük şeyleri kontrol edemediğini hissettiğinde.... Burnunun dibindeki, sevdiğin şeylere odaklan”



Yaralarını sarmak ve iyi hissetmek için gitmen gereken yol, sana çok uzun ve zorlu görünebilir. Yol hiç bitmeyecekmiş gibi düşünebilirsin.

UNUTMA sevdiğin büyüklerin veya kardeşlerin veya arkadaşların veya sana destek olabilecek tanıdıkların bu zorlu ve uzun yolda yanında olacaklar ve bu yolda beraber yürüyeceksiniz.

“Önümüzdeki yol zorlu görünüyor,” dedi Büyük Panda. “Yolun ne kadar zor olduğunun bir önemi yok,” dedi Küçük ejderha. “Onunla birlikte yüzleşeceğiz”

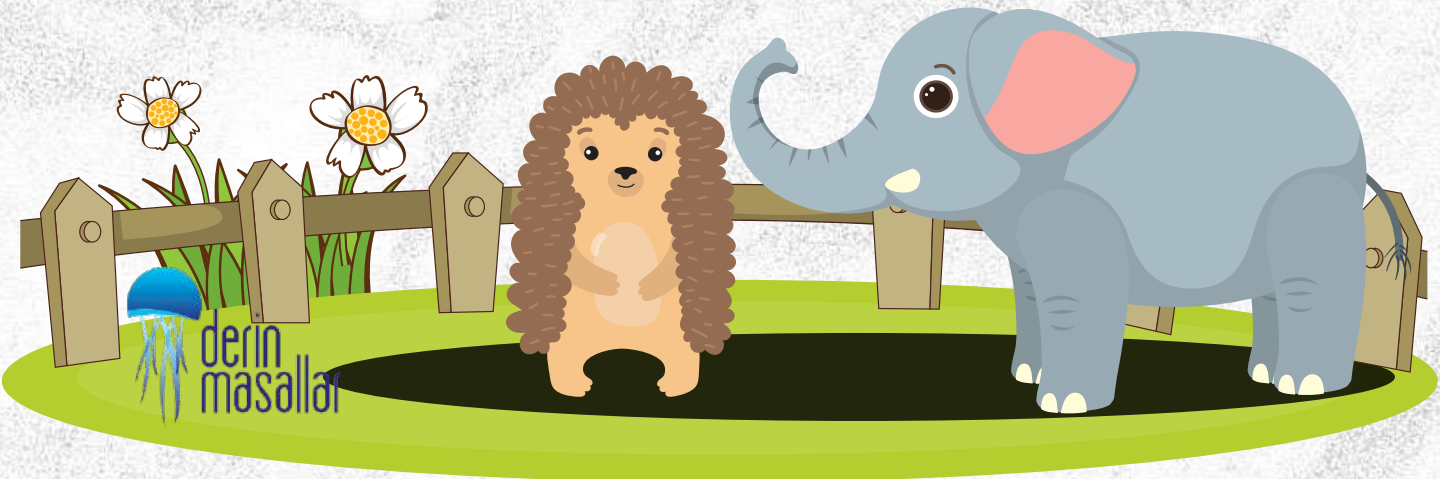


Yaralarını sarmak ve iyi hissetmek için gitmen gereken yol, sana çok uzun ve zorlu görünebilir. Yol hiç bitmeyecekmiş gibi düşünebilirsin.

UNUTMA sevdiğin büyüklerin veya kardeşlerin veya arkadaşların

veya sana destek olabilecek tanıdıkların bu zorlu ve uzun yolda yanında olacaklar ve bu yolda beraber yürüyeceksiniz.

“Önümüzdeki yol zorlu görünüyor,” dedi Büyük Panda. “Yolun ne kadar zor olduğunun bir önemi yok,” dedi Küçük ejderha. “Onunla birlikte yüzleşeceğiz”



Yaralarını sarmak ve iyi hissetmek için gitmen gereken yol, sana çok uzun ve zorlu görünebilir. Yol hiç bitmeyecekmiş gibi düşünebilirsin.

UNUTMA sevdiğin büyüklerin veya kardeşlerin veya arkadaşların

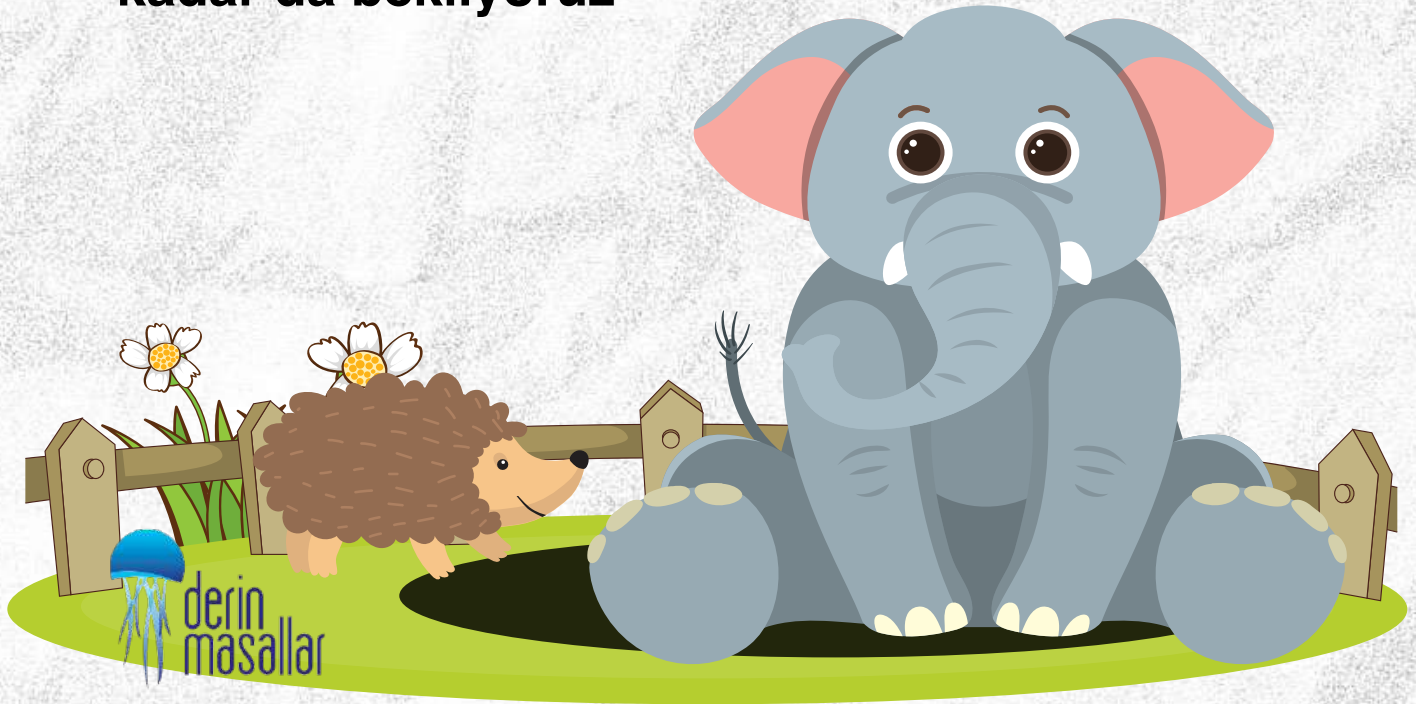
veya sana destek olabilecek tanıdıkların bu zorlu ve uzun yolda yanında olacaklar ve bu yolda beraber yürüyeceksiniz.

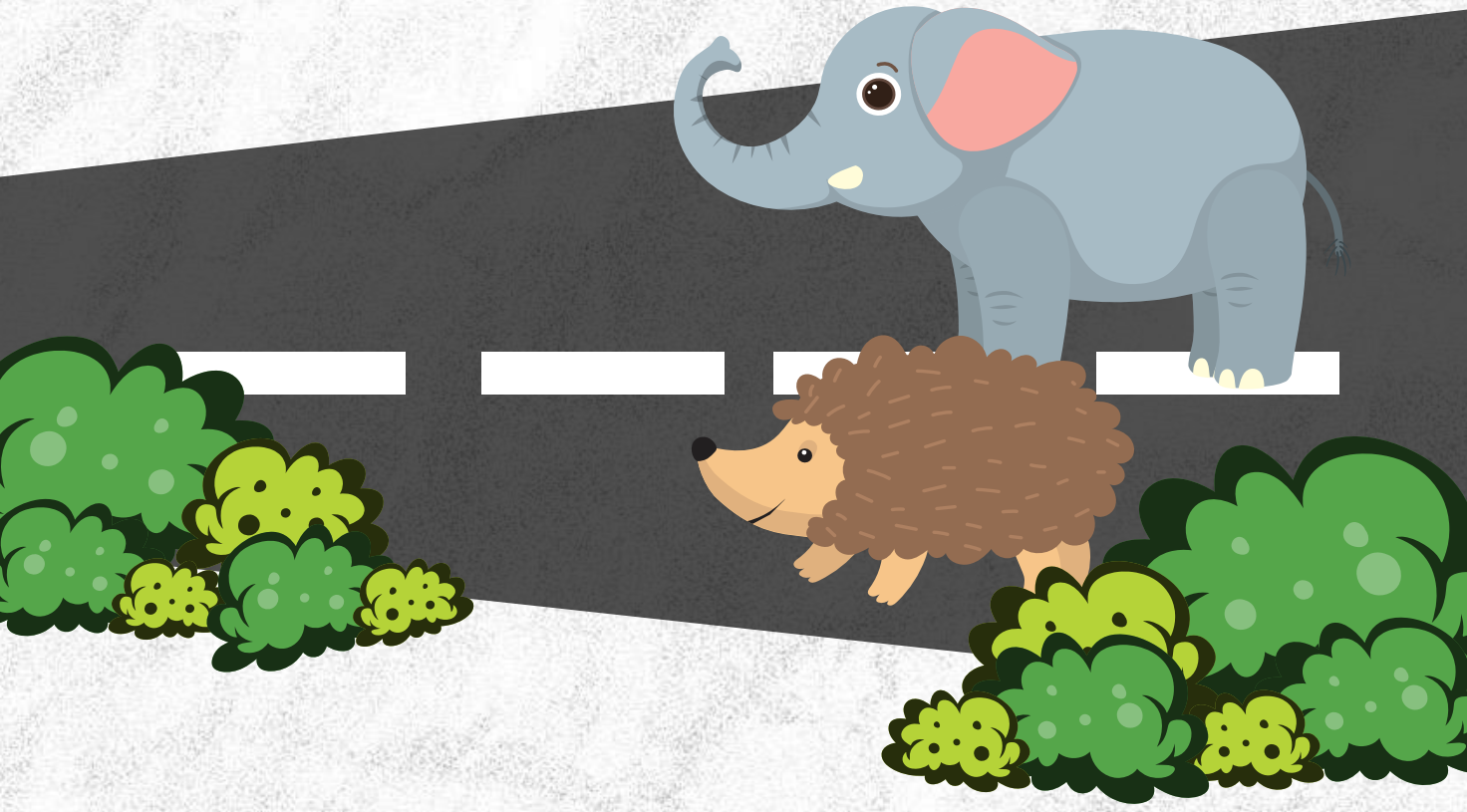
“Önümüzdeki yol zorlu görünüyor,” dedi Büyük Panda. “Yolun ne kadar zor olduğunun bir önemi yok,” dedi Küçük ejderha. “Onunla birlikte yüzleşeceğiz”



Başına kötü şeyler geldiğinde, küçük kalbin acıyabilir. Canın yanabilir. Sevdiğin birine sarılmak, arkadaşınla birlikte ağlamak, küçük kalbindeki acıyı zamanla azaltabilir.

“Yüreğimiz acıdığında ne yapıyoruz?” diye sordu çocuk. “Arkadaşlıkla, ortak gözyaşlarıyla ve zamanla sarıp sarmalıyoruz, mutlu ve umutlu uyanana kadar da bekliyoruz”





Hiç beklemediğin bir anda kötü bir şey olabilir. Kendini üzgün, mutsuz, çaresiz hissedebilirsin. Bir an için dur, nefeslen... Sevdiklerine, sevdiğin şeylere odaklan Duygularını sevdiklerinle paylaş ve iyileşmen için kendine zaman ver. Kalbindeki acının zamanla azalacağını hatırla.

“Kara bulutlar geldiğinde yoluna devam et. Bu fırtına da geçer”

