



# ÇOCUKLAR İÇİN KAYGI REHBERİ (8-12 YAŞ)

Selçuklu Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi

Bu kitapçık Selçuklu Mimar Sinan İlkokulu Psikolojik Danışmanı Uzm. Psikolojik Danışman Emine ÜRÜN tarafından hazırlanmış, Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından kitapçık haline dönüştürülmüştür.

## ÖNSÖZ

Bu kitap, çocukların kaygılarını daha yakından tanımalarına ve onunla başa çıkabilmelerine yardımcı olmak amacıyla çocuklarla yapılan psikolojik danışma seanslarında uzmanlar tarafından kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Kitabın tamamı seanslarda uzmanın planı çerçevesinde bölümlere ayrılarak kullanılabilir. Uzman tarafından gerekli görülen belli bölümleri de kullanılabilir, gereken bölümler çocuk danışana ev ödevi olarak ta verilebilir.

Uzm. Psikolojik Danışman  
Emine ÜRÜN

# KARTOPUNDAN ÇIĞA



Kış geldiğinde çoğu çocuk kartopu oynamaya bayılır. Kartopu oynarken istediğin büyüklükte bir top yapar ve neşeyle arkadaşlarıyla oynarsın. Hatta onu biraz daha karların üstünde yuvarlar, kardan adam yaparsın. Peki bir kartopunu karlı bir tepeden aşağı yuvarlarsan ne olur? Elbette bir "çığ" olur. Tepenin eteklerindeki evleri yutabilecek kadar kocaman, dev bir kartopu..... İşte duygularımız da böyledir. Bazen neşeyle oynadığın bir kartopu kadar küçüktür. Bazen bir kardan adamın gövdesi kadar büyür, ama hala sorun değildir. Bazen de bir çığ kadar kocaman olur. Ama işin iyi tarafı, her çocuk büyüyen bu duyguları küçültmeyi öğrenebilir. Bu kitapta gereğinden fazla büyüyen kaygılarına nasıl dur diyeceğini öğreneceksin.

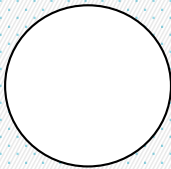
# DUYGULARIMIZI TANIYALIM

Duygularımız, hissettiğimiz şeylerdir. İnsanlar pek çok duyguyu hissedebilirler. Mutluluk/halinden memnunluk, üzüntü, öfke, kaygı/korku temel duygularımızdır. Bazı duyguları yaşadığımızda kendimizi iyi hissederiz, bazı duygular ise tatsız hissettirir.

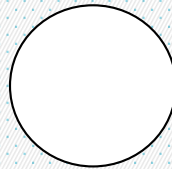
Aşağıdaki yüzlere temel duyguları çiz.



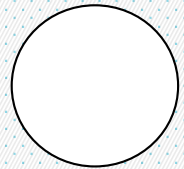
Mutluluk



üzüntü



kaygı/korku



öfke

# DAHA FAZLA DUYGU



kızgın



bıkkın



ferahlanmış



bezgin



utanmış



hayal kırıklığına uğramış



sıkıntılı



mutlu



öfkeli



neşeli



nazik



yalnız



bencil



gergin



komik



gururlu



tuhaf



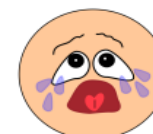
iğrenmiş



korkmuş



yorgun



üzgün



incinmiş



endişeli



heyecanlı



ihmal edilmiş

Nasıl hissettiğimizi, vücudumuz bize pek çok ipucu vererek gösterir. Yüzümüzden, vücut duruşumuzdan, ne kadar enerjik hissettiğimizden, ses tonumuzdan bunu kolaylıkla anlayabiliriz.

Dört temel duyguyu hissettiğinde senin vücudunda neler oluyor, aşağıdaki tabloyu doldur.

Mutluyken Ben:	Üzgünken Ben:
Kaygılı/Korkmuşken Ben:	Öfkeliyken Ben:

# DAHA YAKINDAN KAYGI



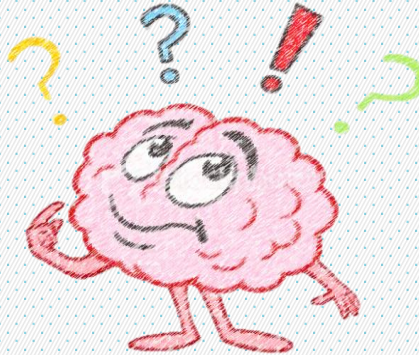
## NIÇİN KAYGILANIRIZ?

## BİR KAÇ YA DA SAVAŞ TEPKİSİ

Korkunç bir şey gördüğümüzde veya bizi ürküten bir şey düşündüğümüzde, kaygımız artabilir. Vücudumuz bizi, bununla başa çıkmak için hazırlar.

Vücudumuz burada iki şeye karar verir:

Ya kaçıp oradan uzaklaşmak veya kalıp kendimizi savunmak.

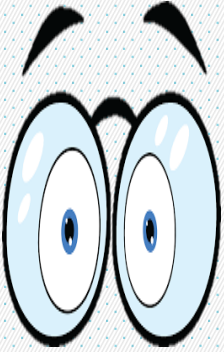


# DAHA YAKINDAN KAYGI



Vücudumuz bunu yapabilmek için bazı kimyasallar üretir. (adrenalin ve kortizol )

Bu kimyasallar kalbimizin daha hızlı atmasını sağlar ve böylece kaslarımıza daha fazla kan pompalanır.



Kasların bu durumda daha fazla oksijene ihtiyacı olduğundan, kaslara gereken yakıtı sağlamak için daha hızlı nefes alıp vermeye başlarız.

Bu bizim her an tetikte olmamızı sağlar ve tehlikeleri daha iyi fark edebiliriz.

Böylece kanımız vücudun kullanılmayacak olan kısımlarından (karın ), vücudun dış yüzeyine doğru yönlendirilir.

Bu arada diğer vücut fonksiyonlarımız durdurulur. Böyle bir durumda yemek yemeye gerek yoktur zaten değil mi? Bundan dolayı ağzının kuruduğunu ve yutkunmakta zorlandığını sen de fark etmişsindir.



Vücut şimdi daha hızlı çalışarak ısınmaya başlar. Kendini soğutmak için de terler ve damarları vücudun dış yüzeyine doğru iter. Bundan dolayı bazı kişilerin yüzü kızarır.



# DAHA YAKINDAN KAYGI

Bazen vücudumuz o kadar fazla oksijen alır ki bu da bayılma hissi, bacaklarda titreme veya bacaklarda güçsüzlük hissine sebep olur.

Harekete hazırlanmaya devam eden kaslar iyice gerginleşmiştir ve artık ağrımaya başlar. Bunu insanlar baş ağrısı ve kaslarda (özellikle boyunda) tutulma olarak hissederler.

## SENİN VÜCUDUNDA KAYGI BELİRTİLERİ

Vücudumuzda "kaçmaya" ya da "savaşmaya" hazırlanırken hangi değişikliklerin yaşandığını artık biliyorsun. Kaygının pek çok belirtisi vardır. Her insan bu belirtilerin tamamını veya birkaç tanesini yaşayabilir.

Sen kaygılıyken aşağıdakilerden hangilerini hissediyorsun, yuvarlak içine alarak göster.

Yüz kızarması /yanması

Sesin titremesi

Baygınlık hissi

Kalp atışlarının hızlanması

Boğazda yumru

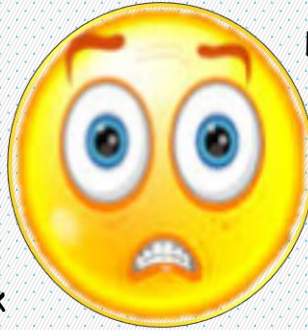
Baş ağrısı

Ağızda kuruluk

Karında kelebekler

Nefes almada güçlük

Ellerde terleme



Bacaklarda titreme

# AZI KARAR, ÇOĞU ZARAR KAYGI

Kaygılandığımızda vücudumuzda bu kadar çok değişiklik olsa da, bazen istediğimizden fazla büyüyüp canımızı sıkırsa da, kaygı aslında insan ırkının hayatta kalmasını sağlayan bir duygudur.

Düşünsene, atalarımız patlamak üzere olan bir volkandan kaçmasalar, ya da ona zarar vermek isteyen vahşi hayvanlarla mücadele etmeselerdi belki de yeryüzünde insan ırkı olmayacaktı.

Yeterli düzeyde hissettiğin kaygının, odaklanmanı artırdığını biliyor muydun? Ama çok fazla büyüyen kaygın da senin pek çok şeyi yapmanı zorlaştırır,

Kaygın büyükse:

Sınıfta bildiğin halde sorunun cevabını veremezsin !

Diğer çocuklarla konuşamaz, hatta onlara gülümseyemezsin !

Sınavlar yolunda gitmez!

Okuluna gidemezsin!

Kendi odanda uyuyamazsın !

...ve benzeri pek çok şey.

Korkunç bir şey izlediğimizde veya duyduğumuzda kaygılarımız artabilir. Bizi üzen bazı olaylar olduğunda da kaygılarımız artabilir. Herkesin farklı kaygıları olabilir. Bazı kişiler diğerlerinden daha fazla kaygılanabilirler. Bu ailemizden aldığımız bir şeydir. Tıpkı saç ya da ten rengimiz gibi.

# Seni kaygılandıran şeyler neler? Kaygılı yüz ile seni kaygılandıran şeyleri çizerek birleştir.

Yılanlar

Yeni bir yere gitmek

Örümcekler

Hasta olmak

Hayvanlar

Karanlık

Arkadaşlarımla konuşmak

Yeni biriyle tanışmak

Dişçi /doktor

Sınav ve testler

Mikroplar ve hastalıklar

Annemden babamdan ayrılmak

Başkalarının önünde bir şey yapmak

Annemin babamın hastalanması



# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

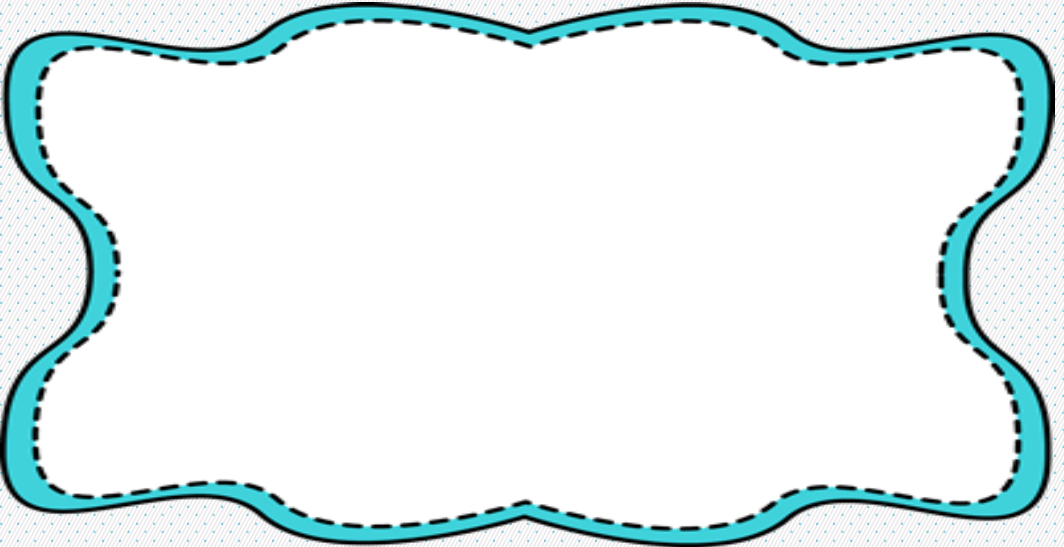
Sanırım bu bölüme kadar kaygılarını daha yakından tanıdın. Sıra geldi onu biraz küçültmeye...

Bundan sonraki bölümlerde kaygını küçültecek pek çok şey göreceksin.

Bu bölümler bittiğinde sen de kaygını küçültecek pek çok beceriyi öğrenmiş olacaksın...

## SENDE İŞE YARAYANLAR

Senin de kaygılandığın zamanlarda daha önceden kaygını küçülttüğün olmuştur. Kullandığın işe yarayan yöntemleri aşağıya yaz:





# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

## VÜCUDUNA İYİ BAKMAK

Sağlıklı ve güçlü bir vücudumuz olursa, duygularımızı daha iyi kontrol ederiz. Bizi zorlayan duygularla daha kolayca başa çıkabiliriz. Bu bölümde nasıl vücuduna daha iyi bakacağını ve sağlıklı kalacağını öğreneceksin.

## SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME

Sağlıklı ve dengeli beslenmek bizim hem bedenemizi, hem de ruhumuzun sağlıklı olmasını sağlar.

Midemize giren her gıda, bizim kanımıza karışır. Bu yüzden, midemize giren her şeye dikkat etmelisin. Her besin grubundan tüketmeli, yeteri kadar sebze meyve tükettiğinden emin olmalısın. Bu arada abur-cubura, şekerli besinlere ve hamur işi gıdalara da dikkat! Bunları abartırsan dengeli beslenmiş olmazsın.

Balık, yumurta ve cevizde bulunan özel bir yağ ise, kaygı ve stresimizi daha iyi kontrol etmemize yardımcı oluyor. Bu besinlerden de yeterince tüketmeye gayret et.





# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

## İYİ UYKU

Sağlıklı olmanın bir diğer altın kuralı da güzel, mışıl mışıl bir uyku. Eğer yeteri kadar uyumazsan, iyi düşünemezsin. Daha çabuk öfkelenir, daha çabuk yorulursun. Senin yaşlarında bir çocuğun günde 10-12 saat uykuya ihtiyacı vardır. Tabii sağlıklı uyku için şunlara dikkat etmelisin:

- \*erken yatıp, erken kalkmak
- \*karanlıkta uyumak
- \*rahat uyku kıyafetleri giymek
- \*gün içinde yeteri kadar koşup oynamak, hareket etmek
- \*Uyumadan birkaç saat önce tv., tablet, bilgisayarı bırakmak; onların yerine kitap okumak, sakin ve rahatlatıcı müzik dinlemek,

## FİZİKSEL EGZERSİZ

### ŞİMDİ HAREKET ZAMANI: HOPLA, ZIPLA, TOP OYNA

Fiziksel egzersiz, yani bol bol hareket etmek, açık havada oyunlar oynamak ya da bir sporla ilgilenmek çocukların büyüüp gelişmesinde oldukça faydalıdır. Bunu sanırım duymuşsundur daha önce. Peki fiziksel egzersizlerin kaygını küçültmekte de sana çok yardımcı olacağını biliyor muydun? Biz hareket ederken, vücudumuz da bizim kaygı seviyemizi düşürecek, bizi mutlu edecek bazı kimyasallar (endorfin ve serotonin) üretir, vücudumuzdaki stres hormonlarını düşürür. Fiziksel egzersiz, bizi kaygımızı artıran olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır, olumlu düşüncelerimizi artırır.

# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK



Senin fiziksel egzersizle aran nasıl? Sen en çok hangi fiziksel aktiviteleri veya sporu yapmayı seviyorsun, aşağıda işaretle ?

BİSİKLETE BİNMEK

DANS ETMEK

KOŞMAK

DIŞARIDA  
ÇALIŞMAK

YÜZMEK

PATEN KAYMAK

KÖPEĞİMİ  
DOLAŞTIRMAK

PARKA GİTMEK

YÜRÜYÜŞE ÇIKMAK

ODAMI  
TEMİZLEMEK

ARABA YIKAMAK

BAHÇEDE  
BİRŞEYLER YAPMAK

FUTBOL  
OYNAMAK

KAY KAYA BİNMEK



# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

## GEVŞEMEYİ ÖĞRENMEK

Bu bölümde, kaygının gereğinden fazla büyüdüğünde onu küçültmek için kullanabileceğin birkaç gevşeme yöntemi öğreneceksin.

## DOĞAL NEFES ALMA

Kaygıyı hissettiğimizde vücudumuz kaçmaya ya da savaşmaya hazırlanıyordu. Vücudumuz tarafından salgılanan adrenalin ve diğer kimyasallar vücudumuzda pek çok değişikliğe sebep oluyordu hatırladın mı? Ama eğer gerçekten kaçmamıza ya da savaşmamıza gerek yoksa bu adrenalinini bir şekilde azaltmamız gerekiyor. Nasıl mı? Gayet basit: Tabii ki onu nefesimizle dışarı üfleyerek! Evet, yanlış okumadın.

Doğru nefes alarak, vücudumuza tehlikede olmadığımızı, artık rahatlayabileceğini anlatırız. Hiçbir vücutta derin bir nefes ve kaygı artırıcı adrenalin aynı anda bulunamaz. Yani oksijen içeri, adrenalin dışarı! Nasıl böyle etkili bir nefes alacağını da şimdi öğreneceksin.

Doğal nefesi oturarak, ayakta veya bir yerde uzanarak uygulayabilirsin. Ama yeni öğrenen birisinin rahat bir yere uzanarak çalışmaya başlamasını öneririm. Bu öğreneceğin nefese karın nefesi ya da diyafram nefesi de denir.



# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

## Aşamalarımız şu:

1-Önce rahat bir yere uzan.

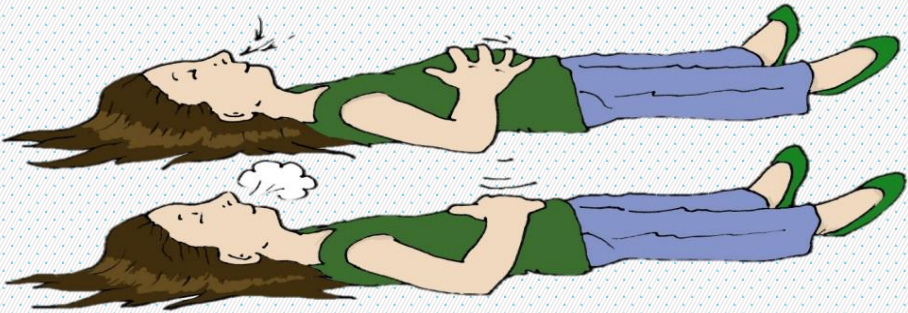
2- Bir elini karnına, diğer elini göğsüne koy. Nefesini burnundan yavaşça (içinden 4'e kadar sayacak sürede ) karnına doğru al. Burada tıpkı bir çiçeği kokladığını düşünebilirsin. Aldığın nefes tamamen karnına dolmalı ve bu sıradan karnının üzerinde duran elinle karnının şiştiğini hissetmelisin, göğsünde duran diğer elin ise kıpırdamamalıdır.

3-Nefesini 2 saniye içinde tut.

4- Daha sonra yavaş yavaş (içinden 5'e kadar sayacak sürede) ağızdan ver. Tıpkı sabun köpüğü yaparken, köpükleri üfleyerek havada uçurduğun gibi.

5. Nefes veriş süren her zaman nefes alış sürenden 1-2 saniye daha uzun olsun. Böylece daha çok rahatlarsın.

6- Diğer nefesi almadan önce birkaç saniye bekle.



Bu nefes çalışmasını, daha çok alıştırmaya yaparak daha iyi öğrenebilirsin. Uzanarak öğrendiğin bu nefesi, oturarak ve ayaktaiken de deneyerek bu teknikte uzmanlaş. Bu nefesi tekniğini sadece kaygılı hissettiğinde değil, gün içinde zaman zaman uygulayabilirsin.

# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK

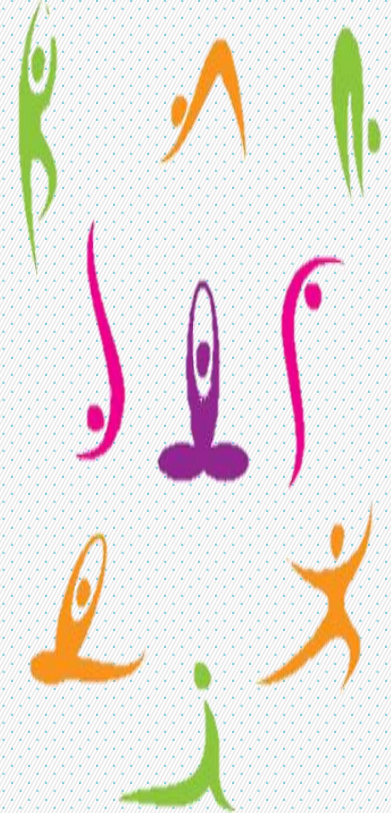


## KASLARI GEVŞETMEYİ ÖĞRENME

Kaygılıyken vücudumuz savaşmaya ya da kaçmaya hazırlanıyordu, bunu artık biliyorsun. Kaslarımız da son derece gergin oluyordu. İşte böyle durumlarda sakinleşmek ve kaygıyla başa çıkmak için gevşeme yöntemleri işe yarar. Bu yöntemle kaslarının gerginliği ve rahatlığı arasındaki farkı daha iyi öğreneceksin. Böylece gergin olduğun zamanlarda bunu fark edip, gevşeyebilirsin.

Hadi aşama aşama bunu da dene:

1. Öncelikle ayakkabılarını çıkar, rahat giysiler giy, birkaç dakika rahatlamak için bekle. Birkaç derin nefes al.
2. Dikkatini sağ ayağına vererek nasıl hissettiğini anlamaya çalış ve 10 saniye kadar kasabildiği kadar ayağını kas. Sonra ayağını gevşet ve bunu hisset. Birkaç derin nefes al. Sonra sol ayağına geç. Bacakların, miden ve karnın, kolların, ellerin ve başındaki tüm kas gruplarının için bunu yap.



# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK



## BENİM ÖZEL RAHATLAMA YERİM

Bu yöntemle, seni hem zihinsel hem de bedensel olarak rahatlatacak ve sakinleştirecek sadece sana özel bir yer hayal edeceksin. Burası daha önce bulunduğun gerçek bir yer de olabilir. Hayal ettiğin bir yer de olabilir.

Sana ait bu yeri zihninde tüm detaylarıyla hayal et. Oradaki eşyaların ve nesnelerin şekillerini, renklerini, düşün, nerede durduklarını düşün.

Oradaki sesleri hayal et, tekrar duymaya çalış. ( martı sesleri veya kuş seslerini, yaprakların hışırtısını, dalgaların ya da akan derenin sesini)

Oradaki kokuları düşün. ( ağaçların, meyvelerin kokusunu, deniz kokusunu, çiçeklerin kokusunu veya yeni pişen kurabiye kokusu... )

Seni ısıtan güneşi düşün, etrafa yayılan ışığı düşün ya da ağaçların arasından süzülen ay ışığını düşün.

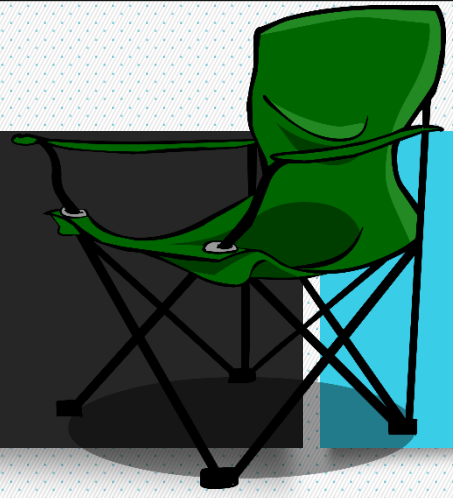
İşte burası senin özel rahatlama yerin.

Rahatlama yerini denemek için:

- Kendine sessiz rahatsız edilmeyeceğin bir yer seç.
- Gözlerini kapat ve hayal ettiğin yeri düşün.
- Burayı tüm detaylarıyla kendine tarif et.
- Bu özel yerini düşündükçe nasıl sakinleştiğine ve rahatladığına dikkat et.

Ne zaman kaygılı hissedersen, rahatlamaya ihtiyaç duyarsan buraya git ve rahatla.

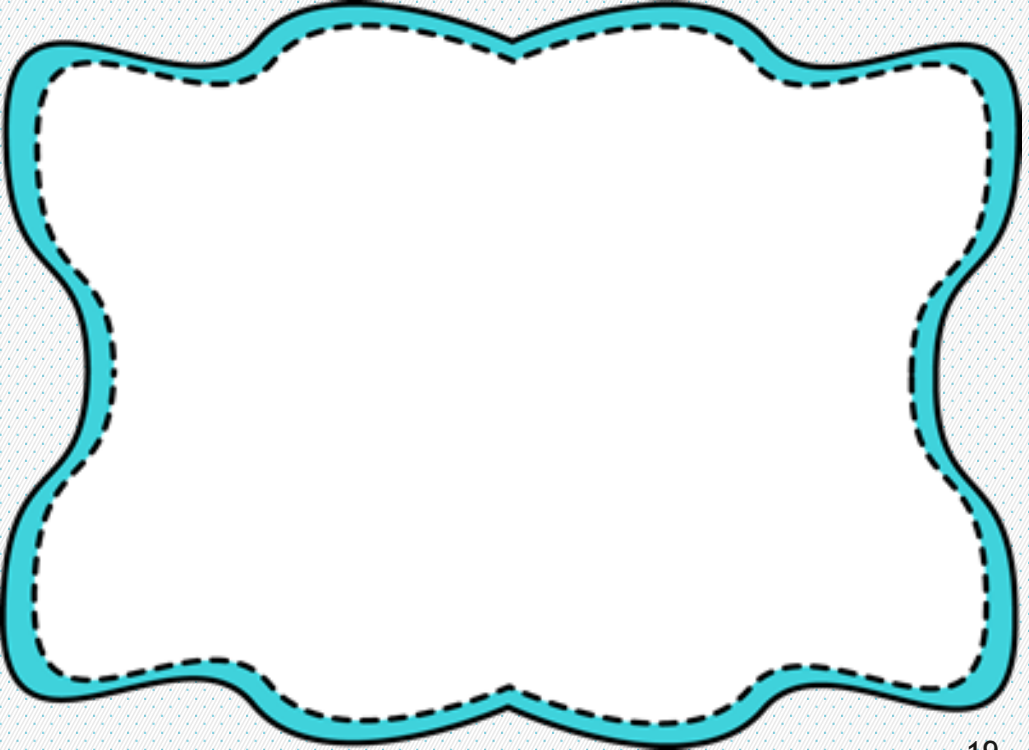
# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK



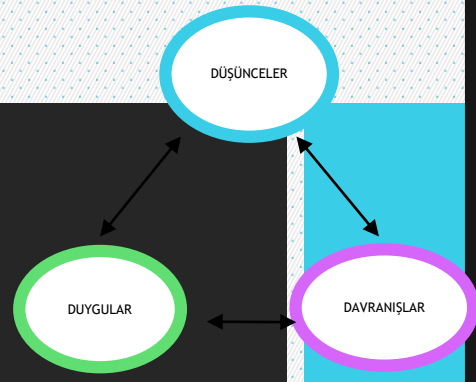
**DAHA ÇOK ALIŞTIRMA YAPMAYI UNUTMA....**

Daha fazla pratik yaptıkça bu yeri daha kolay hatırlayacaksın ve daha hızlı sakinleşeceksin.

Buraya özel rahatlama yerini çiz. İstersen daha büyük bir kağıda da çizebilirsin.



# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK



## DÜŞÜNCELERİ KONTROL ETMEK DERSİMİZ MATEMATİK DEĞİL, AMA KONUMUZ ÜÇGEN

Şimdi sana sihirli bir üçgenden bahsedeceğim. Bu üçgenin bir köşesinde duygularımız, bir köşesinde düşüncelerimiz ve bir köşesinde de davranışlarımız yer alır.

### SIHIRLI BİLİŞSEL ÜÇGEN



Aslında bizim nasıl hissettiğimiz ve nasıl davrandığımız, düşüncelerimizin bir sonucudur. Bazen, olaylar hakkında bizi kaygılandırarak şekilde düşünürüz. İşte burada şu sihirli üçgen bize yardım edecek. Eğer düşünme şeklimizi değiştirirsek, daha az kaygılı hissedebiliriz. Peki düşüncelerini değiştirmekte en etkili kişi kim biliyor musun? Bu kişi SEN'sin! Peki en çok neyi kullanacağını biliyor musun? Tabi ki de mantığını. Mantığını kullanarak endişelerini küçültebilirsin. Endişelerinin gerçekleşeceğinden emin misin?

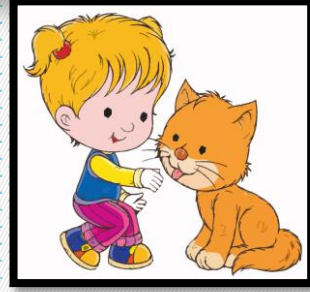
Gel bu sihirli üçgeni minik bir öyküyle daha iyi anlamaya çalışalım:

Çok iyi iki arkadaş olan Duygu ve Eylem parkta yürüyorlardı. Birden karşılıklarına küçük bir kedi çıktı. Duygu, tam kediyi okşamak için sevgiyle kediyeye doğru ilerlerken, kediyeye fark eden Eylem çığlık atarak oradan kaçtı ve kendini bir masanın üzerinde buldu. Eylem çok korkmuştu. Tir tir titriyor, kalbi hızlı hızlı çarpıyordu.

# KAYGIYI KÜÇÜLTMEK



EYLEM



DUYGU

Sence aynı yavru kediye bu arkadaşların farklı tepki göstermelerinin sebebi nedir? Neden Duygu bu sevimli kediciği okşamak isterken, Eylem ondan hızlıca kaçtı, tir tir titredi ve kalbi hızlı hızlı çarpmaya başladı?

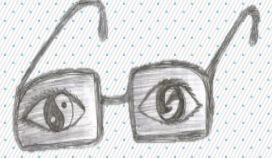
İşte bu sorularımızın cevabı sihirli üçgenimizde gizli. Eğer bizim bir şeyle ilgili pozitif (olumlu, iyi) düşüncelerimiz varsa, iyi şeyler hissederiz. Bu iyi duygularımız doğrultusunda davranışlar sergileriz. Duygu kediciği görünce, büyük ihtimalle onun için " Ne kadar da sevimli bir kedici!" diye düşünmüştür. Sonra mutlu, memnun, sevgi dolu hissetmiş olabilir. Böyle hissettiği için de kediye doğru ilerlemeye başladı ve Eylem'in çığlığıyla kedi kaçmasaydı onu okşayacaktı. Eylem'in de büyük ihtimalle kedilerle ilgili düşüncesi şunlar olabilir: "Kediler çok korkunç hayvanlar. Bu kedi bana zarar verecek. Kediler çok tehlikelidir." Kedilerle ilgili böyle düşünen bir kişi, bir kediyle aynı ortamda bulunmak istemez ve oradan kaçır.

# DÜŞÜNCE TUZAKLARI



Çok muhteşem bir düşünce makinası olan beynimiz, her zaman doğru düşünmez, bazen düşünce hataları yapar. Bu tür hatalı düşüncelere "düşünce tuzakları" diyoruz. İşte bu hatalı düşünceler, bizi tuzağına düşürür ve endişelerimiz korkularımız artar. Şimdi beynimizin yaptığı bazı hatalı düşünme şekillerini görelim. Bunların her birini okurken sen de daha önce bu şekilde düşünüp düşünmediğini hatırlamaya çalış.

## TUZAK 1: OLUMSUZ DÜŞÜNCE GÖZLÜKLERİ



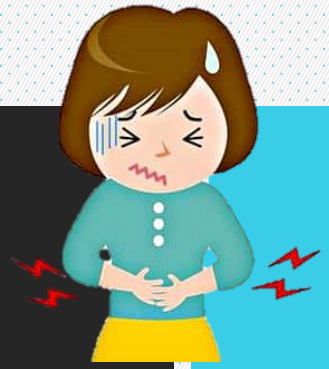
Olumsuz düşünce gözlüklerini takarsan, sadece olumsuz şeyleri görürsün. Sınava girip doğru yaptığın 8 soruyu değil, yanlış yaptığın 2 soruyu görürsün ve "sınavım berbat geçti." dersin.

## TUZAK 2: OLUMLU ŞEYLERİ GÖRMEMEK



İyi ve olumlu şeyleri önemsemesek, olumlu şeyleri göremeyiz. İyi ve olumlu şeyleri görmezden gelersen ya da şans eseri olduğunu düşünürsen, kendi başarını önemsemersin. Maçta gol attığın zaman "aslında ben iyi bir oyuncu değilim, o golü tesadüfen attım." dersin.

# DÜŞÜNCE TUZAKLARI



## TUZAK 3: OLUMSUZU GÖZÜNDE BÜYÜTMEK

Olumsuz şeyleri olduğundan daha fazla büyük görmek, olaylar karşısındaki korkunu ve dehşetini daha da artırır. "Şiirimi okurken son iki kıtasını unuttum, utancımdan yerin dibine girdim. Tüm sınıfa rezil oldum. Bir daha sınıfın önünde şiir okuyamam." dersin

## TUZAK 4: DÜŞÜNCE OKUMA , KEHANET

Olayların kötü gideceğini düşünerek gelecekle ilgili hep kötü kehanetler (tahmin) yaparsınız ve diğerlerinin hep olumsuz düşündüğüne inanırsınız.

Her şeyin kötü gideceğine inanmak, senin kaygını artırır. O zaman "sınıfta kimse beni sevmiyor, beni oyuna almayacaklar." dersin.

## TUZAK 5: KENDİNİ SUÇLAMA

Kendi kontrolümüz dışında olsa dahi, başımıza gelen olumsuzluklardan dolayı kendimizi suçlarız. Anneni üzgün gördüğünde "Mutlaka onu kıracak bir şey yapmışımdır. Annem ondan dolayı üzgündür." dersin.

## TUZAK 6: KENDİNİ SUÇLAMA

İşin gerçeği ne olursa olsun, durumla ilgili en kötü senaryoyu oluştururuz. "Arkadaşınla küstüğünde, bir daha asla onunla barışamayacağız. Okulun sonuna kadar arkadaşsız, yapayalnız kalacağım." dersin.

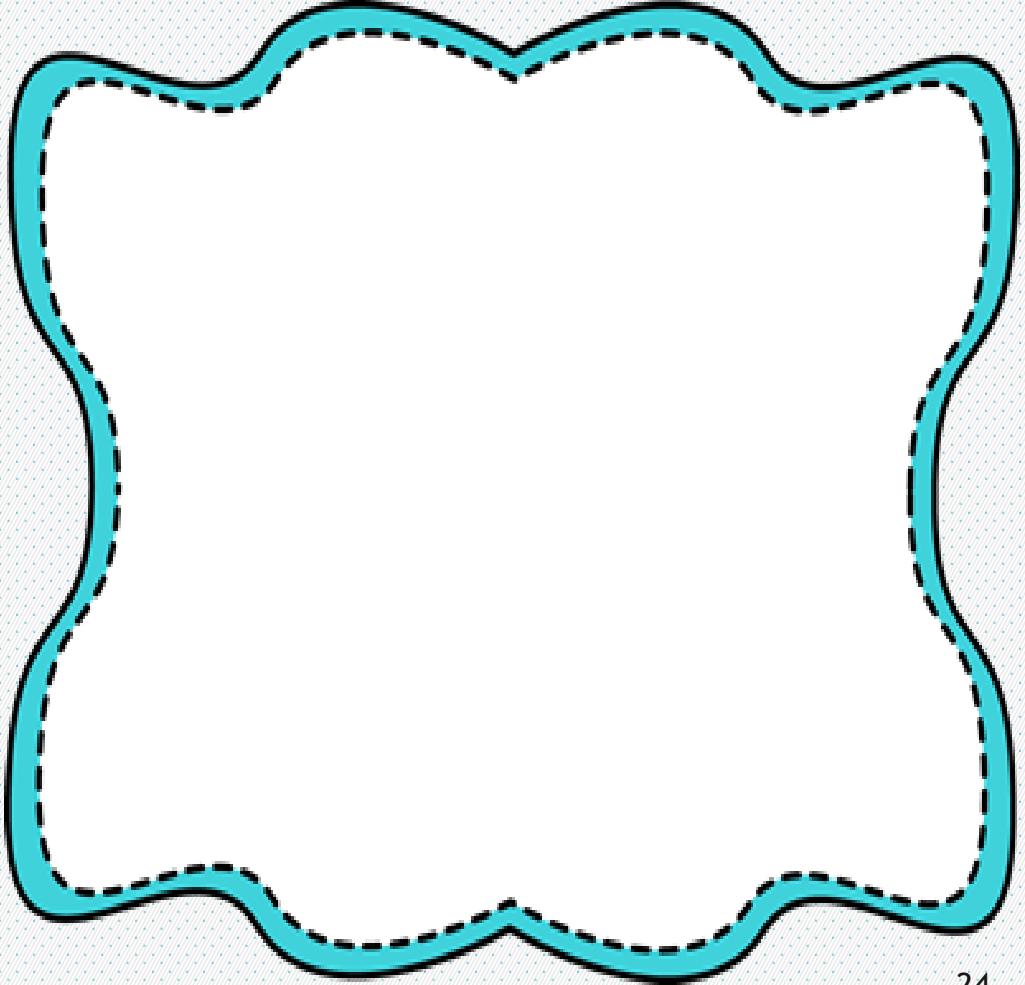




# DÜŞÜNCE TUZAKLARI

Herkes zaman zaman bu düşünce hatalarını yapabilir ama sürekli böyle düşünürsek daha endişeli olabiliriz. Mantıklı kararlar veremeyebiliriz.

SEN DE BURAYA DÜŞTÜĞÜN TUZAKLARI YAZAR MISIN ?



# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?

## DÜŞÜNCELERİ AYIRT ETME ZAMANI

Olumsuz düşüncelerimizin endişelerimizi büyütebileceğini öğrendik. Olumsuz düşüncelerini kontrol etmek için, öncelikle onları iyi tanıman gerekir.

**Aşağıdaki olumsuz düşüncelerin üstüne çarpı işareti koy, olumlu düşünceleri boya**

Bunu yapamam!!

Mükemmel olmak zorunda değilim.

Bu çok zor ama başarabilirim.

Hiçbir şeyi doğru yapamayacağım.

Ben aptalın biriyim.

Bu ödevi hiçbir zaman bitiremeyeceğim.

Matematikte mükemmel değilim ama başka şeylerde iyiyim.

Ben harika bir arkadaşım.

Hayatta bazen her şey yolunda gitmez.

Düşüncelerimi değiştirebilirim.

Herkes benden daha iyi...

Hiç kimse beni önemsemiyor!

Bu imkansız!

Güçlükler bazen iyi olabilir.

Hiç kimse mükemmel değil ve bu da normal bir şey.

Kendimi kontrol edebilirim.

# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?

## OLUMSUZ DÜŞÜNCELERE MEYDAN OKUMA

Artık olumlu ve olumsuz düşünceleri ayırt edebiliyorsun. Şimdi de olumsuz düşüncelerini kontrol etmek için bazı yöntemleri öğrenme zamanı geldi. Bu yöntemleri her zaman uygulamak zor olabilir, her biri farklı durumlarda işe yarayabilir. Herkeste farklı bir tanesi de işe yarayabilir. Bunları deneyerek bulacaksın. Belki de bunlardan bazılarını, sen daha önceden kendi kendine keşfetmiş bile olabilirsin.

## DİKKATİNİ BAŞKA ŞEYLERE ÇEVİR

Olumsuz düşüncelerin seni çok endişelendirecek kadar zihnini meşgul etmeye başlamışsa, dikkatini başka düşüncelere kaydır. Bunu çeşitli şekillerde yapabilirsin. Etrafında gördüğün şeyleri detaylıca tarif ederek, akşam izleyeceğin filmde neler olabileceğini tahmin ederek, en son ezberlediğin şiiri hatırlamaya çalışarak, sınıftaki çocukların isimlerini sayarak, ailedeki kişilerin isimlerini tersinden söylemeye çalışarak gibi. Bunları yaparak zihninin olumsuz düşünceleri dinlemesine engel olursun.

# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?

## OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN NE OLDUĞUNU FARKET VE ONLARI AT

Seni çok endişelendiren bu olumsuz düşüncelerini daha yakından tanımaya ne dersin. Onlar geldiği zaman, onları çizmek ya da yazmak rahatlatıcı olabilir. Onlarla ilgili bu yazılarını ve resimlerini yazdıktan hemen sonra yırtıp, buruşturup çöpe atabilirsin. Veya bir günlüğe yazabilir, resim defterine çizebilirsin. Aradan 4-5 saat geçince üstüne iyi bir de uyku çekersen, artık onların eskisi kadar rahatsız edici olmadığını göreceksin.

## BAŞKA İŞLERE YOĞUNLAŞ

Olumsuz düşüncelerini dinlemek yerine, müzik dinlemek, televizyon izlemek, resim yapmak, bulmaca çözmek, kitap okumak, bir müzik aleti çalmak gibi işlere yoğunlaşabilirsin.

# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?



## SİHİR ZAMANI

### OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİ OLUMLUYA ÇEVİRME...

Olumsuz düşünceleri artık tanıyorsun. Şimdi de olumsuz, tuzaklı düşünceleri olumluya çevirip, üçgenimizin sihrini yap. İşte sana birkaç örnek:

OLUMSUZ TUZAKLI DÜŞÜNCE	HOKUS-POKUS OLUMLU DÜŞÜNCE
Herkes bana bakıyor. Benim tuhaf olduğumu düşünüyorlar.	Diğerlerinin ne düşündüğü bilemem . Herkes kendi işiyle ilgileniyor.
Eğer hata yaparsam herkes bana gülecek.	Herkes hata yapabilir. Bu normal bir durumdur.
Ben aptalın tekiyim. Ödevimi yapamayacağım.	Yapabildiklerimi yaparım ve gerekirse yardım isterim.
İngilizce çok zor, ben hiçbir zaman İngilizce öğrenemem.	Zor görünse de elimden geleni yapacağım.
Sınavım çok kötü geçecek.	
Pikniğe gidersem kimse benimle oynamayacak, orada çok sıkılacağım.	
Bu örümcek beni ısırarak, ve beni zehirleyecek.	
Annem beni okuldan almayı unutacak ve orada tek başıma kalacağım.	

# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?



## PROBLEMLERİMİZİ ÇÖZMEYİ ÖĞRENELİM

Bazı problemlerin varsa, onları çözmediğinde duygularının daha da büyüdüğünü ve başa çıkılamaz olduğunu fark ettin mi? Bu bölümde problemlerini nasıl çözeceğini öğreneceksin. Nasıl mı? İşte şöyle:

1- Dur ve düşün:

- Problemim ne?
- Bu problemle ilgili nasıl hissediyorum?
- Bu problemle ilgili neler yapabilirim?

2- Probleminle ilgili yapabileceğin seçeneklerini listele. (Bunlardan hangileri problemi azaltır, hangileri çoğaltır?)

3-Seçeneklerinden birine karar ver ve onu uygula.

4-Uyguladığın seçenek işe yaradı mı? İşe yaradıysa bu nasıl oldu? İşe yaramadıysa neden işe yaramadı bunları düşün.

Eğer problem çözüldüyse çok güzel, tebrikler. Eğer çözülmediyse baştaki listene geri dön ve başka bir seçenek uygula. Unutma, probleminin çözümünde eğer ihtiyacın olursa bir yetiştikenden yardım alabilirsin. Aşağıdaki rehberi kullanarak şu günlerde yaşadığın bir problemini çözmeyi dene.

# KONTROLÜ ELİNE NASIL ALACAKSIN ?

## PROBLEM ÇÖZME REHBERİM

PROBLEMİM ŞU



PROBLEMİMLE İLGİLİ DUYGULARIM



PROBLEMİMLE İLGİLİ

YAPABİLECEKLERİM:

(bu seçeneklerden hangisi problemi çoğaltıyor, hangisi azaltıyor düşün ve yanına işaretler koy.)



UYGULAMAYA KARAR

VERDİĞİM SEÇENEK:

UYGULADIĞIM SEÇENEK İŞE YARADI MI?

**EVET**

Cevabın bu ise tebrikler.  
Sorununu çözdün.



**HAYIR**

Cevap bu ise yine tebrikler. Çünkü bu seçeneğin işine yaramadığını keşfettin. Şimdi listene geri dön ve başka bir seçeneği uygula.





## Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

ÇOCUKLAR İÇİN KAYGI  
REHBERİ  
(8-12 YAŞ)

### BİTİRİRKEN

Bu kitapta benim senin için yazacaklarımın sonuna geldim. Kaygılarını kocaman bir çığa dönüşmeden, onunla baş etmene yardımcı olacak pek çok yöntem ve tekniği beraber inceledik. Bunlardan bazıları bedenini, bazıları düşüncelerini, bazıları ise duygularını kullanacağın yöntem ve tekniklerdi. Evet, artık elinde pek çok şey var kaygılarını küçültmede kullanacağın. Bunların içinde senin zaten önceden kendi kendine keşfettiğin bir kaçığı olduğuna da eminim. Öğrendiklerinden kendin için en uygun olanlarını seçip kendine bir plan yap ve işe koyul....