



KAYGILI ÇOCUK VE AİLE DESTEĞİ

KAYGI NEDİR?

Kaygı yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Yetişmesi gereken bir iş, sınav, sağlık, para, çocuklar ve aileyle ilgili sorunlar birçok insanı kaygılandırabilir. Aslında 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

Kaygının hiç olmaması ya da olması gerekenden fazla olması; hayatı sürekli ve belirgin bir biçimde etkiliyor ve aksatıyor olması destek almayı gerektirebilir.



**İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

04865513323

<http://idilram.meb.k12.tr>
idilram@gmail.com



Kaygı, tehlikeli durumlarda, “vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren” sinyaldir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alış verışı 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 gerçekleştirebilme yani performansa dökmeye yol açar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması olumsuzlukla sonuçlanabilir. Kaygı hiç olmazsa, istek olmaz, motivasyon olmaz böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Bunun tersi olarak kaygı çok yüksekse, enerji verimli bir şekilde kullanılamaz, dikkat ve konsantrasyon sağlanamaz ve performans yine doğru bir şekilde ortaya konamaz.

Kaygının Belirtileri Nelerdir?

Zihinsel Belirtiler

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

Fizyolojik Belirtiler

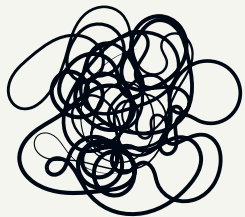
Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, vücudun belli yerlerinde uyuşma, karıncalanma, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, 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.. Çocuğunuzun kaygısı ile başa çıkabilmesi için aşağıda paylaştığımız önerilerden faydalanabilirsiniz.



“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. Kaygıyı yok etmek için onu rasyonelleştirmek yerine aşağıdaki basamakları deneyebilirsiniz: .

1. Durun
2. Empati kurun
3. Değerlendirin
4. Bırakın

(suçluluk duygunuzdan arınarak çocuğunuza kaygılarıyla baş etmesi için iyi fikirler veren bir ebeveyn olduğunuzu kendinize hatırlatın)



ÇOCUĞUNUZUN KAYGISINI GİDERMEDE YARARLI YÖNTEMLER:

- Kaygının Ne Olduğunu ve İşlevini Bilerek Çocuğunuzu Desteklemek
- Kaygı Duygusunu Paylaşmasına İzin Vermek
- Çocuğunuza Güvence Vermemek
- Çocuğunuzun “Gerçekçi Düşünceyi” Bulmasını Desteklemek
- Gelecekte Değil, Şimdide Olmalarına Yardım Etmek
- Kaygıya Sebep Olan Her Şeyden Kaçınmasına İzin Vermemek
- Kaygılı Davranışlarını Görmezden Gelmek
- Cesur ve Kaygısız Davranışları Pekiştirmek
- Cesur ve Kaygısız Davranış Modeli Göstermek
- Birlikte Sakinleşme Yöntemleri Belirlemek
- Profesyonel Destek Almak