

Zor Anlar Rehberi

Son güncelleme 06.10.2026

Sevgili Ebeveyn/Yetişkin Dostum,

Sizler için, Gaki ile birlikte çıkacağınız yolculukta kullanabileceğiniz küçük bir rehber hazırladım.

Elinizdeki kitap yalnızca bir hikâye kitabı değil; sizin ve çocuğunuzun sinir sistemi, beden, duygu ve davranışların yakın ilişkisini keşfetmenize eşlik eden bir yol arkadaşidir. Bu kitapla Polivagal teori ile tarif edilen üç sinir sistemi durumu ile tanışırsınız: “Savaş/kaç; Güvenli Ev; Don/çök/kapan”

- **Güvenli:** Güvenli ev, kendimizi sakin, güvende, bağlantıda ve öğrenmeye açık hissettiğimiz sinir sistemi durumudur.
- **Savaş–Kaç:** Tehdit algıladığımızda kendimizi korumak için mücadele etmeye ya da tehlikeden uzaklaşmaya hazırlanırız.
- **Don–Çök–Kapan:** Tehdidin kaçınılmaz olduğunu hissettiğimizde enerjimiz azalır, içimize çekilir ve hayatta kalmak için adeta sistemi kapatırız.

Sinir sisteminin işleyişini bildiğimizde, savaş, kaç, don, çök, içine kapan gibi tüm durumların aslında bedenimizi ve ruh sağlığımızı korumak için olduğunu biliriz, bu durumlar arasında esnekçe geçiş yapmayı öğrendiğimizde zor anlarda paniğe kapılmayız. Bedenimizi taradığımızda, sinir sisteminin bize yolladığı karmaşık mesajları daha iyi anlar, bu mesajların gerçekten doğru mu, ya da gerekli mi olduğunu çok daha iyi yorumlarız.

Sinir sistemimizi düzenlemek, “İyi olmak ve iyi kalmak” için sinir sistemimizi şu iki yolla eğitebiliriz:

1. Bedenimizi gün içinde sık sık taramak; gergin ve siktirli hissettiğimiz bölgeyi, kasi, organi bulup, orada biraz kalmak. Değiştirmeye çalışmadan, merakla gözlemlemek. Hemen ardından, bedenimizde daha rahat olan bir bölge, kas, organi bulup, onun rahatlık hissine odaklanmak ve güvende olduğumuzu görmek. Burada da biraz kalmak. Bu iki bölgedeki bedensel duymalara tek seferde 4/5 defa gidip gelmek iç algımızı geliştirir ve istediğimizde güvenli eve dönme şansımız olduğunu sinir sistemine öğretir. Bunun dışında, yoga hareketleri, nefes egzersizleri, beden tarama ve iç algı geliştirme uygulamaları bedenimizle sürekli temas halinde kalmamızı ve sinir sistemi durumlarını daha iyi yönetmemizi sağlar.
2. İnsan sinir sistemi, güvenli ilişkiler içinde gelişmek üzere tasarlanmıştır. Sinir sistemi de bizi anlayan, sinir sistemi durumlarımızı bilen ve duygularımızı değiştirmeye çalışmadan kabul eden kişilerin yanında “güvenli ev” durumunda olur. Karşılarında sinir sistemini iyi bilen, sinir sistemi sinyallerini taniyan, bedensel egzersiz, nefes ve hareket gibi yollarla kendini iyi düzenleyen yetişkinler gördüklerinde, çocuklar rahatlar, güvenir, ve en önemlisi kendilerini düzenlemeyi öğrenir. Kendini düzenleme ve eş düzenlemeyi bilmek sinir sistemine “kontrolde olma” ve “güvenlik” hissi verir.

Emre, yüzüne dondurma fırlatıldığında harika bir öz düzenleme becerisi sergiliyor: i) Bedenini gözlemle ve rahatsızlık hissini tarif et. ii) Güvenli eve dön. Ve bu beceriyi aslında Gaki'nin eş düzenleme becerilerinden öğrenmiş.

GAKİ'nin hikâyesinin evinizde yeni sohbetlere, sinir sistemi ve bedenimizle ilgili daha fazla meraka, ve daha güvenli ilişkilere ilham olmasını diliyorum. Soru sormak, iletişim kurmak, geri bildirim vermek için @gakirehber, @kidsvoice.tr, ya da gakirehber@gmail.com ile bana ulaşabilirsiniz.

Devrim Uygan

Not: Lütfen kitapla tanışırken öyküyü en az iki kere okuyun. 1. Okumada, hiç yorum yapmadan çocuğunuzu gözlemleyin: Nerele odaklanıyor, neler ilgisini çekiyor, nasıl yorumlar yapıyor? 2. okumada aşağıda sizler için hazırladığım “öncesi, sırası, sonrası” aktivitelerinden faydalanabilirsiniz. Sizlere ayrıca sinir sisteminizi sağlıklı tutacak ve ömrünüz boyunca uygulayabileceğiniz bazı etkinlik önerilerinde de bulundum.

Kitabi Okumadan Önce

Kitabın kapağını, resimleri, karakterleri birlikte inceleyip, nasıl bir kitap olduğu hakkında tahminlerinizi paylaşabilirsiniz.

Kitabi Okurken

Hikâyeyi okurken ara sıra durmanız, ve açık uçlu sorular sormanız çocuğunuzun öğrendiklerini içselleştirmesine yardımcı olur. Ayrıca, kitaptaki karakterlere bürünmek, onları taklit etmek, uyguladıkları metodları uygulamak (yılan nefesi gibi) kitap okumayı neşeli bir aktiviteye çevirir.

Uygun gördüğünüz yerlerde şu soruları sorabilirsiniz:

- Emre şu anda bedeninde ne hissediyor olabilir?
- Sence kalbi nasıl atıyor?
- Nefesi nasıl olabilir?
- Sen olsaydın ne yapardın?
- Ona kim yardımcı olabilir?
- Kendini yeniden güvende hissetmesi için neler yapabilir?

Kitap Bittikten Sonra

Kitabı özetlemek, karakterleri analiz etmek, olayları sıralı biçimde anlatmak kadar, çocuğunuzun kendisi ile bağlantı kurmasını sağlayacak sorular sormanız çok değerli.

- En sevdiğin bölüm hangisiydi?
- Gaki'ye rehber diyorlar, sence hangi konuda rehberlik ediyor?
- Kitaptaki karakterlerle ilgili ne düşünüyorsun?
- Emre'ye en çok ne/kim yardımcı oldu?
- Emre sinir sistemini düzenlemek için nasıl bir yöntem kullandı, biraz tarif eder misin? Bu yöntemi sen hangi durumlarda kullanırsın?
- Zorlandığında bedeninin sana hangi işaretleri veriyor?
- Bugünkü bedenini bir hava durumuna benzet ve nedenini anlat. Bugün bedeninin sana ne söylüyor? Bedeninde en çok neresi güvende ve rahat hissediyor? Hangi bölge gergin, huzursuz, rahatlamaya ihtiyaç duyuyor?
- Öfkeli, üzgün, gergin, kaygılı hissettiğinde bedeninde nasıl değişiklikler gözlemliyorsun? Peki neşeli, huzurlu, sakin, mutlu hissettiğinde bedeninde neler oluyor?
- Zorlandığında sana kim iyi geliyor? Böyle anlarda ne duymak, ya da ne yapmak sana iyi geliyor.
- Kendini sakinleştirmek için neler yapabilirsin?
- Hangi durumlarda yardım istersin?

Etkinlik Önerisi

1. **Gece uyumadan önce sırt üstü yatarak beden taraması yapın:** Ayak ucundan, yanaklara kadar bedenin tüm bölgelerini gözlemleyin ve tüm kasları gevşetin. Bunun yanı sıra, bacakları karna çekerek beşik gibi sallanmak, sakin nefesler alıp, biraz uzun nefesler vermek sinir sistemini “güvenli ev” moduna geçirir.
2. **Sabah uyandığında henüz yataktan kalkmadan 1 obje seçerek ona bakmak,** onu tarif etmek, rengini, dokusunu, kokusunu, ne işe yaradığını anlatmak sabah uyandığımızda sinir sistemini bulduğumuz ana ve güvenli duruma yönlendirmeye destek olur.
3. **Birlikte üç rahat nefes alın,** bir eliniz karninizde, bir eliniz göğsünüzde olsun. Nefesinizi biraz daha yumuşak ve uzun verin. Nefes alırken karniniz mi, göğsünüz mü şişiyor? Omuzlarınız yukarıda mı, aşağıda mı? Değiştirmeye çalışmadan sadece gözlemleyin. (Sakin ve sağlıklı nefes, burundan alınıp verilen, alırken karın bölgesinin iki yana genişlediği, verirken biraz daha uzun verilen nefestir. Ancak farklı durumlarda, kaygı yönetme, detox, vb. için çok farklı nefes uygulamaları vardır.)
4. **Trafik ışığı tekniğini günlük hayatınızda kullanın.** Birbirinizden destek beklediğinizde bu şekilde ifade edin.
 - ~~Yeşil:~~ Kendimi rahat hissediyorum.
 - ~~Sarı:~~ Biraz desteğe ihtiyacım var.
 - ~~Kırmızı:~~ Şu an çok zorlanıyorum. Birlikte sakinleşebilir miyiz?

PDF Olarak İndir

[Zor Anlar Rehberi Ebeveyn.pdf](#)