



ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ

2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ARALIK AYI REHBERLİK BÜLTENİ

OKUL ÇAĞINDA YAŞANAN KAYGILAR



Çocuklarda kaygı, çocuğun tehdit durumu olan bir ortamda kendisini yetersiz görmesi, korkudan kaynaklanan huzursuzluk veya iç sıkıntı hali, hoş olmayan bir duygu durumu ve gelebilecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanabilir. Hemen hemen herkes kaygının kaçınılması gereken

bir durum olduğu konusunda hem fikir olmasına rağmen kaygı dozunda olduğu sürece motivasyonel bir faktördür. Örneğin, rekabet durumunda yaşanacak kaygı düzeyi bizi rekabet edeceğimiz konuyla ilgili çalışmaya sevk eder; ancak kaygının şiddeti ve sürekliliği arttıkça performans kaybı yaşamamız kaçınılmaz olur.

‘Selim matematik dersini çok seviyor, matematik işlemlerinde başarılı olmasına rağmen tahtada bir işlem yapması istendiğinde söz almak istemiyor, durumdan kaçınıyor.’

Yukarıdaki gibi örneklerde yaşanan ‘performans kaygısı’ olarak tanımlanabilir.

‘Mine’nin okulda arkadaş ilişkileri çok olumlu olmasına rağmen okula giderken başının ağrıdığını belirtiyor ve evde sık sık çantasına bakıp okul eşyalarını unutup unutmadığını kontrol ediyor.’

‘Cem’in okulda ilk günü, öğretmeni ve arkadaşlarıyla tanışması istendiğinde karşı çıkıyor ve annesinden ayrılmak istemiyor, annesinin görüş alanından çıkmasıyla birlikte ağlamaya ve annesini aramaya başlıyor.’

Sonucunu kestiremediğimiz durumlarda kaygılı olmak gayet normal bir tepkidir. Beynimize “Tehlike için hazır ol!” mesajını veren kaygıdır. Yukarıdaki örnekteki gibi bazı öğrencilerin oryantasyon süreci’ ayrılık kaygısı’



Özel Bilimsev Koleji Rehberlik Birimi

yaşayan öğrencimizde uzun sürerken bazı öğrencilerin kısa süreli olmaktadır. Kaygı kişilik özelliklerine, geçmiş deneyimlere ve gelişim basamaklarına göre kişiden kişiye değişir. Dolayısıyla bir 'normal' üzerinden değerlendirmemek gerekir.

Korku ve kaygıyı birbirinden ayırt etmek önemlidir. Korku yaşanan olaylara gösterilen tepkilerdir, kaygı ise gelecekte yaşanacak olaylarla ilgili düşünceler ve tasarımlardan kaynaklanır. Gelecekte yaşanacak olumsuz durumlardan kaçınmak kaygıda esastır.

Korkunun kaynağı belirlenebilirken çoğunlukla kaygının kaynağı belirsizdir.



Çocuklarda Kaygı Belirtileri

- Ruh halinde olumsuz değişiklikler
- Bildiği konuda söz hakkı almaktan kaçınma, diğerlerinin düşünceleri ile aşırı ilgilenme
- Tırnak yeme, dudak ısırma vb gibi tekrarlayıcı davranışlar
- Yaptığı işle ilgili sürekli onay bekleme
- Huzursuzluk
- Öz güven eksikliği
- Dikkat dağınıklığı ile beraber odaklanma problemi
- Uykusuzluk, ebeveyniyle uyuma konusunda ısrarcı olma
- Performans sergileyeceği durumlar öncesinde aşırı titiz olma, durumu gerçekleşmeden önce defalarca prova etme
- Görünümüyle ilgili sürekli soru sorma
- Yetişkini kaybetme korkusu, kaza durumlarından aşırı irrite olma
- Tahammülsüzlük ve gerginlik
- Kalp atışında, kanın kimyasal yapısında, Galvanik Deri Tepkisinde, nefes alış-veriş oranında farklılıklar, boyun ve omuz bölgelerindeki kaslarda duyulan kas gerilmeleri, terleme, avuç içlerinin sürekli soğuk ya da sıcak olması, mide-bağırsak hareketlerinde değişim, yutma güçlüğü, bulantı, sürekli baş ağrısı, kızarma ve kalp çarpıntılarını gözlemlenir.

Kaygının sorun olup olmadığının belirlenmesi için şiddetine, günlük hayatın akışını etkilemeye başlaması ve işlevselliğini bozulup bozulmadığının değerlendirilmesine dikkat edilmelidir.

Çocuklarda kaygı durumunun nedenleri ne olabilir?

- Mükemmelliyetçi ebeveyn tutumları
- Ebeveynlerin eleştirel ve yargılayıcı tutumları
- Arkadaş ilişkilerinde olumsuz durumlar
- Utandırılmak ve ya küçük düşürülmek
- Ebeveyn tutumlarında aşırı ilgisizlik, sınır eksikliği
- Kaygılı ebeveyn tutumları
- Hedeflerine ulaşamadığı konusunda yaşanan yetersizlik hissi
- Müdahaleci ebeveyn davranışları



Kaygısı yüksek olan çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz?

- Söylediklerini sakın bir şekilde dinleyin. Yargılayıcı cümleler kurmaktan kaçının. ‘e sen de böyle yapsaydın ya’, ‘ama böyle de olmaz ki’ gibi
- Kendi yaşadığınız deneyimlerden yola çıkarak onun düşüncesini ve duygusunu anladığınızı hissettirin.
- Kaygının zaman zaman yaşanabileceğini bu duyguyu herkesin bildiğini belirtin. Kaygı durumlarında kendisini sakinleştirecek teknikleri birlikte araştırın ve kendine uygun bir yöntem bulmasını sağlayın.
- Deneyimlerini paylaşırken onu dinlediğinizi belirten ifadeler ve vücut hareketlerini mutlaka kullanın.
- Sarılmak bazen bütün sözlerden daha efektif olacaktır.
- Çocuğunuzla iletişiminizi arttırın.
- 0-6 yaş grubu çocuklar onlar üzerinde kaygı yaratan durumları oyunlarda ve ya

resimlerinde daha rahat dile getirmektedirler. 6-10 yaş grubu ise daha çok hikayeler ve ya örnek olaylar ile bu gibi durumları dile getirmekte daha rahat olacaklardır.

- Sizin desteğiniz ile aşamayacağınızı düşündüğünüz ve ya gözlemlediğiniz bir kaygı durumunu bir uzmanla paylaşarak destek almanız faydalı olacaktır.

İyi günler dileriz