

Egzersiz 2:

1. Bir sandalyeye oturun ve arkanıza yaslanın.
2. Karnınızda ve göğsünüzde iki adet balon olduğunu düşünün.
3. Bir elinizi karnınıza diğerini göğsünüze koyun.
4. İlk olarak burnunuzdan nefes alarak karnınızdaki balonu şişirin. Daha sonra balonu serbest bırakın (nefes verin).
5. İkinci olarak göğsünüzdeki balonu şişirin ve daha sonra serbest bırakın.
6. Son olarak ise önce karnınızdaki sonra göğsünüzdeki balonu şişirin. İki balon da şiştikten sonra aynı anda balonları odaya serbest bırakın (bu aşamada çocuk odada istediği gibi nefesini serbest bırakabilir. Oturduğu yerden, koşarak, yere yatarak vs.)



Kendinizi kaygılı hissettiğiniz dönemlerde ailenizden biri ile oyuncaklarınızla oynayın.

Aileniz ile beraber seçtiğiniz masalları/hikayeleri okuyun.



Resim yapın.

Yaptığınız resimler hakkında aileniz ile konuşun.



Bu dönemde bol bol resim yapıp evin çeşitli yerlerine resimlerinizi asabilirsiniz.

**Süleymaniye Mah.
Prof. Ümit Yaşar Doğanay
Sok.
No:3
Vezneciler/Fatih/İstanbul**

Telefon: 0 (212) 533 86 88

<http://fatihram.meb.k12.tr/>

**FATİH REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**BANA NELER
OLUYOR?
ÇOCUKLARDA
KAYGI**

**REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK
HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ**



**Rehberlik ve
Araştırma
Merkezi**

**Fatih
RAM**

BANA NELER OLUYOR? ÇOCUKLARDA KAYGI

KAYGI NEDİR?

Kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu aşırı endişe ve korku halidir.

BANA NELER OLUYOR?

- Kaygı/korku içeren bazı düşüncelerin akla gelmesi,
- Kalbin hızlı çarpmaya başlaması, nefes alışın hızlanması,
- Ellerin terlemesi, titremesi. •Ellerin terlemesi, titremesi,
- Kolay sinirlenme, huzursuz hissetme
- Dikkatin dağılması, odaklanmakta güçlük ve bunlara benzer belirtiler gösteriyorsanız kaygı yaşıyorsunuz demektir.

BİRAZ KAYGILIYIM. BU NORMAL Mİ?

- Kaygı; mutluluk, üzüntü, öfke gibi doğal bir duygudur.
- Bir miktar kaygı duymak hayatımızı devam ettirmemiz için gereklidir.

Örneğin; saldırgan bir hayvan karşısında kaygı/korku hissetmek ondan kaçmamızı sağlar.

Sınav kaygısı ise derslere düzenli çalışmamızı sağlar.

- Ancak kaygının düzeyi arttıkça bazı olumsuz durumlar görülebilir:
 1. Derste dikkatin dağılması
 2. Ödevleri yapamama, akademik başarıda düşüş
 3. Aileden ayrılmak istememe
 4. Okula gitmek istememe
 5. Nedensiz karın ağrıları
 6. Oyun oynamak, resim yapmak istememe

NELER YAPABİLİRİM?

- Eğer kendinizi kaygılı hissediyorsanız ailenizden bir yetişkin ile bu durumu paylaşın.



- Nefes egzersizleri ile kendinizi rahatlatın.



Egzersiz 1

1. Bir sandalyede oturun ve arkanıza yaslanın.
2. Ellerinizi karnınıza koyun ve duyacağınız yönlendirmeleri dikkatle dinleyin
3. Daha sonra 4 saniye boyunca burundan derin nefes alın (sizin yerinize aileden biri sayabilir) karnınızın nasıl şiştiğine bakın.
4. Daha sonra da olabildiğince uzun yılan sesi çıkararak nefes verin.

