



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

KAHRAMANMARAŞ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ İLKOKUL VELİ BÜLTENİ

Sabah çocuğunuz üzerine çayını döktü..
Ne yapardınız?.. Sert şekilde azarladınız ve olası kriz/ler..
"Tamam tatlım, bir dahaki sefere dikkatli olsan daha iyi olur.."
Sizce hangisi sabah güne başlama da daha iyidir?

STRESLİ ÇOCUK NASIL ANLAŞILIR?



Her çocuk; yaşına, kişilik özelliklerine ve başa çıkabilme yetisine bağlı olarak strese farklı tepkiler verir. Bu tepkiler davranışsal olabileceği gibi fiziksel de olabilir. Vücutta kaşıntı, küçük alerjik belirtiler, karın ağrısı, hata yapma, sakarlık gibi davranışlar sık görülebiliyor.

ÇOCUKLARDA STRES NELERE YOL AÇABİLİR?

Boşanma, aile üyelerinden birinin ölümü, taşınma ya da yeni bir kardeşin olması gibi büyük yaşam değişiklikleri çocuklarda strese neden olabilir. Bu sarsıcı değişiklikler çocuğunuzun dünyasını alt üst edebilir. Çocukların ihtiyaçları sürekli olarak karşılanmadığında stres hormonları artar ve vücutlarını uzun bir süre terk etmez.





KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ANNE, BABALAR İÇİN ÖNERİLER



Stresin bulaşıcı olduğunu bilmek ve çocuklarınıza yardımcı olabilmek için öncelikle kendinizin sakin olduğundan emin olmak gerekmektedir. Bu durumu, herhangi bir acil durum esnasında oksijen maskesini önce kendimize sonra çocuğumuza takmak gerektiğine benzetmek mümkün.

Ağlamak/Gülmek; çocukların duygularını regüle etmelerinde oldukça etkilidir. Dolayısıyla bazen çocukların sakinleşene kadar ağlamalarına müsaade edilmeli, sabırla beklenmelidir. Nefes egzersizleriyle çocuğun sakin duygu durumuna geçmesini sağlayın. Bunu balon şişirmeye benzeterek yapabilirsiniz. Kocaman balon şişiriyormuş gibi hayal edelim ve 5'e kadar sayalım gibi.

Çizebilir misin?



Kaygılı bir durumu çizerek ya da boyayarak anlatmak, kelimeleri kullanamadığında hislerini gösterebilmesini sağlar.

Seni seviyorum. Güvendesin.

En çok sevdiğiniz insanının ağzından güvende olduğunuzu duymak, güçlü bir doğrulamadır.



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Gözlerini kapa ve
denizi hayal et**

Bunu yaparken amaç; çocuğun hayalinde canlandırarak kendini iyi hissettiği güvenli bir alan oluşturması ve zorlandığı anlarda orayı hayal ederek sağlığını artırmasıdır.

Masaj yapın

Kasların gevşemesinde oldukça etkili bir yol olan masaj, çocuğunuz üzerindeki stresin ve gerginliğin azalmasını sağlayacaktır.

Duyusal oyunlar oynayın

Bir çocuğun dokunma, koku, tat, görme veya işitme duyularını uyaran oyunlar oynaması; dünyayla var olan "şimdi ve burada" bağlantısını canlı tutmasını sağlar. Dolayısıyla hissettikleri ve düşündüklerinin farkında olan çocuk, duygu durumuna sebep olan problemin farkına varıp çözümüne odaklanacaktır.

**Bu şekilde hisseden yalnızca
sen değilsin**

Stres altında olmanın sadece kendine has olmadığını bilmek rahatlatacaktır. Örneğin; okula ilk başladığım günlerde benim de karnım ağrırdı ama sonra alıştım ve geçti gibi cümlelerle empati kurabilir, stresin baş edilebilir olduğunu anlatabilirsiniz.

**Bu duygunun bir rengi olsa,
hangi renk olurdu?"**

Bu soruyla birlikte çocuğunuza hislerini basitçe değerlendirme şansı vermiş olursunuz.



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Bir sarılayım sana

Fiziksel temas, çocuğunuzun rahatlamasını ve kendini güvende hissetmesini sağlar

**Birlikte kaliteli
vakit geçirin**

Örneğin; birlikte yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek, açık havada oyun oynamak, aile ziyareti yapmak, yüzmeye gitmek, egzersiz yapmak, film izlemek, sohbet etmek, yemek pişirmek, piknik planlamak vb gibi.

**Düzenli beslenin ve
hareket edin**

Pozitif olun



**Müzik ya da resim gibi sanatsal
çalışmalara yönlendirin**

Arkadaş ortamı

Çocuklar için en iyi öğrenme ortamı kendi yaşlılarıyla bulunduğu ortamdır. Arkadaş edinmelerine yardımcı olmak çocuğunuz için olumlu bir şeyken fazla müdahaleci olmak olumsuzdur, dengeyi kurabilmek gereklidir.