

KAYGIYI ANLAMA VE CESARET ADIMLARI

7–11 yaş çocuklar için kaygıyı
tanıma ve küçük cesaret
denemeleri kitapçığı

Hazırlayan
Psk. Erva GÜL



Bu kitap ne işe yarar

Bazen aklın çok hızlı konuşur: “Ya kötü bir şey olursa?” Karnın sıkışabilir, kalbin hızlanabilir veya bir yere gitmek istemeyebilirsin. Bu, sende bir sorun olduğu anlamına gelmez. Bedenindeki koruma alarmı biraz fazla açılmış olabilir.

Bu kitap korkuyu yok etmek için değil; korku yanındaiken neler yapabildiğini keşfetmek için hazırlandı.

- Etkinlikleri sırayla yapmak zorunda değilsin.
- Zorlandığın sayfaları güvendiğin bir yetişkinle birlikte yapabilirsin.
- Cesaret, hiç korkmamak değildir. Korku varken küçük bir adım seçebilmektir.
- Bir etkinlik seni çok zorlarsa durabilir, bir yetiřkinden yardım isteyebilirsin.

Duman yokken çalan alarm

Duman alarmı yangında bizi korur. Ama bazen yalnızca tost yandığında da ötebilir. Kaygı alarmı da böyledir. Seni korumak ister; fakat bazen küçük bir durumu büyük bir tehlike sanır.

Alarmın çalması, kötü bir şey olacağı anlamına gelmez. Önce duruma bakar, sonra ne yapacağına sen karar verirsin.



Benim alarmım en çok ne zaman çalıyor

Alarm çaldığında bedenimde ne oluyor

Kaygı bedenimde nasıl konuşuyor

Kaygı yalnızca düşüncede olmaz. Beden bazen bizden önce haber verir. Aşağıdaki ipuçlarından sana uyanları işaretle.

Beden bölgesi	Bende olan işaret	Alarmin söylemeye çalıştığı
Baş ve yüz	Sıcaklık, baş dönmesi, kaşları sıkma	Dikkat et
Göğüs	Kalp hızlanması, nefesin değişmesi	Hazır ol
Karın	Ağrı, bulantı, kelebekler	Buradan uzaklaş
Eller ve bacaklar	Titreme, terleme, kasılma	Hareket et

Bedenimin ilk verdiği işaret

Bu işareti fark edince kendime söyleyeceğim cümle

Kaygı Radyosu

Kaygı bazen aynı cümleyi tekrar tekrar çalan bir radyo gibidir. Ses çok yüksek olabilir; ama yüksek ses, doğru haber demek değildir.

Hayalindeki radyoya bir düğme çiz. Kaygı yükselince düğme kaçta geliyor? Sonra başka bir kanal seç.



Radyomun en sık söylediği cümle

Ses düğmesini boya 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı açıkken bile yapabileceğim küçük şey

Yeni kanalımın söyleyeceği cümle

Radyoyu kırmak zorunda değilsin. Sesi duyup hangi kanalı dinleyeceğini seçebilirsin.

Tahmin Dedektifi

Kaygı gelecekle ilgili hızlı tahminler yapar. Şimdi büyütecini al ve tahmini incele. Dedektifin görevi “Kaygı yanlış!” demek değil; bütün ipuçlarına bakmaktır.



Kaygının tahmini

Gördüğüm gerçek ipuçları

Kaygının atladığı ipuçları

Dedektif olarak yapacağım küçük deneme

Cesaret Laboratuvarı

Cesaret deneyi, kendini en zor şeye atmak değildir. Bilim insanı gibi küçük bir adımı denersin. Sonuç “Hiç korkmadım” olmak zorunda değildir. “Korktum ve iki dakika kaldım” da çok değerli bir sonuçtur.



Deneyde yapacağım küçük adım

Kaygı ne olacağını tahmin ediyor

Yanımda hangi yetişkin olacak

Deney sonunda gerçekte ne oldu

Bir sonraki deneyde neyi değiştireceğim

Endişe Kayıkları

Her endişeyi aynı anda çözmek zorunda değilsin. Üç kağıt kayık yap. Endişeni küçük bir kağıda yaz veya çiz. Sonra doğru kayığa koy.



Mavi liman Şimdi yapabileceğim

Yeşil liman Beklemem gereken

Turuncu liman Bir yetişkine söyleyeceğim

Bugünkü kayığımın gideceği liman

Ya Olursa Çizgi Şeridi

Kaygı hikayenin ilk karesini çizer ve sonunu hemen en kötü yerden bitirir. Sen hikayeye yeni kareler ekleyebilirsin. Her kareyi yazmak yerine resim de çizebilirsin.



1. kare Kaygının çizdiği son

2. kare Olabilecek başka bir şey

3. kare Zorlanırsam kullanacağım yardım

4. kare Cesaretli son

İstediğim Hayata Doğru Bir Adım

Bazen kaygı “Gitme, konuşma, deneme” der. Ama sen yalnızca korkuya göre değil, istediğin hayata göre de seçim yapabilirsin.

Üç basamak çiz. İlk basamak kolay, ikinci biraz zor, üçüncü ise bugünkü cesaret hedefin olsun.



1. basamak Çok küçük başlangıç

2. basamak Biraz daha cesur adım

3. basamak Bu haftaki hedefim

Kaygı anında nasıl eşlik edilir

Çocuk kaygılandığında uzun açıklamalar yapmak, hemen güvence vermek veya tüm zorluğu ortadan kaldırmak kısa süreli rahatlatır; fakat çocuğun kendi baş etme gücünü kullanmasını engelleyebilir.

İşe yarayabilecek cümleler

- “Bedenindeki alarm şu an çok yükselmiş. Yanındayım.”
- “Sence şu anda yapabileceğin en küçük adım ne?”
- “Korkman, yapamayacağın anlamına gelmiyor.”
- “Sana yardım edeceğim ama yapabileceğin kısmı senin yerine almayacağım.”

Kaçınılması gerekenler

- “Bunda korkacak ne var?” diyerek küçümsemek
- Aynı güvenceyi tekrar tekrar vermek
- Çocuğun kaygısıyla birlikte yetişkinin de paniğe kapılması
- Çocuğun yapabileceği her işi onun yerine yapmak

Küçük Deney Planı

Bir haftada yalnızca bir davranış seçin. Hedef çocuğun hiç kaygılanmaması değil; yetişkin desteğiyle küçük bir yaklaşma davranışını tekrar edebilmesidir.

Deneyeceğimiz durum

İlk adımı ne kadar küçültebiliriz

Yetişkin ne yapacak

Yetişkin neyi çocuğun yerine yapmayacak

Deneyden sonra konuşacağımız tek soru

Önerilen soru: “Kaygı sana ne söyledi ve sen ne yapmayı seçtin?”

Cesaret kanıtlarım

Kaygı varken yaptığım bir şey

Bedenimde fark ettiğim ilk işaret

Daha az yardım istediğim bir an

Beklediğimden farklı çıkan bir tahmin

Gelecek hafta tekrar deneyeceğim adım

Cesaret puanı korkunun azlığıyla değil, seçtiğin küçük hareketle büyür.

Ne zaman destek almak gerekir

Kaygı çocuğun okula gitmesini, arkadaş ilişkilerini, uykusunu, yeme düzenini, aileden ayrılmasını veya günlük sorumluluklarını belirgin biçimde etkiliyorsa profesyonel değerlendirme gerekir.

- Kaygı haftalar boyunca sürüyor ve giderek artıyorsa
- Çocuk birçok ortamdan kaçınmaya başladıysa
- Sık karın ağrısı, baş ağrısı veya uyku sorunu yaşanıyor ve tıbbi nedenler değerlendirilmişse
- Aile yaşamı sürekli güvence verme ve kaçınma etrafında dönüyorsa
- Çocuk kendine zarar vermekten söz ediyorsa veya güvenliğiyle ilgili kaygı varsa

Çocuğun kendine zarar verme düşüncesi varsa, güvenliğini sürdüremiyorsanız veya acil bir risk görüyorsanız 112'yi arayın ya da en yakın acil servise başvurun.



Korku gelebilir; cesaret de yanında yürüyebilir.

Cesaret, korkunun tamamen gitmesini beklemek değildir. Bazen kalbin hızlı atarken bile küçük bir adım seçmek, düşündüğünden daha büyük bir başlangıçtır.

Hazırlayan
Psk. Erva GÜL