

Kasım ve Aralık Aylarında...

Öğrencilerimiz İçin...

1. Sınıf öğrencilerimizle Kasım ve Aralık'da "Kil Çalışmaları" ve "Arkadaşlık Projesi" süreli grup çalışmaları (Devam ediyor)
2. Sınıf öğrencilerimizle "Arkadaşlık İlişkileri" süreli grup çalışması
3. Sınıf öğrencilerimizle Kasım'da "İletişim Becerilerini Geliştirme" süreli grup çalışması
4. Sınıf öğrencilerimizle Kasım'da "Motivasyon" ve Aralık'da "Atılganlık Eğitimi" süreli grup çalışması
5. Sınıf öğrencilerimizle "İletişim" süreli grup çalışması (Devam ediyor)
6. Sınıf öğrencilerimizle Kasım'da "İletişim ve Başarı" süreli grup çalışması
7. Sınıf öğrencilerimizle Aralık'da "Verimli Ders Çalışma" süreli grup çalışması
8. Sınıf öğrencilerimizle Kasım'da "Sınav Kaygısı ve Motivasyon" süreli grup çalışması ve "OKS Bilgilendirme" semineri
9. Sınıf öğrencilerimizle "Kariyer Destek" süreli grup çalışması (Devam ediyor)
10. Sınıf öğrencilerimizle "Özgüven" konulu süreli grup çalışması (Devam ediyor)
11. Sınıf öğrencilerimizle "Sınav Kaygısı ile baş etme" süreli grup çalışması (Devam ediyor)

Velilerimiz İçin...

- Anaokulu velileri ile Aralık'da "Anne- baba Tutumları" veli grubu
2. Sınıf velileri ile "İletişim Becerileri" veli grubu
 3. Sınıf velileri ile Kasım'da "Anne- baba tutumları" veli grubu
 4. Sınıf velileri ile Aralık'da "İletişim" veli grubu
 5. Sınıf velileri ile Aralık'da "İletişim" veli grubu
 7. Sınıf velileri ile Kasım'da "Ergen Destek" veli grubu
 8. Sınıf velileri ile Aralık'da "Sınav ve Ergen" veli grubu



gelişim

Terakki Vakfı Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Ocak / Şubat 2007

Öğrenme stilleri bireyin başarısını etkileyen karakteristik özelliğidir.

- **Nelerden Korkuyoruz?**
- **Çocuklarda Korkuyu Yaratan Etkenler**
- **Neler Yapılmamalı?**
- **Ve Neler Yapılmalı?**



Korku, bireyin normal gelişiminin bir parçasıdır ve kişinin kendini tehlikelerden sakınmasını sağlar. Korku, **bebeklikten ergenlik dönemine kadar**, sıkça rastlanan bir durumdur, öyle ki

araştırmalar, çocukların yüzde 90'ında gelişimlerinin bir döneminde herhangi bir şeyden korktuklarını göstermektedir. Bu nedenle çocuklardan kayıtsız, şartsız korkusuz olmalarını beklemek çok gerçekçi olmaz.

Korku, **öfke ya da kızgınlık, sevinç ya da üzüntü** gibi duygusal gelişimin içinde yer alan insani bir duygudur.

Korkunun ilk hissedilmeye başladığı dönem 3-6 yaş dönemidir. Çocuklar deneyimlerinin az, düşünme yeteneklerinin sınırlı olması nedeniyle, gördüklerini ve duyduklarını gerçekçi olarak değerlendiremezler. Benzeterek, gördüklerini çarpıtarak, abartarak, süsleyerek abartılı sonuçlar çıkarırlar.

Korkular en yoğun haliyle çocuklukta yaşanmakla birlikte korkuların şekli, nesnesi, objesi de değişebilmektedir. Çocukların yaşı ilerledikçe okul ortamı içerisinde en sıklıkla rastlanan, eğitim sisteminin de zorunlu kıldığı (OKS, ÖSS gibi genel sınavlar) sınavlara karşı geliştirdikleri korkulardır. Bunlar genel olarak karşımıza **sınav kaygısı** olarak çıkmaktadır.

Çocuğunuz korktuğu için endişe duymanız yersizdir. Korkular yalnızca onun zihinsel ve duygusal tepkilerinin geliştiğini gösterir.

Korku durumlarında insan bedeni çeşitli fiziksel tepkiler verir: Ani irkilme, yüz ifadesinin aniden değişmesi, göz bebeklerinin büyümesi, kalp atışlarında artma, titreme, kekeleme, sık ve kesik nefes alma, yüzün kızarması-sararması, mide rahatsızlıkları, kusma, ishal, terleme, dişlerin kenetlenmesi, tırnak yeme vb. görülebilir.

Bu gibi durumlarda kişi kendisini rahatlatmak amacıyla doğru nefes alma, fizik egzersizler, olumlu imajinasyon (kendisini rahatlatacak bir anı veya hayal olabilir) vb. gevşeme ve rahatlama teknikleri uygulayabilir. Çok güvendiği bir yetişkin ile veya arkadaşıyla paylaşabilir.

Nelerden Korkuyoruz?

Sizler de anne babalar olarak farklı ve değişik korku türleri geliştirmiş veya yaşamış olabilirsiniz. Ancak literatürde sıklıkla görüldüğü belirtilen korku türleri aşağıda belirtilmiştir:

- | | |
|--|------------------------------|
| • Doktor korkusu | • Hırsız korkusu |
| • Ölüm korkusu ve bedenle ilintili korkular (Kan, sünnet, yaralanma) | • Okul korkusu |
| • Hayali yaratıklardan korkma (hayalet, yaratık, canavar) | • Hayvan korkusu |
| • Anne babayı kaybetme veya anne babanın ayrılmasından korkmak | • Rüyalar |
| • Karanlık korkusu | • Yalnız kalma korkusu |
| • Başka bir tuvalet kullanma korkusu | • Sınav korkusu |
| • Kaybolma korkusu | • Başarısız olma korkusu vb. |
| • Savaşlardan, felaketlerden ve gelecekte korkmak | |

Ayrıca kişilikte bulunan temel kaygının belirli bir kaynağa bağlantı biçimine göre nesnelere (bıçak, iğne, kalem biçiminde eşyalar, evcil olan ve olmayan hayvanlar, böcek, mikrop vb.); belirli durumlardan (kapalı yer, meydan, yükseklik, okul, asansör, karanlık, gök gürültüsü, şimşek vb.); kişilerden (özellikle karşı cinsten, kalabalıktan, toplumda belirli bir rolü ve statüsü olan kişilerden); beden işlevleri ile ilgili korkulardan (yüz kızarması, terleme, soluk alamama, boğulma, kanser, kalp, beyin tümörü gibi kötü bir hastalığın bulunmasından duyulan korku) da bahsedilebilir.



Çocuklarda Korkuyu Yaratan Etkenler

1. Çocukların, önceden bilinen olası tehlikelere karşı uyarılmaması ve hazırlanmaması,
2. Günlük yaşamın bir parçası olan durum ve kişileri korku nesnesi olarak kullanmak (doktor, diş hekimi, polis vb.),
3. Aile bireylerinde veya yakın akrabalarda aşırı korkan panik yaşayan, fazla heyecanlı insanların bulunması,
4. Yaşantıya dayalı tehlikeli ve zor durumların devamında gelişen korkular ,
5. Çocuklara bir şey yaptırmak için korkuyu aracı olarak kullanmak,
6. Seyredilen korku filmleri ve anlatılan öyküler,
7. Çocukların kendi aralarında konuşurlarken yarattıkları senaryolar vb.

Neler Yapılmamalı?

- Çocuğunuz korkutmayın. Örneğin: “Yemeğini yemezsen öğretmenine söylerim.” “Yaramazlık yaptığın zaman ölmek istiyorum.”
- Çocuğunuza olumsuz model olmayın. Örneğin köpek korkunuz varsa, bu korkunuzu kontrol altına almaya çalışın.
- Yakın çevrenizin yaşadığı korkulu olayları çocuğunuzun yanında anlatmalarına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun korku filmleri seyretmesine, bu tür kitaplar okumasına izin vermeyin. Çocuğunuza korku içerikli hikayeler anlatmayın.
- Çocuğunuz korkutacak şakalar yapmayın.
- Çocuğunuzun korku duyduğu obje ile yüzleşmesi konusunda onu zorlamayın. Köpekten korkan bir çocuğa “bak, gel, elle hiçbir şey yapmıyor” diyerek zorlamak son derece zararlıdır.
- Çocuğunuz korkularını anlatırken abartılı dinlemeyin.

Korkunun zıttı, gücünün varlığını keşfetmek, bedenin kendisi, tüm yetenekleri ve işlevleri ile gurur duymaktır.

Ve Neler Yapılmalı?

Korkunun zıttı, gücünün varlığını keşfetmek, bedenin kendisi, tüm yetenekleri ve işlevleri ile gurur duymaktır. Cesaretini kaybetmeden yaşayan kişi bulunduğu her durumda kendini maddi ve manevi olarak iyi hissedecektir; çünkü bu hissin değişimi, davranışların değişimine bağlıdır. Bu durumda anne ve babalar olarak sizler çocuklarınıza yardımcı olmak adına;

- Çocuğunuz dinleyin ve onunla korkusu hakkında konuşun. Çocuğunuza korkunun doğal bir duygu olduğunu anlatabilir, herkesin korkuları olabileceğini söyleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun korkusuna saygı duyun: Çocuğunuzun sizinle paylaştığı korkusunu küçümseyip reddetmek yerine önemseyip saygı duyun.
- Çocuğunuz korkutabilecek durumları belirleyin ve önceden anlatarak hazırlayın. Örneğin doktora gitmeden önce, çocuğunuz doktora gitme konusunda bilgilendirip, hazırlayın.
- Korkunun giderilmesi için çözüm ararken, öncelikli olarak çözüm yöntemini çocuktan almak, daha etkili ve kalıcı olacaktır.
- Çocuğunuz korku duyduğu durumu anlayıp onun rahatlaması için gerekli önlemleri alın. Örneğin gece uyurken eve hırsız gireceği korkusu yaşıyorsa, ona, evinizin güvenliği konusunda bilgi verebilirsiniz. Yatmadan önce pencereleri ve kapıyı birlikte kapatıp kilitleyebilirsiniz.
- Çocuğunuza konu ile ilgili yardımcı masal ve hikayeler okuyabilirsiniz.
- Çocuğunuzun öğretmeni ile işbirliği kurun. Bu, öğretmenin çocuğa daha bilinçli ve tedbirli yaklaşmasına yardımcı olacak, ev dışı zamanlardaki gözlemini artıracaktır.

- Korkusunun yoğunlaştığı anlarda doğru nefes almak, fizik egzersizleri, olumlu hayaller kurmak vb. gevşeme ve rahatlama teknikleri uygulatabilirsiniz.
- Çocuğunuza konu ile ilgili yardımcı masal ve hikayeler okuyabilir. Resimler çizdirebilirsiniz.
- Sonuç olarak, korkuları olan çocuğunuza sevgi ve ilgi ile yaklaşmak gerekir. Çocuğunuza olan sevginizi her fırsatta dile getirin ve korkularının üstesinden gelmekte onu yüreklendirin.

Çocukluk döneminde çok çeşitli nedenlerden kaynaklanabilen, çok çeşitli tiplerde korkular olabileceğini biliyoruz. Çocukta korkuyla baş ederken, korkunun bir yaş döneminin özelliği mi olduğu, korkuya neden olan belli bir olayın olup olmadığı iyice araştırılmalıdır. Anne ve baba olarak sizler çocukla kurduğunuz ilişkiyi gözden geçirmeli ve çocukla birlikte bu konuyu ele almalısınız. Bütün bunlara rağmen çocuğunuz korkusunda bir azalma olmuyorsa, konuyla ilgili profesyonel bir yardım arayışında olmakta yarar vardır.

Çocuk büyüdükçe ebeveynin sorunlarına ve korkularına ortak olur.

Kaynaklar

- Köknel Ö (1998). **Kayıdan Mutluluğa Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar
- Pamuk, Ş. (2006). **Çocuk ve Korku**. <http://www.ailem.com/templates/library/2856.aspx:8529>
- Preuschoff G (1998). **Çocukların İçindeki Korkular**. İstanbul: Beyaz Yayınları
- Tuzcuoğlu S., Tuzcuoğlu N (2005). **Davranış Bozukluğu Gösteren Çocukların Tanıma ve Anlama**. İstanbul: Morpa Yayınları
- Yavuzer H (2000). **Çocuk Eğitimi El Kitabı**. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yörükoğlu A (1997). **Çocuk Ruh Sağlığı**. İstanbul: Özgür Yayınevi
- Zulliger H (1999). **Çocuklarımızın Korkuları**. İstanbul: Cem Yayınları