

**OSMANGAZİ RAM NİSAN AYI
BÜLTENİ**

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

2017



ÇOCUK VE ERGENLERDE STRES

ÇOCUK VE ERGENLERDE STRES

"Çocuğum bu hafta üç defa başının ağrıdığını söyleyerek ödevlerini yapmadı. Doktora götürdüğümüzde fiziksel bir sorunu olmadığını söyledi ancak baş ağrıları devam ediyor.

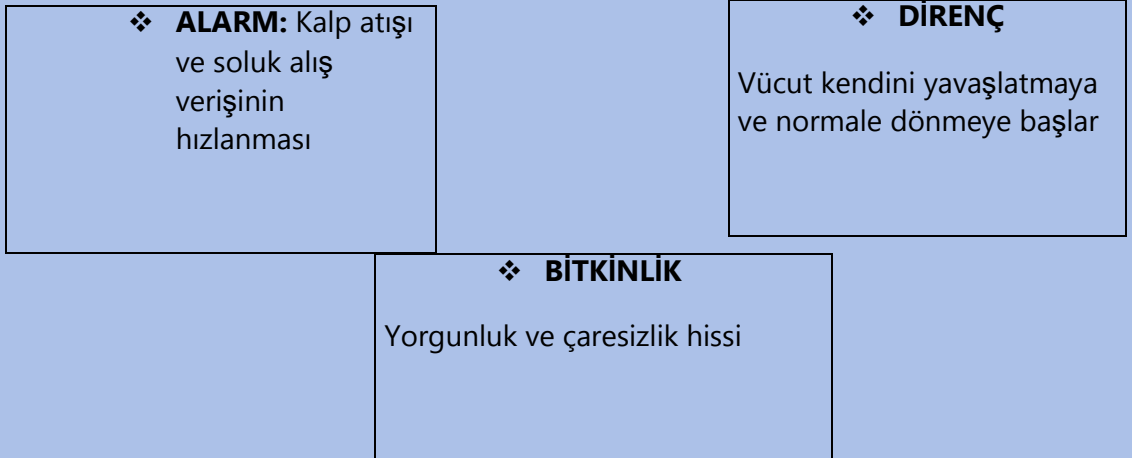
- ❖ **Stres** çocuk veya yetişkin birçok insanın yaşamının bir parçasıdır
- ❖ **8 yaşından** küçük çocuklar yaşadıkları karmaşık duyguları anlamlandıramayabilirler bu onların stres yaşamadıkları anlamına gelmez
- ❖ Çocuğunuza stresle nasıl başa çıkacağını öğretebilirsiniz.

Stres bir çocuğa kendisini **kötü ve kızgın** hissettiren olayların tümü olarak tanımlanabilir.



- ❖ Stres faktörleri ve etkilenme düzeyleri çocuk ve ergenin mizacına göre de değişiklik göstermektedir.
- ❖ Bazı çocuklar değişiklik ve tehditlere karşı daha düşük bir dayanma eşiğine sahiptirler en hafif baskıda kendilerini stresli veya mutsuz hissedebilirler.
- ❖ Stresle başa çıkma yollarını öğretirken çocuğunuzun **mizacını** da dikkate almalısınız.

STRES GENELLİKLE ÜÇ AŞAMADA GERÇEKLEŞİR



- ❖ İlkokul çağındaki çocuklar stres yaşadıklarında evde bundan bahsetmezler çünkü stres olarak yaşadıkları şeyi henüz adlandıramazlar.

- ❖ Bunun yerine başkalarını eleştirmek kendisine haksızlık edildiğini düşünmek eğiliminde olurlar.
- ❖ Çocuğun yaşı büyükçe stres yaratan durumlar da değişecektir.
- ❖ Tüm yaşlardaki çocuklar için en büyük stres kaynağı boşanmadır. Özellikle küçük çocuklar bu durumu yoğun stresli algılar çünkü benmerkezci gözle dünyayı görmektedirler ve kendilerini suçlu hissedebilirler.



PEKİ STRES KAYNAKLARI NELERDİR?



Yeni ve tanıdık olmayan bir şey

İçinde bulunduğu ortamda neler olabileceğini tahmin edememe

Hoş olmayan bir sonuç beklentisi

Kuşku ve belirsizlik yaratan durumlar

Hata yapma korkusu

Ailenin beklentilerinin yükselmesi

Okulun beklentileri

Stres yaşamın önemli ve değişmez bir parçasıdır. Küçük çocuklar duygularını tanımlamada zorlandıkları için bazı ipuçlarını dikkatle izlemelisiniz.



Üzgünüm

Kızgınım

İğrendim

Korktum

- Sinirli
- Çaresiz
- Kızgın
- Desteksiz
- Korkmuş
- Kırgın
- Suçlu

Stresin Küçük Çocuklardaki Fiziksel Belirtileri

- **Aniden alt ıslatmaya başlama**
- **Uyku problemleri**
- **Baş ağrısı**
- **Karın Ağrısı**
- **Okula gitmek istememe**
- **Ödev yapmak istememe vb.**





NELER YAPILABİLİR:

❖ **Çocuğunuza Örnek Olun:** Çocuklar pek çok şeyde olduğu gibi anne babalarını örnek almaktadır. Stres durumları karşısında gösterdiğiniz tepkileri de modelleyecektir. Geçmişte alt ettiğiniz stresli bir durumu ona anlatabilirsiniz. Stresin size neler hissettirdiğini ve nasıl çözdüğünüzü ona anlatın.

- ❖ Stresle bahsedemediğiniz durumlarda bu durumların size ne öğrettiğini anlatın.
- ❖ Kendiniz ve çocuğunuz için gerçekçi hedefler koyun.
- ❖ Kendinizin de zor kararlar almak zorunda kaldığınız dönemler olduğundan bahsedin.



- ❖ **DİNLEYİN:** Öncelikle çocuğunuzun eleştirilmeden, yargılanmadan, suçlamadan dinlemelisiniz.
- ❖ Okulda sergilediği olumlu davranışları üzerinde durun.
- ❖ Başkaları ile kendisini rahat hissedebileceği ortamlarda bir arada bulunabilmesini sağlayın, sanat, spor ve benzeri faaliyetlere yönlendirin.
- ❖ Yeni başa çıkma davranışları bulmasına yardımcı olun örneğin stresliyken aşırı tv izlemek, odasına kapanmak yerine kendi kararlarını kendisinin alabileceği yeni ortamlar sunulabilir. Onun ilgisini çekebilecek daha aktif yaklaşımları öğretebilirsiniz.



ÇOCUĞUNUZA ÖĞRETEBİLECEĞİNİZ BECERİLER

PROBLEMİ BELİRLEMEK VE ÇÖZMEK

**DESTEK ARAMAK-
BİRİLERİYLE KONUŞMAK**

OLUMLUYA ODAKLANMAK

**GERİLİMİ AZALTMAK-
DİNLENMEK VE EGZERSİZ
YAPMAK**



YAPILMAMASI GEREKENLER

- ❖ Kendini Suçlamak: Olaydan kendini sorumlu tutmak ve insanları buna ikna etmek
- ❖ İnkâr Etmek: İnsanlardan uzak durmak, içine kapanmak, olmamış gibi davranmak, her şeyi unutmaya çalışmak
- ❖ Çocuğ unuzu suçlamak,
- ❖ Stres yaratan durumlar karş ısında çocuğ a olumsuz örnek olmak

Kaynak: Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz (Amerikan Okul Psikologları Birliğı)