

ENDİŞE ÇİZELGESİ

“Bazen iyi bazen kötü hissettirse de hepsi benim duygularım!”



“Endişemizi” anlamak...

“Endişe” bir duygudur, tıpkı her gün benimle birlikte olan diğer duygularım gibi...

Örneğin; en sevdiğim oyuncakımı bulamadığımda üzülebilirim...

Arkadaşım izin almadan oyuncakımı aldığımda öfkelenebilirim...



Annem ve babamdan beni endişelendiren şeyler hakkında bilgi edinirim!

Annem ve babamla evde bir sürü oyunlar oynadığımızda mutlu hissedebilirim...

Bir süre okula evden devam etmem gereken değişikliklerde de endişelenebilirim...

Başıma kötü bir şeyler gelebileceğini düşündüğümde de endişelenebilirim...

Duygularım beni bazen iyi bazen kötü hissettirse de hepsi benim duygularım!



Annem ve babam ile konuşurum, endişelerimi paylaşmak iyi gelecektir. Bazen kafamızda kurduklarımız gerçekte olanlardan farklı olabilir.

1

ENDİŞE NASIL BİR DUYGUDUR?

Bazen kısa sürebilir, bazende güçlü ve rahatsız edici olabilir ama son derece normaldir.

Peki endişenin bir rengi, kokusu, tadı, sesi, şekli, dokusu olsa sence nasıl olurdu?

Kare gibi köşeli, deniz kabuğunun dokusu gibi tırtıklı yada bir taş gibi soğuk...

2

ENDİŞEYİ VÜCUDUMDA NASIL TANIYABİLİRİM?

Haydi aynaya bakalım! Ayna endişeli yüz ifademizi ve vücut duruşumuzu bize nasıl gösterecek.



Ya bedenimin içinde olanlar: Mideme kramp girebilir, kalbim hızla çarpabilir, hızlı nefes alıp verebilirim...

3

PEKİ AYNADA GÖRÜNMEYENLER?

Bazen en ufak bir durumda huysuzluk yapabilirim, bazen olabilecekleri aklımdan geçirmeyi durdurmakta zorlanabilirim, bazen de onu çok iyi tanımadığım için onu gizlemeye çalışabilir ve de kötü hissedebilirim...

Artık “endişe” ile tanıştığımıza göre onu saklamak yerine onunla başa çıkabilirim!



Duygularım hakkında konuşmakta zorlanırsam, endişemi anlatan bir resim yapabilir, anneme ve babama gösterebilirim.

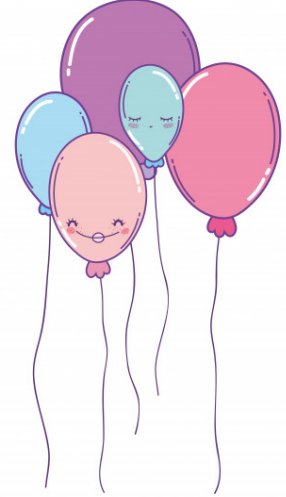
ENDİŞE KAVANOZU

Çocuklarınız ile farklı materyallerle oluşturduğunuz bir endişe kavanozu yaratabilirsiniz. Çocuğunuz kendini ne zaman endişeli hissederse o zamanlarda endişesinin resmini çizip, ardından kağıdını şekerler gibi buruşturup kavanoza atabilir ve kavanozun kapağını kapatarak o duygusunu orada bırakabilir ve de kendini çok daha rahat hissedebilir.



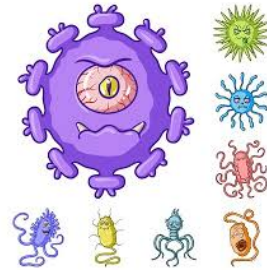
ENDİŞE BALONUNU GÖKYÜZÜNE GÖNDER!

Çocuğunuz kendini ne zaman endişeli hissederse, istediği renkte bir balon üzerine ona daha önce endişeyi tanımlarken konuştuğunuz endişeli yüz ifadesini hatırlatıp duygusunu balonunun üzerine çizmesini isteyebilir, ardından o duygu ile balonunu şişirmesine yardımcı olabilir, ve bu endişe balonunu balkondan gökyüzüne göndermesini sağlayabilirsiniz. Eminim ki kendisini hafiflemiş hissedecektir.



KAYGI MİKROBU VE KORUMA KALKANI

Çocuğunuz ile birlikte çizerek, boyayarak, karalayarak hatta farklı çubuklarla bir figür şeklinde oluşturarak bir kaygı mikropu tasarlayabilirsiniz. Çocuğunuz kaygısını tek bir mikrop olarak somut halde canlandırabilir ve ardından ona ait detayları (Örneğin; ne kadar hızlı koşabilir, atlayabilir, ne kadar uyur, bir ismi var mı, hangi güçlere sahip? gibi) belirtebiliyor oluşu ile de kaygısının kontrolünü ele alabilir.



Kaygı mikrobuna dair birlikte düşündüğünüz detayları da ne kadar komikleştirebilirseniz, kaygısına dair gülerek duyarsızlaşmasını ve de duygu sağaltımını desteklemiş olursunuz. Ardından, çocuğunuza bu kaygı mikrobuna dair nasıl bir koruma kalkanına ihtiyacı olduğunu sorabilir, birlikte üzerine düşünebilir, tartışabilirsiniz. Birlikte hazırlamış olduğunuz koruma kalkanının üzerine çocuğunuzun çizmiş olduğu hep birlikte ve de mutlu olduğunuz bir aile resminin yapıştırılması da çocuğunuza sizlerle güvenli bir kalkan içerisinde olduğu ve güvende olduğu mesajı verecektir.

HİKAYELER...

“Bir gün sincap yaşlı bir ağacın dibinde bir yosunun üstüne oturmuş. Kendini pek iyi hissetmiyormuş. Karnı ağrıyormuş. Oradan geçen cırcır böceği, “Sincap sen hastasın” demiş. Hasta olmak ne ki diye düşünmüş sincap kendi kendine. Sonra bu soruyu karıncaya sormaya karar vermiş. Karınca çok şey bilirmiş. “Hımm...” demiş karınca kafasını kaşıyarak. “Pek çok hastalık vardır. Biraz hasta, çok hasta yada ciddi şekilde hasta olabilirsin.”. “Ciddi şekilde hasta olduğun zaman ne olur?” Diye sormuş bu kez sincap. “Pek çok şey olabilir ama genellikle bir şey olmaz, kendi kendine iyileşirsin.” demiş karınca. Ve ardından, “Karnın nasıl oldu?” diye sormuş. “Karnım mı?” demiş sincap. “Evet” demiş karınca. Sincap o sırada karnının ağrısının geçtiğini farketmiş...



Bu hikayede de olduğu gibi hastalıkların derecelendirilmesi (“biraz, çok yada ciddi”) çocuğunuzun en ufak bir hastalık yada belirtisine karşı olumsuz genellemeler yapmamasını sağladığı ve de olumlu bir sonuç ile sonlandırdığı için çocuğunuzun kaygısının daha kontrollü olmasını destekleyecektir.

Hikaye Eline Snel tarafından yazılmış “Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli” kitabından alıntıdır.

KAYGI ÇADIRI

Çocuğunuz ile birlikte kendisini ne zaman endişeli hissetse rahatlamak için gidebileceği bir yer tasarlayın. Bu yer evin sakin bir köşesi yada balkonunda bir çadır olabilir, çadırın içinde de yumuşak minderler, farklı renkli kalemler, renkli kağıtlar , çocuğun endişe kavanozu, çocuğunuza güven veren oyuncaklar olabilir. Buraya eşlik eden sakinleştirici bir müzik de olabilir. Çocuğunuz ile birlikte buraya ait oluşturacağınız yaratıcı hikayeler de bu çadırı daha da güvenli kılacaktır (“Bir şeyin sihirli olmaması, içinde sihir barındırmadığı anlamına gelmez.”). Çocuğunuz kaygılı düşüncelerini azaltmak için birlikte oluşturduğunuz bu güvenli çadırdan keyifle faydalanacak ve rahatlayacaktır.



Son olarak, duyu çalıŐmaları çocuklarımızın psiko-sosyal gelişimini desteklemek, sosyal beceri kazanımlarını arttırmak ve günlük hayatta karşılaŐıkları olaylar karşısında duyu sağaltımlarına aracı olmak adına biz psikologlar için önem taşımaktadır. Unutulmamalıdır ki kaygı da tıpkı virüsün kendisi gibi bulaşıcıdır. Kendinizi, ocuklarınızı, ve tüm sevdiklerinizi Corona Virüs'den koruduğunuz kadar kaygısından da korumayı unutmayınız. Sağlıklı günlerde yeniden birlikte olmak dileğiyle.

Uzm. Psk. Ceren Barutçuođlu Özsoy

www.cerenbarutcuogluozsoy.com

Instagram : [uzm.psk.cerenbarutcuoglu](https://www.instagram.com/uzm.psk.cerenbarutcuoglu)

Not: Yazmış olduğum etkinlikler 4 yaŐ itibariyle uygun olmaktadır. "Kaygı adırı" 3 yaŐ içinde kullanılabilir.

