olması birçok ailede yaşanan sorunlardan biridir. Çocuklar içinde bulundukları bir sıkıntıyı, yaşadıkları bir korkuyu ya da kaygıyı sözel olarak ifade etmekte zorlandıklarında,. Anne-babalarıyla yattıklarında daha güvende olacaklarını düşünebilirler. Bu gibi durumlarda çocukların duygularını kabul etmek ve anlayış göstermek önemlidir.

7-Çocuğunuz küçük yaşlardan itibaren kendi odasında ve kendi yatağında yatmalıdır. Temel alışkanlıkların kazanıldığı okul öncesi dönem kurala uyum becerisinin geliştirilebilmesi için en uygun dönemdir.

8-Ebeveynler çocuklarının kendi odalarında ve kendi yataklarında yatmaları konusunda kararlı ve tutarlı olabildiklerinde çocuk bu alışkanlığı kolayca kazanır.



9-Başlangıçta çocuklar uyuyana kadar yanlarında beklenebilir, ancak yanında yatarak, ya da anne ve babaya dokunarak çocuğun uyumasına izin verilmemelidir. Bunun yerine çocuğa alternatifler sunulabilir, sevdiği bir oyuncağını seçebileceği ve onunla uyuyabileceği iletilebilir.

10 Çocuklar sık sık uykularından kalkıp ebeveynlerinin yanına gelmek istediklerinde her seferinde yılmadan aynı şekilde çocukların yataklarına götürülmesi gerekir.

11-Gerekirse uyku saati yaklaştığında kaygılarını azaltabilmek adına sakince uykuya dalabilmesi için bir süre birlikte zaman geçirebilirsiniz.

12- Çocuğunuzla resimler yaparak, dramatizasyon oyunları oynayarak duygularını daha rahat ifade etmesini sağlayabilirsiniz.

 Tüm bu çabalara rağmen çocuğunuzun korkuları yoğun bir şekilde devam ediyor ve belirtiler sıklıkla görülüyorsa mutlaka profesyonel bir uzman desteğine başvurunuz.

 Mehmet YILDIRIM

 Uzman Rehberlik Öğretmeni

***KORKUYORUM***



NİLÜFER GEVHER HATUN ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

YAYIN NO:7

 Korku, irade ve mantıkla kontrol altına alınamayan, insanın içini daraltan bir yakın tehdit hissidir. Korkunun kaynağı belli olduğu için kişi, korku duygusuna vesile olan olay, durum ya da objeden uzaklaştığında rahatlar.

Çocuklarda korkular gelişimlerinin bir parçası olarak okul öncesi dönemde ortaya çıkmaya başlar.



 3-4 yaş döneminde ise palyaço gibi büyük ve renkli şekiller, böcek, hayvan ve ayrılık gibi korkulara ek olarak çocuklar sıklıkla karanlıktan korkmaya başlarlar. Ayrıca bu yaş döneminde çocukların hayal güçleri de oldukça güçlü olduğu için korkularla ilgili çeşitli sorular sorabilirler.

5 yaş itibariyle suç, şiddet, kavga içeren görüntülerden, dış dünyadan, fırtına, deprem gibi doğal afetlerden korkmaya başlayabilir; tanımadıkları kişilerden zarar gelebileceğini düşünebilirler. 6 yaş civarında tüm bu korkulara ek olarak hayalet, canavar, hayali kahramanlar gibi doğaüstü varlıklardan korkma dönemi başlar.

Bu korkuların birçoğu gelişimsel olduğu için geçicidirler de; çocuğun kendini güvende hissetmesi ile de azalırlar.

Genellikle çocuklar gün içerisinde yaşadıkları, gördükleri ya da duydukları olaylardan etkilenirler ve bunları kâbuslarına taşırlar. Anne ve babasının yaşadığı bir tartışma, kardeş doğumu, boşanma, ailedeki bireylerden birinin kaybı, okulda arkadaşlarla yaşanan çatışmalar ve huzursuzluklar, televizyonda izledikleri şiddet içerikli görüntüler, dövüş, savaş gibi temalara sahip bilgisayar oyunları, agresif içerikli kitaplar çocukların yaşayabilecekleri kaygı durumlarını tetikler ya da var olan kaygıları, korkuları arttırır.

Anne Babalara Önerler

1-Çocuğunuzun gelişim dönemi ile ilgili bilgi sahibi olun; hangi yaşta, hangi korkuların görülebileceğini öğrenin.

2-Çocuğun yaşadığı korkuların tam olarak ne zaman başladığını, hangi durumlarda daha çok ortaya çıktığını ve gün içerisinde yaşadığı olaylarla ilişkili olup olmadığını gözlemlemeye çalışın. Bunları tespit edebilmek, alınacak önlemleri kolaylaştıracaktır.

3-Onunla korktuğu şeyle ilgili konuşun. Korkuları size anlamsız gelse de; gerçekçi görünmese de o bu korkuları çok ciddi boyutlarda yaşıyor olabilir. Korkacak bir şey olmadığına dair onu ikna etmeye çalışmayın.

4-Korkularını küçümsemeyin; korkularıyla dalga geçmeyin ve alay konusu haline gelmesini engelleyin. Bu tarz olumsuz yaklaşımlar, çocuğunuzun yaşadığı korkuları daha yoğun yaşamasına neden olabileceği gibi öz güven gelişimini de olumsuz yönde etkileyecektir.

5-Çocuğunuzun korktuğu durumlarla ilgili onu bilgilendirin. Olma olasılığını, olursa neler yapabileceğinizi beraber konuşarak bulun.

6-Kendi yatağı olmasına rağmen anne baba ile yatma konusunda ısrarcı