

## MAVİ BONCUK ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ ÇOCUKLARDA KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA

- Kaygı, kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu ve engellemekte zorluk çektiği aşırı endişe ve uyarılmışlık halidir. Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar bir duygu aralığında yaşanabilir.
- 3-6 yaş aralığında yaşa özgü doğal korkular tabii ki vardır ancak kaygı bozukluğu için hem işlevsel bozulmalar hem de korku ve kaygı belirtilerinin şiddetli olması beklenir.
- Bu yaş grubunda kaygı- korku belirtileri; aşırı ağlama, kaçınma, donup kalma, öfke nöbetleri veya yapışma şeklinde kendini gösterebilir.
- Kaygı Bozukluğu görülme sıklığı 3-6 yaş döneminde %10-20 aralığındadır.
- Kaygı Bozukluğunda ailesel kalıtım oranı %40-65 aralığındadır.



KOŞMA DÜŞERSİN  
ASANSÖRE TEK BİNME  
İÇİNDE KALIRSIN  
YANIMDAN  
AYRILMA  
KAYBOLURSUN  
TEK GİZME KAÇIRIRLAR

Çocuğa, etrafta sürekli tehlike var mesajı verildiğinde uzun vadede çocuğun kaygısının artması da kaçınılmaz olacaktır.

### ÇOCUKLARDA KAYGIYI TETİKLEYEN DURUMLAR NELERDİR?

- Anne-babanın beklentilerinin çocuk için ulaşılmaz olması,
- Anne- babanın mükemmeliyetçi olması,
- Arkadaşları tarafından reddedilme hissi,
- Kendisini daha yüksek standartlara çıkaracağını düşündüğü yeni bir arkadaş grubuna girme,
- Anne-baba veya öğretmenin yaşamını öngörülemez bir hale getirecek biçimde tutarsız davranması,
- Sürekli eleştirisel tutumların ev ortamında sıkça görülmesi



## ÇOCUĞUMU HANGİ DURUMLARDA DESTEKLEMELİYİM?

- Kazalardan hastalıklı bir şekilde korkuyorsa ya da sürekli anne- babasının, sevdiği birisinin hastalanacağını düşünüyorsa,
- Okuldaki durumu, ev ödevlerini iyi yapıp yapmadığı ya da arkadaşlarının ona olan sevgisi hakkında aşırı güvenceye ihtiyacı varsa,
- Saçları, giysileri ve etraftaki her şeyle aşırı derecede ilgileniyorsa,
- Kaygılı olduğunu gösteren karın ağrısı, titreme, tikler, terli veya soğuk eller, aşırı konuşma, gezinme, kıvrınma gibi fiziksel şikayetleri oldukça sık yaşıyorsa,



- Uyumakta güçlük çekiyor ve sürekli anne-babasının yanında yatmak istiyorsa,
- Arkadaşlarının kendisini nasıl bulduğunu hakkında aşırı endişeleri varsa,
- Farklı ortamlara girdiğinde sürekli anne - babadan ayrılmada zorlanıyor ve ayrılamıyorsa,
- Kaygı duydukları nesne ya da ortamdan kaçınma isteği varsa, kıyafetlerini kemirip, kaygılı sorular soruyorsa,
- tırnak yeme ile gece diş gıcırdatmaları varsa ÇOCUĞUN DESTEKLENMEYE İHTİYACI OLABİLİR.

## ÇOCUKLARDA KAYGI İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

- Güven veren bir rol modeli olmak: Çocuğunuz, kendi duygu dünyalarını sizlerin duygu dünyasını gözlemleyerek yapılandırır. Sizlerden yayılan kaygıyı çocuklar kaydederler. Aile içinde yaşanan stres, çocuğa yansıtılmamalıdır. Böyle bir durumun varlığında, öncelikle aile içerisindeki o stres kaynakları çözüme kavuşturulmalıdır.
- Gevşeme tekniklerini öğretmek: Derin ve yavaş soluk alıp verme, içinden 10'a kadar sayma gibi teknikler çocukların kaygı ile başa çıkmasında oldukça etkilidir. Öğrendiği bir gevşeme egzersizi çocuğunuzun rahatlatıp, güvende hissetmesine yardımcı olabilir.
- Kaygılı ve endişeli olduğunda fiziksel yakınlık göstermek: Sarılma ve kucaklama böyle durumlarda çocuğa kendini güvende hissettirir.

- Kaygılandığı konuları sizinle konuşması için onları teşvik etmek: Bu kaygıları inceleyerek çeşitli çözüm yollarını birlikte araştırınız.
- Birlikte el-parmak kuklalarıyla oyunlar oynamak: Çocuğunuzun kaygısının kaynağını anlamaya yardımcı olabilir. Ailecek oynanacak oyunlar, birlikte yapılacak etkinlikler ve çocuğı ilgili olduğı bir sosyal faaliyete götürmek de faydalı olabilir.
- Kişiselleştirme ve dışsallaştırmasına yardımcı olmak: Çocuğunuzun hissettiğı kaygıyı ifade etmesi, hissettiğı kaygının resimlerini çizmesi önemli bir adım olabilir. Ayrıca kaygı hissettiğinde farkında olmasına destek olmak onun kaygısını kontrol etmesine yardımcı olacaktır.
- Kaygısını aktarabileceğı temsili bir hayvan edinebilirsiniz. Bu köpecik bugün çok mu kaygılanmış, hadi gel köpecik neyden korkmuş soralım diyerek köpek üzerinden konuşulabilir.
- Çocuğunuza, onun kaygısını azaltan " kaygı savar " nesnesi yapabilirsiniz. Çocuğunuz bu nesneyi üstünde taşıyabileceğı gibi kolaylıkla ulaşabileceğı bir yerde de olabilir. Bu nesne bir bileklik, kolye, özel bir taş ya da başka bir şey de olabilir.
- Müzik eşliğinde dans edebilir, elleriyle kulaklarını kapatarak güçlü bir şekilde çığlık atmasını isteyebilirsiniz.

Herhangi bir nedenle, çocuğunuzun kaygısının yüksek olması gündelik hayatını etkiliyor ve başa çıkmakta güçlük çektiğini düşünüyorsanız bir uzmana başvurmalısınız.

MAVİ BONCUK ANAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ  
OYA KARADENİZ İLHAN

