

Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede

Yararlı Yöntemler:

Kaygının Ne Olduğunu ve İşlevini Bilerek Çocuğunuzun Desteklemek

Pek çok çocuk kaygı duymaktan kaygı duyar. Kaygı yeterince zor bir duygudur. Çocuklarınıza kaygının hayattaki işlevini öğretin.

Kaygı Duygusunu Paylaşmasına İzin Vermek

Çocuklarınıza kaygılanmamalarını söylemek, bunu yapmalarını engellemeyecektir. Eğer çocuklarınız duygularından bir çırpıda kurtulabilselerdi, bunu yaparlardı zaten. Çocuğunuzun açık bir şekilde ve sınırlı dozlarda kaygılanmalarına izin vermek işe yarayabilir. 10-15 dakikalık bir etkinlik olarak çocuğunuzun tüm kaygılarını yazarak ortaya dökmeleri için onu teşvik edebilirsiniz. Ya da bir kaygı kutusu oluşturarak içine kaygılarını yazmalarına destek olabilirsiniz. Zaman bittiğinde kutuyu kapatıp günün kaygılarına veda edebilirsiniz.

Çocuğunuzun Güvence Vermemek

Çocuğunuz kaygılandığında ve siz ebeveyn olarak kaygılanacak bir durum olmadığını bildiğinizde "Güven bana. Kaygılanacak hiçbir şey yok" demek ilk aklınıza gelen cümlelerden biri olabilir. Kolay ve hızlı bir şekilde kaygısını ortadan kaldırma isteği duyabilirsiniz. Fakat kaygı çocuğunuzun sizi dinlemesini, net bir şekilde düşünmesini, mantığını kullanmasını zorlaştırır.

Cesur ve Kaygısız Davranışları Pekiştirmek

Ne kadar kaygılı olursa olsun her çocuk, ara sıra kendisi için zor olan şeyleri yapar. Bir anne baba olarak ne kadar küçük olursa olsun bu tür cesaret gerektiren örnekleri gözlemleyerek teşvik ve takdir ederek pekiştirebilirsiniz.

29 HARFTE ÇOCUK EĞİTİMİ

Çocuğunuza;

A- Akıl Vermeyin

B- Başkalarına Benzemesini Beklemeyin

C- Ciddiye Alın

Ç- Çimlere Basmasını Sağlayın

D- Denemesine İzin Verin

E- Empati Kurun

F- Fikrini Sorun

G- Gurur Duyduğunuzu Söyleyin

H- Hayallerini Sorun

I- Israrcı Olmayın

İ- İnatlaşmayın

J- Jest Yapın

K- Kucaklayın

L- "Lütfen"li Konuşun

M- Model Olun

N- Ne İsteddiğini Sorun

O- Oyun Oynayın

Ö- Özür Dileyin

P- Paylaşın

R- Rica Edin

S- Sorumluluk Verin

Ş- Şans Verin

T- Tutarlı Olun

U- Utandırmayın

Ü- Üzüntülerini Paylaşın

V- Vakit Ayırın

Y- Yüreklendirin

Z- Zevklerini Öğrenin

KAYGILI ÇOCUK VE AİLE DESTEĞİ

VELİ BÜLTENİ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Salim KATRANCI
Psikolojik Danışman

KAYGINEDİR?

KAYGININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Aşırı Müdahaleci Olmak

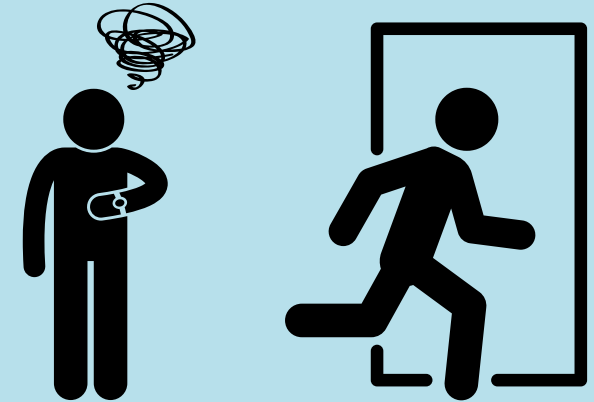
Çocukları aşırı derecede kaygılı olan bazı anne babalar tüm denetimi ele alıp çocuğu yönlendirmeye çalışırlar, ne yapacağını, nasıl davranacağını kaygılı durumlarda ne söyleyeceğini ona harfiyen söyler ya da çocuğun adına bu işleri kendileri yaparlar. Anne babaların bu şekilde kaygı yönetimini üstlenmesi kısa vadede çocuğun kaygısının azalmasına ve anne babanın istediği şeyi elde etmesine yardımcı olabilir; fakat uzun vadede çocuğun kendine olan güvenini azaltan etkisiz bir yöntemdir.

Kaçınmasına İzin Vermek

Kaygılı çocuklar pek çok etkinlikten kaçınır. Bu durum ara sıra oluyorsa kaçınması anlayışla karşılanabilir ancak bir alışkanlık haline gelirse uzun vadede ciddi sonuçlar doğurabilir. Çocuk kaçınmaya devam ettiği sürece kaygısının üstesinden gelemez.

Çocuğa Karşı Sabırsız Olmak

Bazen yaptığınız hiçbir şey işe yaramıyor ya da çocuğunuz sanki kasten kaygısına sarılıyor hissine kapılabiliyorsunuz. Bu durum sizde öfke ya da sabırsızlık yaratabilir. Fakat çocuğa kızmak onu daha çok korkutmaktan ve bağımlı hale getirmekten başka bir işe yaramaz.



Kaygı yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Kaygı, bir ölçüde bizim günlük sorunlarla baş edebilmemiz için hazırlıklı olmamızı, bir tehlike durumunda da hızlı karar verip kurtulmamızı sağlar. Normalde bu tür kaygı hafiftir ve baş edilebilir düzeydedir.

Kaygı, tehlikeli durumlarda, “vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren” sinyaldir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alış veriş ve kalp atışı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanır. Böylece vücut, tehlikeli durumlara kendini hazırlar. Tehlikeli durumların farkına varmak gerektiğinde kişi bu dürtüyle tetikte bekler. Doğal kaygı olarak adlandırılan bu dürtü, trafikte yaşanacak herhangi bir tehlikeli durumda direksiyona ani müdahale etme, sınavda daha iyi performans sergileme gibi durumlara yardımcı olur.

Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır çünkü bu durum kişide istek duyma, karar alma, motive olma, alınan kararları gerçekleştirilme yani performansa dökmeye yol açar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması olumsuzlukla sonuçlanabilir.



Zihinsel Belirtiler

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler, olumsuz düşünceler, kendini aşırı gözlemeleme, unutkanlık, dikkatini toplamada problemler, dalgınlık...

Fizyolojik Belirtiler

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, vücudun belli yerlerinde uyuşma, karıncalanma, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller, kulak çınlaması...

Duygusal Belirtiler

Gerginlik, sinirlilik, kaygı, kontrol kaybı yaşanıyor gibi hissetme, heyecan, çaresizlik, karamsarlık, umutsuzluk ve yetersizlik gibi durumlar...

Davranışsal Belirtiler

Kaçma ve kaçınma davranışları, nesnelere parçalamaya, yırtma...

Çocuğunuzun kaygısı ile başa çıkabilmesi için aşağıda paylaştığımız önerilerden faydalanabilirsiniz.

KAYGILI ÇOCUĞA DESTEK OLABİLMEK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede

Yarar Sağlamayan Yöntemler:

Çocuğunuza Aşırı Derecede Güven Vermek

Anne babaların sıklıkla başvurduğu bu yöntemde çocuğa “her şeyin iyi olacağını”, “korkacak bir durum olmadığını” söylemek kısa vadede çocuğun kaygısını gidermiş olsa da uzun vadede daha çok güvence istemesine sebep olabilir.