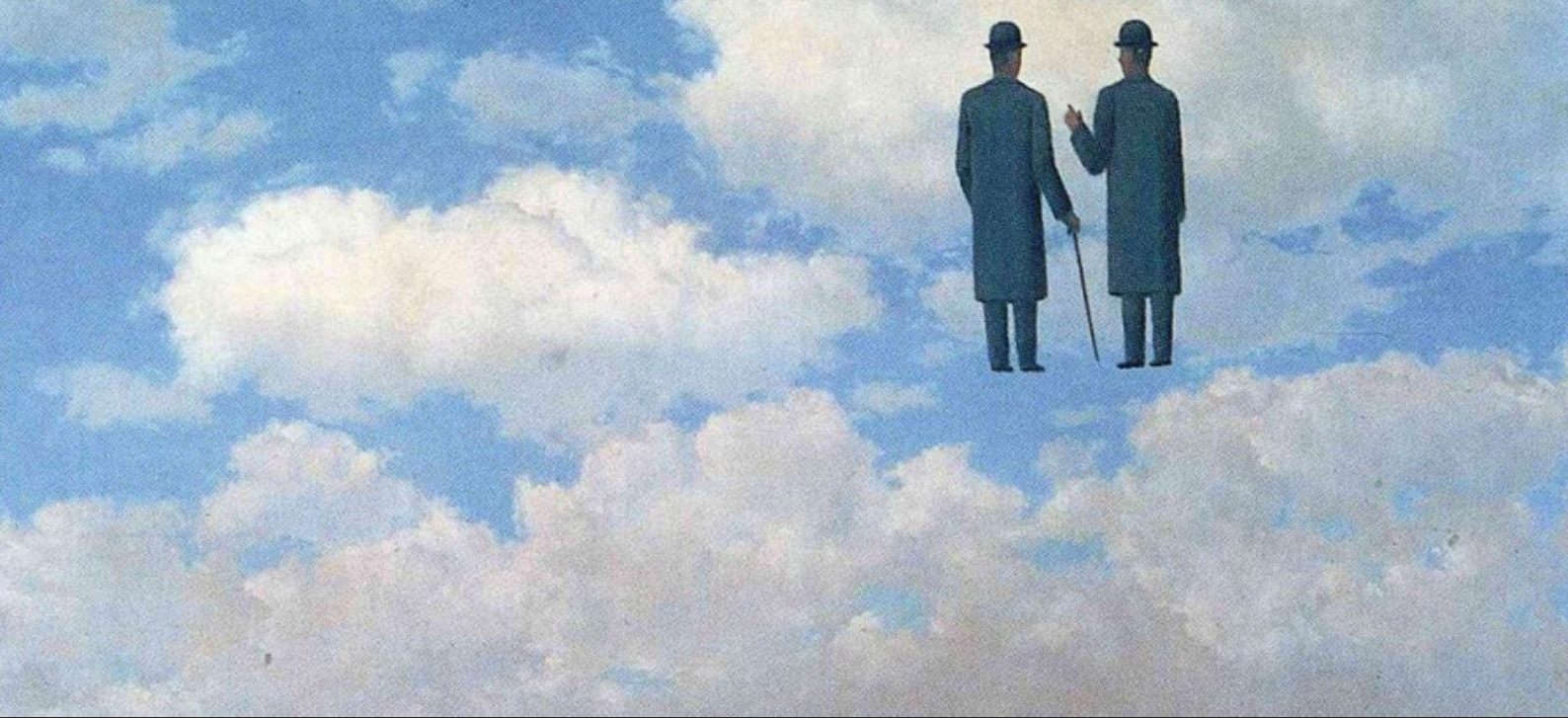


# KORKU VE KAYGIYI ANLAMAK

ŞEHİT KOMANDO ER FATİH ÖZCAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ \* VELİ BÜLTENİ



## GİRİŞ

Sayın veliler, bir önceki “Duygusal Farkındalık” bültenimizin ardından bu sayımızda çocuklardaki korku ve kaygıyı ele alacağız. Geçtiğimiz hafta çocuklarla bu konuyu konuştuk. Sizlerin de korku, kaygı duygulara dair bilgilerinizi tazelemenizin iyi olacağını düşünüyoruz. Çocuğunuzun korku ve kaygı yaşamasını istemezsiniz. Ancak yine de her çocuk korkar, kaygılanır. Korku ve kaygı bizim için uyarı sinyalleri gibidir, insanları olası tehlikelerden, istenmeyen durumlardan korur. Genelde, duyguların bazılarının iyi veya kötü olduğu düşünülür; oysa duygular yaşadıklarımızla ilgili bize hızlıca bilgi verir. Korku ve kaygının panzehiri baş etmektir. Korku, güvenliğin; kaygı ise baş etmenin yokluğudur.

Çocukluğa özgü korku ve kaygılar vardır. Karanlık, yalnız kalmak, anne babadan ayrılmak, tek başına uyumak, beceri gösterememek gibi. Unutmayın, bu duygular her çocukta az veya çok vardır, zamanla geçecek, etkisini kaybedecektir.

Bir sonraki sayfada, yapabileceklerinizi maddeler halinde bulabilirsiniz.

1. *Korku ve kaygı, kaçınma davranışıyla pekişir ve büyür. Stres yaşayacağı durumların üzerine gitmesi için çocuğunuzu cesaretlendirin.*
2. *Eğer gerçek bir tehlike yoksa, çocuğunuzu üzen şeyi çözmesi için aceleci olmayın, müdahale etmeden baş etmesi için bekleyin.*
3. *Çocuklara, zor duyguların, hayatın doğal bir parçası olduğunu hatırlatın. Yaşadıkları duyguları normalleştirin ve bununla baş etmenin bir yolu olduğunu vurgulayın.*
4. *Sorunların muhtemel çözümleri üzerinde düşünmelerini sağlayın, onları dinleyin ve çözüme kendileri ulaşmaları için sadece sorular sorun.*
5. *Duygularını adlandırmaları, duygu kelimeleri kullanmaları, ifade etme ve yardım istemeleri için gereklidir. Duyguları ifade etmede örnek olun ve duyguları adlandırın.*
6. *Ebevyinleri olarak kendi duygularınız ve çözüm yöntemleriniz hakkında konuşun.*
7. *Sosyal kaygısı olan, gruplara giremeyen çocuklar için oyuncaklarıyla oynarken selamlaşma, tanışma temalarını öne çıkartın ki sosyal beceriyi oyun içerisinde prova etsinler.*
8. *Dışarıda, açık alanda oyun oynamaları için onları teşvik edin.*
9. *Herhangi bir kutuyu kullanarak "Kaygı Kutusu" yapın, üst kısmına bir yarık açıp onları kaygılandırıran durumları resmedip veya yazıp bu kutuya atmalarını öğretin.*
10. *Çocuğunuzun eski ve küçük bir çantasına "Kaygı Bebekleri/Fgürleri" seti hazırlayın. Kaygılandığında, bu bebeklere veya figürlere kaygılarını ifade etmelerini, onlarla konuşabileceklerini hatırlatın.*
11. *Sürekli olarak kaygılarından, korkularından bahseden çocuklar için bir aralık, periyod belirleyin (15 dakika gibi) ve o aralıkta konuşmalarını sağlayın. Bu sürenin dışında, kaygıları hakkında düşünmenin gerek olmadığını belirtin.*
12. *Uykuya giderken, yatma saati öncesinde düzenli rutinleriniz olsun. Birlikte kitap okumak, sarılmak, kısa bir masaj yapmak, şarkı söylemek, sevdiğinizi söylemek çocuğun güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.*
13. *Sağlıkla ilgili süreçlerde (ameliyat, iğne vb) taşınma veya boşanma gibi durumlarda çocuğunuzu bu sürece önceden hazırlayın.*
14. *Sadece mutluluk gibi duygularla ilgili değil, yaşına uygun, her türden duygunun olduğu kitaplar okuyun, okutturun.*
15. *Hatalarının, öğrenme sürecindeki basamaklardan biri olduğunu ve hataları sayesinde daha iyi olduklarını hatırlatın.*
16. *Çocuklarınızın ekranda uygunsuz video, oyun ve filmlerden uzak tutun.*
17. *Çocuğunuz korktuğunda "korkmana gerek yok" demeyin, duygularını anlayın ve anladığınızı gösterin. Sakin ve sabırlı kalarak rol model olun.*
18. *Eğer çocuğunuzun kaygıları, günlük hayatını, uykularını, okul sürecini, duygu durumunu, yemek yemesini olumsuz etkiliyorsa bizlere başvurunuz.*