



KOCATEPE İLKOKULU

VELİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

ÇOCUKLARDA KAYGI



Değerli velilerimiz;

Yaşamış olduğumuz deprem nedeniyle hem biz yetişkinlerin hem de çocuklarımızın psikolojisi olumsuz yönde etkilendi. Geçirdiğimiz okul sürecinde öğrencilerimizin büyük ölçüde olumlu bir gelişme gösterdiğini, kaygılarının azalmaya başladığını gözlemlemekteyiz. Stres duygusunu daha yoğun yaşayan öğrencilerimiz ve velilerimiz ile yapmış olduğumuz görüşmelerde aile içi faktörlerin önemli etken olduğu görülmektedir. Kaygı sürecini yönetmek ve daha kolay atlatabilmek amaçlı sizler için bir hatırlatma broşürü hazırlanmıştır.

KAYGI

TEHLİKE VEYA TEHDİT OLARAK ALGILANAN DURUMLARDA ORTAYA ÇIKAN; DUYGUSAL, DAVRANIŞSAL VE FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER VE TEPKİLERİN YER ALDIĞI, OTOMATİK, SAĞLIKLI VE DOĞAL BİR YANIT MEKANİZMASIDIR. KİŞİ KENDİSİNİ BİR ALARM DURUMUNDA VE SANKİ HER AN BİRŞEY OLACAKMIŞ GİBİ HİSSEDER.

Kaygılı çocuklar tehlikelere fazlaca odaklanan düşüncelere sahiptir. Kendisine ve sevdiklerine bir zarar geleceğini düşünürler, sevdiklerinin hasta olmalarından, yaralanmalarından, onları kaybetmekten yoğun endişe ederler. Çocuklar kaygıyı yoğun olarak bedenlerinde yaşarlar. Fiziksel olarak çok uyarılırlar. Kaygı esnasında hızlı kalp atışı, terleme, titreme, kusma, ishal, karın ağrısı gibi birçok semptom ortaya çıkar. Bazı çocuklarda yerinde duramama, sürekli hareket etme ihtiyacı görülürken bazı çocuklar ise hareketsiz kalmak, birine ya da bir şeye sarılma ihtiyacı olarak görülebilmektedir. Kaygı sürekli zihinde dönüp duran takıntılı düşüncelerle ortaya çıkabilir.

ÇOCUKLARIMIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Bu duyguları yaşamasının normal olduğunu anlatın.

RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

GÜVEN VERİN

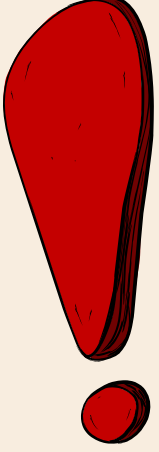
Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

Çocukların olumsuz yaşantılar sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.



Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Deprem görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir. Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

KAYGI PROBLEMİ YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN ÖNEMLİ BİR KISMININ TELEVİZYON, İNTERNET GİBİ ORTAMLARDA GÖRMEMESİ GEREKEN İÇERİKLERİ İZLEDİĞİNİ, YAŞANAN ÜZÜNTÜLÜ OLAYLARIN ÇOCUKLARIN YAKININDA KONUŞULDUĞUNU ÜZÜLEREK GÖRMEKTEYİZ.

ÇOCUKLARIMIZ HIÇ BAKMIYOR, DİNLEMİYOR GİBİ GÖRÜNSELER DE BULUNDUKLARI ORTAMDAKİ HER KONUYU FARK EDİYOR VE DİNLİYORLAR. ÇOCUKLARIMIZI KORUMAYA ÖZEN GÖSTERELİM.

**KOCATEPE İLKOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ**
