

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



**Ebeveynlik
Çocuk Oyunu Değil**

Çocukları ve Ebeveynleri Özel Oyun
Aracılığıyla Güçlendirme Yöntemi

**Orit
Josefi
Wiseman**

Tarih : 10 Nisan Pazartesi
Saat : 16.15
Yer : Konferans Salonu

#EğitimDeğiştirir

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise



"Ebeveynlik Çocuk İş (Değil)" kitabını kaleme alan dünyaca ünlü değerli yazar Orit Josefi Wiseman 10 Nisan Pazartesi günü sizlerle buluşmak için okulumuza geliyor. Birbirinden değerli ve faydalı bilgiler verecek olan Orit Josefi Wiseman Semineri'nde sizleri de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

*Organizasyonumuz dileyen tüm katılımcılara açıktır.

**Katılım sağlayabilmeniz için <https://forms.office.com/r/R7hqNzWQhi> formu doldurmanızı rica ederiz.

***Organizasyona katılım ücretsizdir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Değerli Velilerimiz,

Nisan ayı PDR bültenimizi son dönemde yaşanan zorlu ve travmatik yaşam olayları sonucunda karşılaştığımız yoğun bir duygu olan kaygıya ayırdık. İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur. Yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu korku olarak adlandırılırken nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı (anksiyete) olarak adlandırılmaktadır.

Günümüzde tıbbın ve teknolojinin ilerlemesi ile insanlar ilkel insanlara göre yaşadığı pek çok tehlikeden korunurken, bu kez yeni sorunlarla karşı karşıya kalmaya başlamışlardır. Her yaş döneminde yaşanan kaygı fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak farklı şekillerde kendisini gösterebilmektedir. İlk çocukluk yıllarında, temel ihtiyaçları anne tarafından karşılanan çocuğun en büyük kaygısı anneden ayrılma iken, okul öncesi dönemde yabancılardan, böceklerden ya da hayaletlerden korkmaya başlayabilir. İlkokul yıllarında arkadaş edinememe, başarılı olamama kaygısı yaşanırken, ergenlik yıllarında ise bir gruba ait olma, sınavda başarılı olma, fiziksel görünüm, beğenilme gibi kaygılar öne çıkar.

Kaygının bireyleri koruyucu özelliği de vardır. Belli düzeyde kaygı işlevseldir ve optimal düzeyde kaygı bireyin performansını arttırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kaygı bireyin gündelik yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başladıysa, kaygıları zamanla azalmıyor ve şiddeti artıyorsa; aktivitelerini, ilişkilerini, gündelik yaşantısını etkiliyorsa, kaygının işlevselliğini kaybettiğini söyleyebiliriz.

Bu ayki bültenimizde çocuklar ve gençlerin gelişimsel süreçlerde yaşayabilecekleri kaygılardan bahsederek, sizlerin çocuklarımıza rehber olabilmek adına yapabileceklerinize yönelik önerilerde bulunuyor olacağız. Keyifli okumalar dileriz.

TED İzmir Koleji PDR Birimi

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Anaokulu

Okul öncesi dönemde çocuk, okul hayatına geçerken aile bireyleri ve yakın çevresi ile sınırlı olan sosyal yaşamını akranlarıyla genişletmekte olduğu kritik bir dönem içerisinde. Bu kritik dönemde çocuklar, sosyal duygusal gelişimde önemli ilerlemeler kaydetmekte, ailesi ile kurduğu ilişkilerden edindikleri becerileri akranlarına yansıtmakta ve aynı zamanda akranlarından etkilenerek gelişimlerini sürdürmektedirler. Doğumdan itibaren gözlenmekte olan sosyal ilişkiler, deneyimlerle birlikte gelişmekte ve kişinin iyi oluşunu büyük ölçüde etkilemektedir. İyi oluş; kişinin mutluluğu, topluma uyumu, güçlü ve başarılı oluşu gibi birçok faktörü de beraberinde getirmektedir. Okul çağı çocukları için en büyük sosyal ilişki ağı olarak tanımlanabilen olumlu sosyal davranışlar/olumlu akran ilişkileri; okula uyum, okula geçiş ve akademik başarı ile de ilişkili bulunmaktadır. Kaygı/Anksiyete bireyin, tehdit durumu olan bir ortamda kendisini yetersiz görmesi, korkudan kaynaklanan huzursuzluk veya iç sıkıntı hali, hoş olmayan bir duygusal durumu ve gelebilecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir. Bir nevi hayatta kalma çabasının duygusal ön hazırlık boyutudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur.

Gelişim dönemlerine göre değişen kaygılar vardır. Kaygılar belirli dönemlerde gelişimin doğal bir parçası olarak ortaya çıkar. İlk çocukluk yıllarında, temel ihtiyaçları anne tarafından karşılanan çocuğun en büyük kaygısı anneden ayrılma iken, okul öncesi dönemde yabancılardan, canavarlardan, karanlıktan ya da hayaletlerden korkmaya başlar.

Endişeli çocuklar, canlarının yanmasından, incinmekten, birilerinin kendileriyle dalga geçeceğinden, yakınlarının hastalanacağından veya yakınlarının başlarına bir şey geleceğinden kaygılanabilir, tehdit edici ya da tehlikeli buldukları durumlardan kaçınabilirler.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- ✦ Parkta oynarken düşüp canının acıyacağını düşünen çocuk parka gitmek istemeyebilir.
- ✦ Dikkatini toplamakta güçlük çekebilir.
- ✦ Gece uykuya dalmakta zorlanabilir.
- ✦ Anne-babalarının kendilerini terk edeceklerini düşünerek yanından ayrılmalarına tepki gösterebilirler.
- ✦ Ya annem-babam hastalanırsa? Ailemin başına kötü bir olay gelirse diye düşünebilir.
- ✦ Öğretmen soru sorduğunda ya cevaplayamazsam ve arkadaşlarım benimle dalga geçerse diye çekinebilir.

Kaygının işlevsel olup olmadığının belirlenmesi için şiddetine, günlük hayatın akışını etkilemeye başlaması ve işlevselliğini bozmasına dikkat edilmelidir.

Ailelere Öneriler

Kaygının çocuğu koruyucu özelliği vardır. Belli düzeyde kaygı işlevseldir ve optimal düzeyde kaygı bireyin performansını arttırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kaygı çocuğun gündelik yaşamını etkilemeye başladıysa;

- ✦ Çocuğunuzun kaygısının ne olduğunu anlamaya çalışın iş birliği içinde olun. Çocuklar genellikle duygularını, endişeli olma hallerini açıklayamazlar.
- ✦ Sorduğu sorulara doğru kaynaklardan kısa ve içten bilgiler vermeye özen gösterin.
- ✦ Ebeveynlik tutumlarınızı gözden geçirin. Aşırı koruyucu ya da reddedici ebeveynlik tutumları, endişeli ebeveynler, çocukların kaygı geliştirmelerine neden olabilir.
- ✦ Çocuğunuz kaygılandığında 'Kaygılanacak bir şey yok' demek bazen ilk aklımıza gelen cümle olabiliyor fakat kaygı çocuğunuzun sizi dinlemesini, mantığını kullanmasını zorlaştırır. O anlarda durun nefes alın. Empati kurun. Durumu değerlendirin ve çocuğunuzun kaygılarıyla baş etmesi için iyi fikirler veren bir ebeveyn olduğunuzu kendinize hatırlatın.
- ✦ Çocuğunuz temel olarak ona kaygı veren her şeyden kaçınmak istiyor olabilir. Bir ebeveyn olarak kaçınmasını destek verip vermediğinizi gözden geçirin. Savaş ya da kaç tepkisinin “kaç” kısmı, çocuğunuzun tehdit edici durumdan kaçmaya zorlar. Ancak ne yazık ki kaçınmak uzun vadede kaygıyı daha da kötüleştirir. Bir aktiviteden kaçınmak yerine büyük hedefe yaklaşmak için aşamalara bölerek daha küçük hedefler yaratın.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

- ✦ Çocuğunuzla yaşadığı kaygı ile ilgili resim çizebilirsiniz ve onu komik hale getirip sonrasında yırtıp çöpe atabilirsiniz.
- ✦ Gelişimsel olarak yaşanan korkular normal olsa da sağlıklı yönetmek için korku savar bir kahraman figürü oluşturup gece yatağının yanına koyabilirsiniz.
- ✦ Ailecek beraber vakit geçirmeye özen göstermelisiniz.
- ✦ Rutinlerinizi koruyarak uyku, yemek, oyun ve aktivite zamanlarının çok değişmemesine özen göstermelisiniz.
- ✦ Kaygı ifadesi oluşturabilirsiniz. Örneğin bu 'Kaygılı Sincap' olabilir. Kaygılı hissettiği zamanlarda ne yapması gerektiğine dair karaktere önerilerde bulunabilirsiniz.
- ✦ Kişisel bakımı ve ev işlerine yardım konusunda sorumluluk almasını sağlayabilirsiniz.
- ✦ Çocuğunuzun kaygıları zamanla azalmıyor ve şiddeti artıyorsa; çocuğun aktivitelerini, ilişkilerini, gündelik yaşantısını etkiliyorsa bizlerle bağlantıya geçebilir ya da profesyonel destek alabilirsiniz.

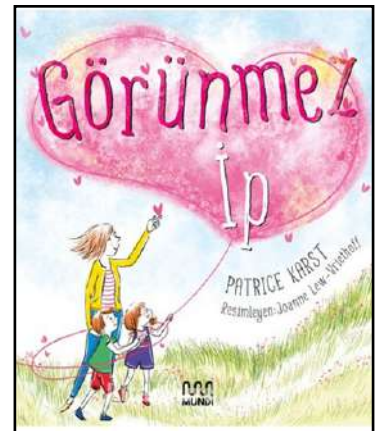
Kitap Önerileri



Duygular üstüne düşünmeye fırsat verip, en bilindik duyguların dışında da duygulara yer veriyor. 2 yaş ve üzeri.



Kaygıyı yönetebilmek için kolay baş etme yöntemleri sunuyor. 3 yaş ve üzeri.



Ayrılık kaygısı, kayıp ve yas süreçlerine eşlik ediyor. 4 yaş ve üzeri.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

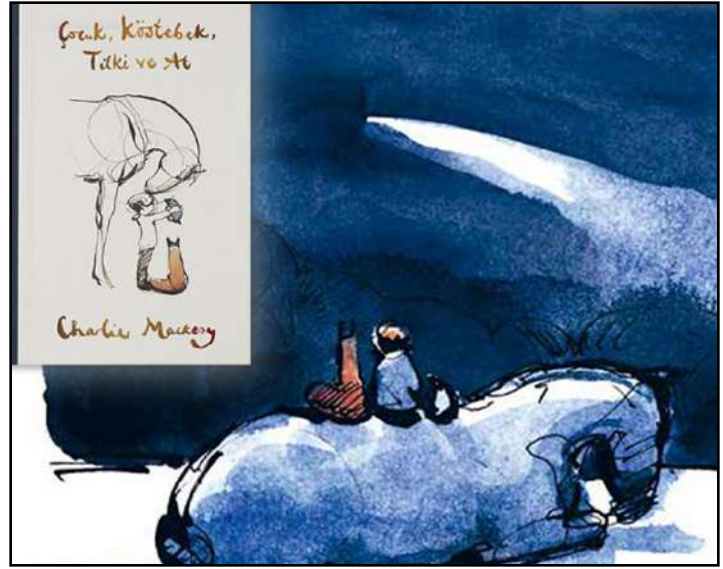
Animasyon Önerisi

Charlie Mackesy'nin kitabı *The Boy, The Mole, The Fox and The Horse* kitabının Türkçeye çevrilmesiyle *Çocuk, Köstebek, Tilki ve At*'tan uyarlanan aynı adlı animasyon.

34 dakika süren bu animasyonu hem ebeveynlerimize, hem de çocuklarımıza beraber izlemeleri için öneriyoruz.

4 yaş ve üzeri.

Bu animasyon nazik ve ince olabilmeyi, sevgiyi, arkadaşlığı, cesareti ve hayata dair bildiğimiz tüm kavramları dört karakter arasında geçen kısacık ve sıcacık diyaloglarla yeniden hatırlatıyor.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

Çocuklarda kaygı kulağa ürkütücü gelse de her zaman düşündüğümüz kadar zararlı değildir. Önemli olan kaygının çocuğun günlük işleyişini uzun süreli bozup bozmadığıdır. Çocuklarda korku ve kaygılar gelişim dönemlerine göre farklılık gösterir ve çocuklar bunları normal gelişimlerinin bir parçası olarak yaşarlar. Çocuk büyüdükçe korku ve kaygılar da değişir.

Karanlıktan korkusunun yerini zamanla anne-baba kaybı, ölüm gibi konular alabilmektedir.

Kaygı Belirtileri

- ✦ Okula gitmek istememe (sıklaştığında)
- ✦ Beklenmedik şekilde hırçın ve saldırgan olma (kaygısını ifade edemediği için)
- ✦ Belli durum, olay ve etkinliklerden kaçınma
- ✦ Tırnak yeme, takıntı ve tikler
- ✦ Dikkat sorunları (farkedilir derecede)
- ✦ Kalp atışında hız, ellerde terleme, mide bulantısı

Kaygıya sebep olan/arttıran etkenler

- ✦ Genetik yatkınlık (anne/babanın kaygılı olması)
- ✦ Çocuğun mizacı (Endişelenmeye eğilim, reddedilmeye aşırı hassasiyet)
- ✦ Doğal afet veya kazalar
- ✦ Aşırı kontrol edici, kollayıcı ebeveyn tutumları
- ✦ Yakın kaybı
- ✦ Mükemmeliyetçi ebeveyn yapısı

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Kaygının Sorun Olduğunu Nasıl Anlarım?

Kaygıyı her zaman doğal kaygıdan ayırt etmek kolay olmayabilir. Burada en büyük yardımcımız gözlelemektir. Çocuğun değişen davranışlarının ve korkularının süreklilik ve sıklığını gözlemlemeniz önemlidir.

- ◆ Hayat kalitesini gündelik hayatını ciddi anlamda etkiliyorsa,
- ◆ Beklenmedik şiddette ve sürece uzun oluyorsa,
- ◆ Çocuğun gelişim yaşına uygun değilse (örn: 4. sınıf bir öğrencinin anneden ayrılamaması vb.), kaygının ciddiyet kazandığını söyleyebiliriz.

Çözümü var mı?

Her çocuk kendi içinde bir dünyadır. Bu sebeple çözüm yolları da değişkenlik gösterebilir. Burada önemli olan çocuğu iyi tanımaktan geçer.

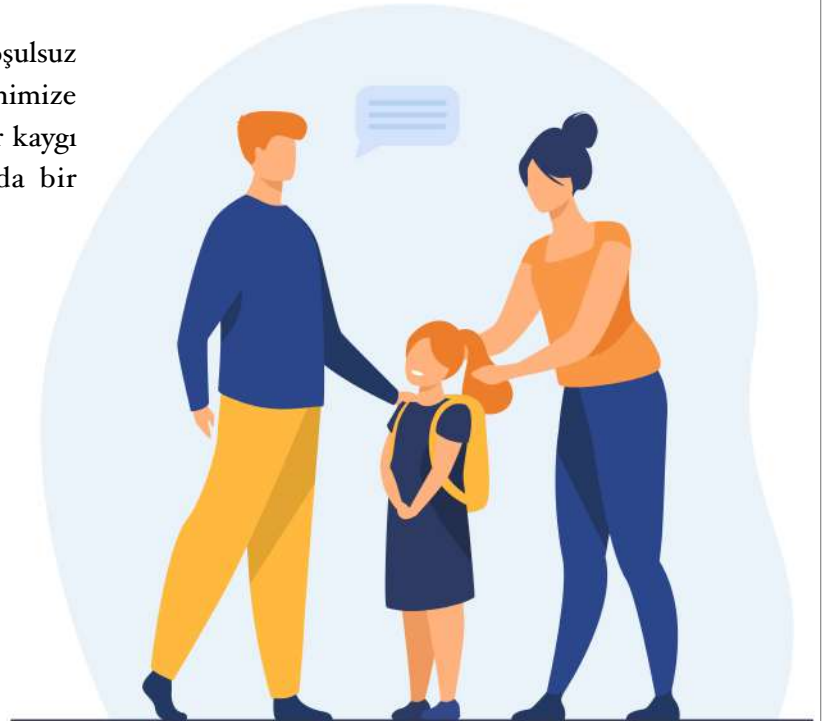
Kaygısını ve korkularını küçümsememek, onları dinlemek, kabul etmek ve anlamaya çalıştığını hissettirmek gerekir. Bir yetişkine anlamsız gelen korkular, çocuk için çok daha büyük anlamlar içerebilir. Bu yüzden öncelikli olarak çocuğun duygularını yetişkin gözüyle değerlendirmemeliyiz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ebeveynlere öneriler

- ✦ Korku ve kaygılarını anlamaya çalışın. Örneğin; "Seni korkutmuş olmalı", "Korkmuş görünüyorsun" gibi dönütler duyguyu kabul ettiğinizi gösterir ve size anlatmasını sağlar.
- ✦ Çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz, ondan yapamayacağı şeyler istemeyin, yapamadığı bir şey olursa sakinleştirin, onu koşulsuz kabul ettiğinizi hissettirin ve tekrar denemesi için cesaretlendirin.
- ✦ Kaygıya karşı eğilimli ise rutin ve düzen değişikliklerine onu önceden hazırlayın (taşınma, ayrılık, yeni kardeş...)
- ✦ Korkutmak kısa süreli bir caydırıcı, uzun süreli bir kaygı kaynağıdır. Bunu kullanmayın. (Beni dinlemezsen hastalanırım, uslu durmazsan bırakır giderim vb.)
- ✦ Korktuğu durumlarla direkt yüzleştirmeyin bu kademeli bir süreçtir. Yalnız uyuyamıyorsa önce başucunda oturun sonra odanın kapısında ardından kısa kontroller ve ayrılık şeklinde kademelendirebilirsiniz.
- ✦ Kaygısını küçümsemeyin "bunda ne var" gibi; başkasıyla kıyaslamayın "bak Ali hiç korkuyor mu?" gibi cümleler caydırıcı değil değersiz hissettiricidir.
- ✦ Unutmayın küçük kaygılar model alma, koşulsuz kabul ve duygu paylaşımıyla giderek minimize olacaktır. Eğer buna rağmen geçmeyen bir kaygı görüyorsanız, bizlerle görüşmek ya da bir uzmandan destek almak gerekebilir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Ortaokul

Değerli Anne Babalar,

Her yıl ülkemizde milyonlarca genç sınavlara hazırlanmakta ve bu hazırlık sürecinde öğrenciler kadar ailelerin de kaygı yaşadığı gözlenmektedir.

Hayatın pek çok alanında olduğu gibi sınavlarda da başarılı olmak için ya da çalışmaya başlayabilmek için belli bir miktar kaygı gereklidir ve kaygısız olmak mümkün değildir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki optimal düzeydeki kaygı, öğrenme ve güdülenme üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

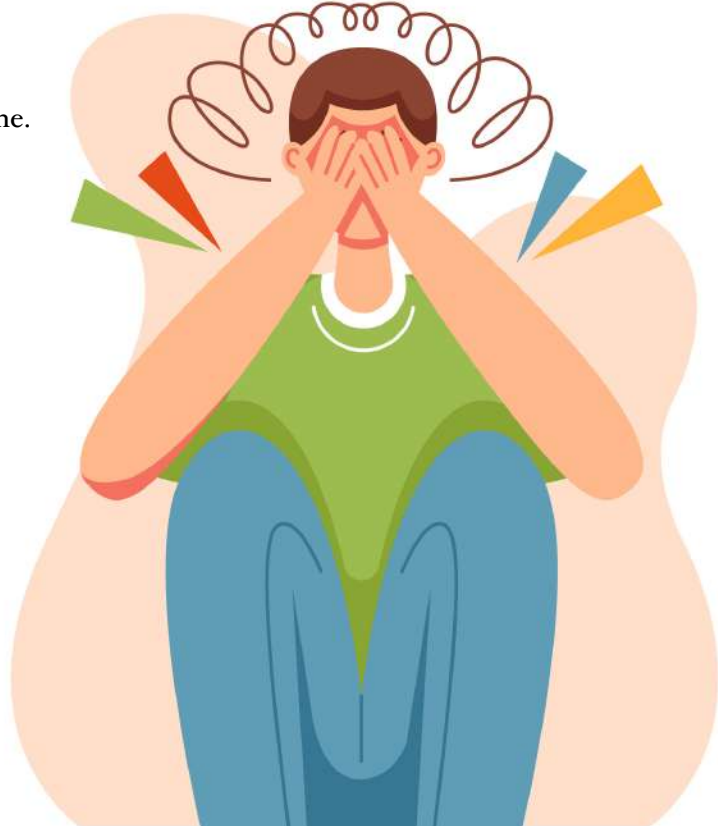
Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Sınav, tek başına bir kaygı nedeni olmazken sınava yüklediğimiz anlam yoğun sınav kaygısına neden olabilmektedir. Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıyı sınav kaygısı olarak tanımlamaktayız.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Kaygısının Nedenleri

- ✦ Kendine güvensizlik.
- ✦ Daha önce yaşanmış başarısızlıkların tekrarlanabileceği endişesi.
- ✦ Mükemmeliyetçi yaklaşım.
- ✦ Zamanı iyi kullanamama, kötü çalışma alışkanlıkları, plansızlık.
- ✦ Hedef belirsizliği.
- ✦ Görev ve sorumlulukları erteleme.
- ✦ Ailenin bakış açısı ve çevrenin beklentilerinin yüksek olması.
- ✦ Ailenin tutumu, başarısız olma ve değerlendirilme korkusu.
- ✦ Gerçekçi olmayan düşünce biçimleri.
- ✦ Sınava gerçeğinden farklı anlamlar yükleme.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Kaygısının Belirtileri

Zihinsel Belirtiler:

- ✦ Unutkanlık, bilgiyi transfer edememe
- ✦ Görsel ve işitsel kanaldan gelen bilgileri anlamada güçlük çekme
- ✦ Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü
- ✦ Olumsuz düşünceler: "Sınavda başarısız olursam hayatımın sonu olur." "Başarısız olursam başkalarının yüzüne nasıl bakarım?" "Ben yapamam, beceremem."
- ✦ Düşünceleri toparlayamama, ifade edememe

Fiziksel Belirtiler:

- ✦ Terleme
- ✦ Nefes alıp vermede güçlük yaşama
- ✦ Yorgunluk ve bitkinlik belirtileri
- ✦ Uyku bozuklukları
- ✦ Ellerde titreme
- ✦ Mide rahatsızlıkları (bulantı/kusma)
- ✦ Bağırsak rahatsızlıkları (ishal)
- ✦ Sık idrara çıkma/sıkışma hissi
- ✦ Baş dönmesi
- ✦ Ağız kuruması
- ✦ Karın ağrısı

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Sınav Kaygısının Belirtileri

Duygusal Belirtiler:

- ✦ Çabuk öfkelenme/kızgınlık
- ✦ Mutsuzluk
- ✦ İçe kapanma
- ✦ İlişki kurmada güçlük
- ✦ Olumsuz benlik algısı
- ✦ Huzursuzluk



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ailelere Öneriler

- ◆ Anne ve baba olarak, çocuğunuzun gelecek yaşantısını düşünmeniz ve bu nedenle kaygılanmanız doğaldır. Ancak çocuğunuzun sınavda göstereceği başarıya ilişkin endişelerinizi ona hissettirmemeye çalışın.
- ◆ Çocuğunuz çok çalıştığında değil, etkili ve verimli çalıştığında başarılı olur. Tüm gününü ders başında geçirmesi yerine zamanı planlı bir şekilde kullanarak başka etkinliklere de zaman ayırması konusunda kendisini desteklerseniz, bu zorlu dönemi daha az stresle ve daha verimli geçirmesine yardım etmiş olursunuz.
- ◆ Çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri ile orantılı gerçekçi beklentiler geliştirin. Aksi halde yaşayacağınız hayal kırıklığı çocuğunuza olumsuz yansiyabilir, kendisine olan güvenini yitirmesine neden olabilir.
- ◆ Ders çalışma konusunda aşırı baskı, başkalarıyla kıyaslanması onu çalışmaya teşvik etmez. Bu tür yaklaşımlar, desteğinize ihtiyacı olduğu bir dönemde aranızdaki ilişkinin gerginleşmesine ve yüksek düzeyde sınav kaygısı yaşamasına neden olabilir. Çocuğunuzu başkaları ile değil, kendisinin önceki başarılarıyla kıyaslayın.
- ◆ Çocuğunuzu ders çalışmaya teşvik etmek için ona sınavı kazanamadığı durumda kaybedeceklerini anlatmak yerine, kendisine uygun bir okulu kazandığında elde edeceği olanaklardan bahsetmeniz çok daha etkili olur.
- ◆ Çocuğunuza, başarısızlıklarında da gerekli moral desteğini ve hoşgörüyü gösterin. Başarısız olduğunda, yapamamasının nedenlerini yapıcı bir dil kullanarak, kendisi ile birlikte araştırın.
- ◆ Sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakın. Çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumlulukları üstlenmemeli, onu destekleyerek yardımcı olmalısınız.
- ◆ En önemlisi ise çocuğunuzu etkin olarak dinleyin ve empati kurun.
- ◆ Herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa bizlerle iletişime geçebileceğinizi tekrar hatırlatır, sağlıklı, mutlu günler dileriz.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Lise

Ebeveynler olarak çocuklarımız için her zaman en iyisini isteriz. Hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında sağlıklı, mutlu ve dirençli olmalarını arzularız. Bu çerçevede, çocuklarımızı güçlendirmek ve hayatın içindeki kaygı verici durumlarla baş etmelerini sağlamak için yapabileceğimiz pek çok şey vardır.

Kaygı durumu, genellikle gelişimin farklı aşamalarında yaşanan ve gençlerde yaygın olarak görünen bir durumdur. Bunun nedeni, ergenliğin duygusal, fiziksel ve sosyal pek çok değişimi içeren bir dönem olmasıdır. Gençlerin bu değişiklikler, fırsatlar ve zorluklar konusunda kaygılı hissetmesi doğaldır.

Gençler için kaygılarının çoğu, kendileriyle ilgili duygularla bağlantılıdır. Bunlar; akademik performansı, okulda başarılı olmaya yönelik baskıları, başkaları tarafından nasıl algılandıklarını ve fiziksel gelişimle bağlantılı olarak beden imajlarıyla ilgili endişeleri kapsayabilir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Gençlerin kaygılarını yönetmelerine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Kaygıyı yönetmeyi öğrenmek, çocuğunuzun öğrenmesine yardımcı olabileceğiniz önemli bir yaşam becerisidir. Aşağıdaki öneriler bu kapsamda size yardımcı olabilir:

Çocuğunuzu kaygıları hakkında konuşmaya teşvik edin.

Sadece onları endişelendiren şeylerden bahsetmek bile, çocuğunuzun hissettiği endişe miktarını azaltabilir. Konuşmak ve yargılamadan dinlemek, çocuğunuz için neler olup bittiğini anlamanıza da yardımcı olur. Onları anladığınızda, kaygılarını yönetmelerine veya sorunlara çözüm bulmalarına daha iyi yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuzun duygularını kabul edin.

Kaygı duyduğu şeyin gerçekleşme olasılığı çok düşük olsa bile, çocuğunuzun kaygısı gerçektir. Bir gence kaygılanmamasını söylemek, kaygının geçerli bir duygu olmadığı mesajını verir ve anlaşılmadığını hissettirir. Oysa hepimiz anlaşılmak isteriz. Örneğin, çocuğunuz bir sınavı geçme konusunda endişeli olabilir. Böyle bir durumda, 'nasıl hissettiğini anladığınızı ve ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarından emin olduğunuzu' belirtmek çok önemlidir. Çocuğunuzun duygularını içtenlikle ve şefkatle kabul etmek, çocuğunuzun zorlu durumlarda öz-şefkati kullanmasına da yardımcı olur.

Cesur davranışı teşvik edin.

Çocuğunuzun endişe duyduğu şeyler için küçük hedefler belirlemeye nazikçe teşvik edin. Çocuğunuzun yüzleşmeye hazır hissetmediği durumlara yüzleşmeye zorlamaktan kaçının. Örneğin, çocuğunuz başkalarının önünde performans gösterme konusunda endişeli olabilir. İlk adım olarak, çocuğunuza ailenin önünde prova yapmasını önerebilirsiniz. Çocuğunuza aşağıdaki yaklaşımları kullanmaya teşvik ederek de yardımcı olabilirsiniz:

- ✦ Olumlu kendi kendine konuşma – örneğin, 'Bunun üstesinden gelebilirim. Daha önce böyle durumlarda bulundum.'
- ✦ Öz-şefkat – örneğin, 'Bunu diğer insanlardan farklı yaparsam sorun olmaz. Bu yol benim için daha uygun.'
- ✦ Girişkenlik – örneğin, 'Bu proje için biraz yardıma ihtiyacım var'.
- ✦ Ne kadar küçük olursa olsun, kaygı duyduğu bir şeyi yaptığı için çocuğunuzun takdir etmek de ona iyi gelecektir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Destekleyici olun ama kontrolcü olmayın.

Buradaki fark, çocuğunuzun kaygısını yönetmesine yardımcı olmak, ancak onu ortadan kaldırmak için aşırı korumacı olmamaktır. Dikkatle dinleyerek ve empati kurarak, zaten büyük bir destek sağlıyorsunuz. Bunun yanı sıra, farklı durumlarla başa çıkmanın yolları hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzun başa çıkma becerilerini geliştirin.

Çocuğunuzun kaygı tetikleyicilerden kaçınmak yerine, etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Sık sık olumlu geribildirim vermek, çocuğunuzun kendini daha donanımlı ve güvende hissetmesini sağlayacaktır. Hem gerçekçi hem de ulaşılabilir küçük hedefler belirlemesine yardımcı olduktan sonra, bir hedefe her ulaştığında, "Durumu ele almandan ve kaygını aşma şeklinden çok gurur duyuyorum" diyebilirsiniz. Herhangi bir konuda dayanıklılık sergilediğinde veya korkularıyla yüzleştiğinde, çocuğunuzun çabasını övmeye özen gösterin. Bir aksilik olursa, çocuğunuzla 'bunun bir başarısızlık değil, gelecekteki engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olacak bir öğrenme deneyimi olduğu' konusunda konuşun. Daha iyi bir sonuç elde etmek için bir dahaki sefere neyi değiştirebileceği hakkında onunla fikir jimnastiği yapın. Durumun kontrolünü ele geçirdikçe kendilerini daha güçlü hissedeceklerdir.

Kendi kaygınızı yönetme şeklinizde çocuğunuz için iyi bir rol model olmaya çalışın.

Çocuğunuza bazen kaygılı hissetmenin doğal olduğunu hatırlatabilirsiniz. Onlara şu anda kaygılandığınız veya gençken sizi kaygılandıran şeyleri ve bunlarla nasıl başa çıktığınızı anlatabilirsiniz. Kaygı ile nasıl başa çıktığınızdan bahsetmek onlara iyi gelecektir.

Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olun.

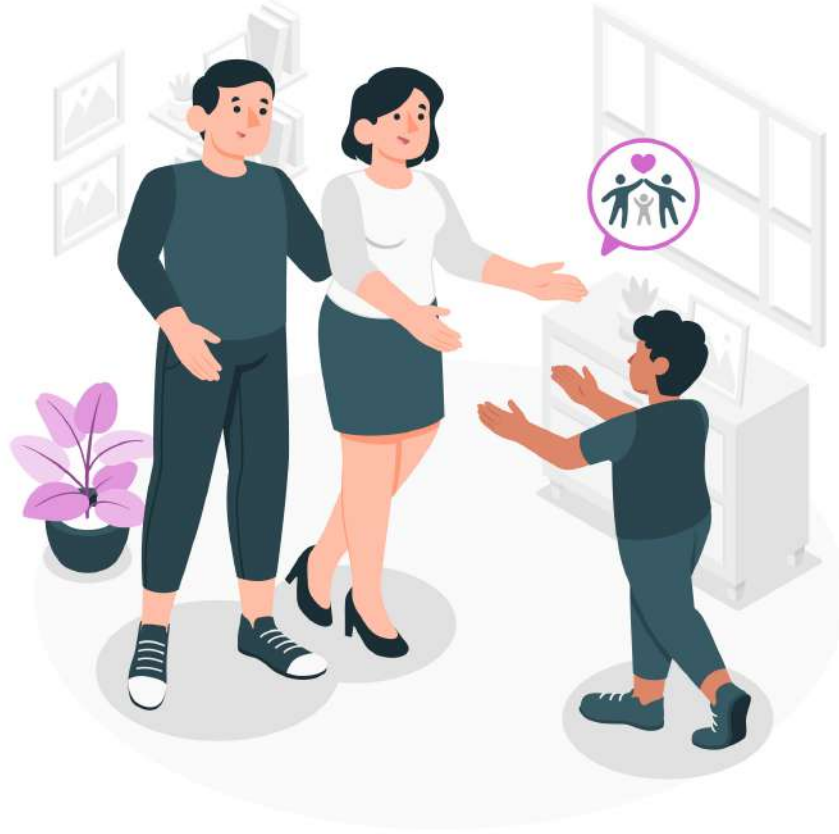
- ♦ Gençler kendilerini güvende hissettiklerinde, ergenliğin günlük zorlukları ve kaygılarıyla daha iyi başa çıkabilirler. Aşağıdakileri yaparak çocuğunuzun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilirsiniz:
- ♦ Çocuğunuzla vakit geçirmek ve aile ritüellerini içeren bir aile rutinine sahip olmak – örneğin akşam yemeği hazırlamak, yürüyüşe çıkmak, birlikte film izlemek, müzik dinlemek, kitap okumak, yürüyüşe çıkmak, çocuğunuzun sevdiği, güvendiği ve yanında rahat hissettiği insanlarla vakit geçirmek.
- ♦ Ne kadar küçük olursa olsun, kaygı duyduğu bir şeyi yaptığı için çocuğunuzun takdir etmek de ona iyi gelecektir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğunuzu sağlıklı seçimler yapmaya teşvik edin.

Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri gençlerin kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olur. Örneğin, evde oturup endişelenmek yerine yürüyüşe çıkmak çocuğunuzun zihnini boşaltmasına yardımcı olacaktır. Çocuğunuza günlük kaygılarında yardımcı olabilecek bazı sağlıklı seçenekler şunlardır: Bol miktarda fiziksel aktivite, zamanında uyumak, sağlıklı beslenmek, kafein, alkol ve diğer bağımlılık yapacak maddelerden uzak durmak, işleri ertelemeyerek veya geç kalmayarak gereksiz stresten kaçınmak, nefes egzersizleri, kas gevşetme egzersizleri veya farkındalık egzersizleri yapmak.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Kaygı hakkında ne zaman destek almak gerekir?

Gençler genelde düşüncelerini ve duygularını gizleme eğiliminde oldukları için kaygıları her zaman belirgin değildir. Ancak günlük aktivitelerini ve rutinlerini olumsuz etkileyen bir durum süreklilik arz ediyorsa ve yukarıda paylaşılan önerileri uygulamanıza rağmen bu durum devam ediyorsa, lise psikolojik danışmanı ile bağlantıya geçmenizi veya profesyonel destek almanızı öneririz. Bu anlamda, yüksek kaygı düzeyinin belirtisi olarak dikkat edilmesi gereken işaretlerden bazıları şunlardır:

- ✦ Hayatlarının rutin yönleriyle ilgili sürekli korkular veya endişeler.
- ✦ Arkadaşlardan veya sosyal faaliyetlerden geri çekilme.
- ✦ Sürekli sinirlilik veya saldırgan davranışlar.
- ✦ Okula gitmeyi reddetme.
- ✦ Uyku sorunları.
- ✦ Madde bağımlılığı.
- ✦ Sürekli güvence ve onay aramak.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

TED İzmir Koleji PDR Birimi İletişim Bilgileri

Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Gizem Şen

E-posta : gizem.sen@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

İlkokul Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

İlayda Özpolat

E-posta : ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 139

Ortaokul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Ecem Özaltın

E-posta : ecem.sarp@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Psikolojik Danışmanı ve K-12 PDR Birimi Koordinatörü

Dr. Gözde Baç Yıldırım

E-posta : gozde.bacyildirim@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 155



Ebeveynlik Çocuk Oyunu Değil

Çocukları ve Ebeveynleri Özel Oyun
Aracılığıyla Güçlendirme Yöntemi

**Orit
Josefi
Wiseman**

#EğitimDeğiştirir

Tarih : 10 Nisan Pazartesi
Saat : 16.15
Yer : Konferans Salonu

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise



"Ebeveynlik Çocuk İş (Değil)" kitabını kaleme alan dünyaca ünlü değerli yazar Orit Josefi Wiseman 10 Nisan Pazartesi günü sizlerle buluşmak için okulumuza geliyor. Birbirinden değerli ve faydalı bilgiler verecek olan Orit Josefi Wiseman Semineri'nde sizleri de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

*Organizasyonumuz dileyen tüm katılımcılara açıktır.

**Katılım sağlayabilmeniz için <https://forms.office.com/r/R7hqNzWQhi> formu doldurmanızı rica ederiz.

***Organizasyona katılım ücretsizdir.