

ORHANGAZI ILKOKULU

REHBERLİK  
SERVİSİ  
NİSAN AYI  
VELİ  
BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA  
STRES  
YÖNETİMİ

Okul Psikolojik Danışmanı  
Tuğba DOLU



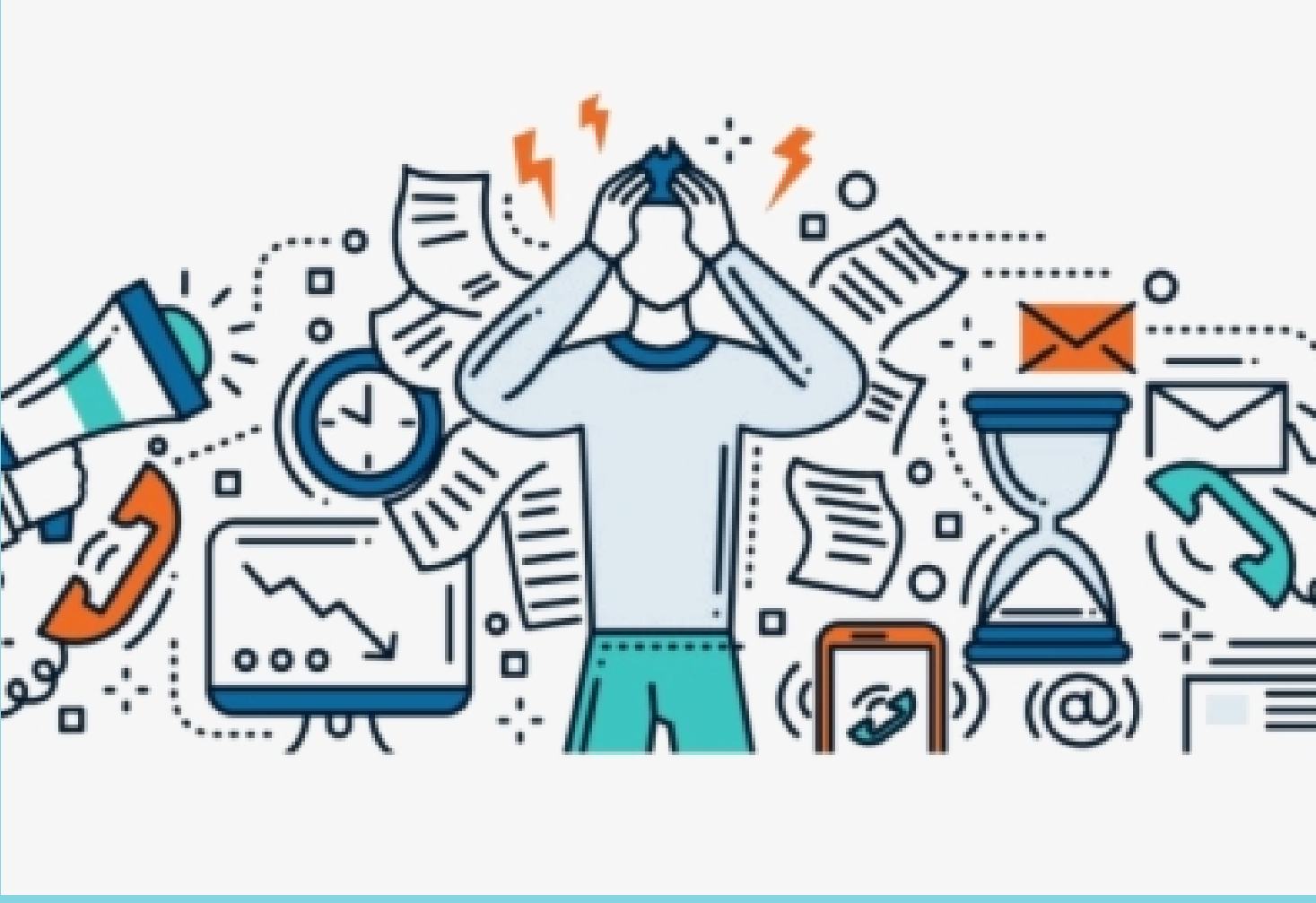
# STRES

Bireyin herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesidir.



*“Çocuğum bu hafta üç defa karının ağrıdığını söyleyerek ödevlerini yapmadı. Doktora götürdüğümüzde fiziksel bir sorunu olmadığını söyledi ancak karın ağrıları devam ediyor.”*

**Eğer buna benzer durumlarla karşılaşıyorsanız çocuğunuz yoğun stres hissediyor olabilir.**



**Stres çocuk veya yetişkin birçok insanın yaşamının bir parçasıdır. Fakat 8 yaşından küçük çocuklar yaşadıkları karmaşık duyguları anlamlandıramayabilirler bu onların stres yaşamadıkları anlamına gelmez.**

### Stres - Performans Bağlantısı



**Stres genellikle olumsuz bir durum gibi değerlendirilir fakat her zaman olumsuz bir durum olmayabilir. Çocuğun motivasyonu için belirli düzeyde stres gereklidir. Görevini tamamlamak için güç verir.**





**Çocuğa kendisini kötü ve kızgın hissettiren olaylar çocuğun stres düzeyini olumsuz etkileyebileceği gibi belirsizlikler de çocuklarda negatif stres oluşturabilir.**

**Stres faktörleri ve etkilenme düzeyleri çocukların mizacına göre de değişkenlik gösterir. Bazı çocuklar değişiklik ve tehditlere karşı daha düşük bir dayanma eşiğine sahiptiler ve en hafif baskıda kendilerini stresli veya mutsuz hissedebilirler. Böyle bir durumda "çocuğa ne var bunda stres yapacak" demeden önce duygusunu kabul edip temelinde yatan ihtiyaca katkı sağlamak için neler yapılabilir bunlar düşünülmelidir.**



**İlkokul çağındaki çocuklar stres yaşadıklarında evde bundan bahsetmeyebilirler çünkü stres olarak yaşadıkları şeyi henüz anlamlandıramayabilirler.**



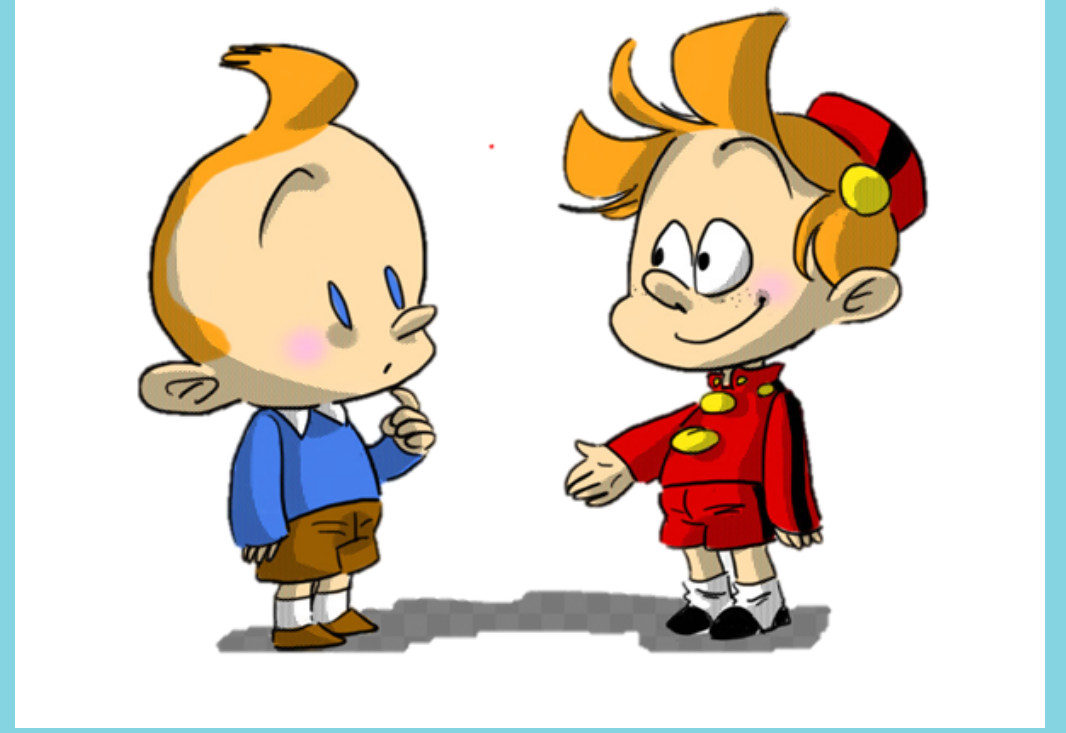
**Bunun yerine başkalarını eleştirmek kendisine haksızlık edildiğini düşünmek eğiliminde olurlar.**





# STRES KAYNAKLARI

**Yeni ve tanıdık olmayan bir şey**



**İçinde bulunduğu ortamda neler olabileceğini tahmin edememe**

**Kuşku ve belirsizlik yaratan durumlar**

**Hata yapma korkusu**

**Hoş olmayan bir sonuç beklentisi**



**Ailenin beklentilerinin yüksek olması**

**Okulun beklentileri**

**Ebeveyn olarak çocukların duygularını tanımlamada zorlandıkları bu dönemlerde bazı ipuçlarını dikkatle izlemelisiniz.**

**Stresin Küçük Çocuklardaki Fiziksel Belirtileri**

**Aniden alt ıslatmaya başlama**

**Uyku problemleri**

**Baş ağrısı**

**Karın Ağrısı**

**Okula gitmek istememe**

**Ödev yapmak istememe vb.**

# ANNE BABA OLARAK STRES YAŞAYAN ÇOCUKLARINIZ İÇİN NELER YAPILABİLİRSİNİZ?

## 1- Çocuğunuza Model Olun

Çocuklar pek çok şeyde  
olduğu gibi sizleri örnek  
almaktadır.

Stres durumları karşısında  
gösterdiğiniz tepkileri de  
modelleyecektir.

Geçmişte başedebildiğiniz  
stresli bir durumu ona  
anlatabilirsiniz.

Stresin size nasıl  
hissettiğini ve nasıl  
çözdüğünüzü ona anlatın.

Stresle başedemediğiniz  
durumlarda bu durumların size  
ne öğrettiğini anlatın.



Çocuklar kendilerini iyi  
hissettiklerinde daha iyi  
davranırlar.



## 2- Çocuğunuzu Dinleyin

**Öncelikle çocuğunuzu eleřtirmeden, yargılamadan, suçlamadan sevgi ile 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.**



## - Çocuğunuzun Duygu ve İhtiyaçları ile Bağ Kurun

**Çocuğunuzun davranışının size ne hissettirdiğine değil; çocuğunuzun ne hissettiğine odaklanın.**

*Senin benim canımı yakıcı şeyler söylediğini duyduğumda ya da can yaktığını gördüğümde, canını sıkan bir şey olduğunu anlıyorum. Banan canını sıkan şeyin ne olduğunu söyler misin?*





**4- Çocuğunuzun strese sebep olan problemlerini çözebilmeleri için cesaretlendirin.**



**5- Tek başına çözemediği problemlerde kimlerden destek alabileceği ile ilgili ona güven verin.**



**6- Beslenme ve uyku düzeninin stres üzerindeki olumsuz etkilerini gözeterek çocuğunuzun sağlıklı bir beslenme ve uyku rutini oluşturmaya yardım edin.**

**7- Çocuğunuza fiziksel egzersizler yapabileceği alanlar açın.**



**8- Günlük yapacakları ile ilgili bir planın onun daha az stres yaşamaya sebep olacağını belirtin ve günlük plan yapmasına, ulaşılabilir hedefler koymasına yardımcı olun.**



## **SAKIN BUNLARI YAPMAYIN**



**Kendinizi Suçlamayın. Çocuğunuzun stresli olmasının suçlusu siz değilsiniz.**



**Çocuğunuzun yaşadığı stresi görmezden gelmeyin.**



**Çocuğunuzu da suçlamayın; başedemediği bir duygu, karşılanmayı bekleyen bir ihtiyacı olduğunu unutmayın.**

**ŞİMDİYE KADAR  
BİLDİKLERİNİZİN EN  
İYİSİNİ YAPTINIZ;  
ŞİMDİ DAHA ÇOK  
BİLDİĞİNİZE GÖRE  
DAHA DA İYİSİNİ  
YAPABİLİRSİNİZ.**

**Orhangazi İlkokulu  
Rehberlik Servisi**

