

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ  
AİLE ÇALIŞMALARI  
BİRİMİ

"KAYGI"

Ocak 2022 / Sayı 1



# KAYGI NEDİR?

Kaygı, bireyin korku verici veya tehdit edici olduğunu düşündüğü bir duruma karşı oluşturduğu bir duygu hali, ruhsal ve bedensel tepkidir. Kaygı normal ve genellikle sağlıklı bir duygudur. Bununla birlikte, bir kişi düzenli olarak orantısız düzeyde kaygı hissettiğinde, bu durum ancak o zaman patolojik bir bozukluk haline gelebilir. Kaygı, bozukluk haline geldiğinde bu duygu sürekli ve günlük hayatı etkileme eğilimindedir. Kişinin günlük işlevlerini, aile ve sosyal yaşamını etkileyebilir ya da aksatabilir.

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) kaygıyı "gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişikliklerle karakterize edilen bir duygu" olarak tanımlar. Hoş olmayan bir duygu durumu ve gelebilecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımladığımız kaygı, kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur. İnsanın çevreyi algılayış biçimi kaygı nedenlerini de değiştirebilir. Örneğin birisi için güvenli ve huzurlu hissettiren ortam kimisi için kaygı sebebi olabilir. Korku ve öfke gibi duygular daha şiddetli ve anlıkken, kaygı bireyde uzun süre devam edebilen bir duygudur ancak şiddeti ve miktarı bireyin içinde bulunduğu duruma göre de değişiklik gösterebilir.

Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Bireyin gelişiminde her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve bireyin kaygıları, içinde bulunduğu yaşın özelliklerine göre farklılık gösterebilir.

Çocuk; çevresini tanımaya, çevresindeki ilişkileri kendince anlamaya, olaylara bakış açısı kazanmaya ve olayları yorumlamaya çalışarak büyür. Bu gelişim süreci içinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre kaygı düzeyi de şekillenir.

Kaygının kökenine baktığımızda yine çocukluk yaşantılarından tohumlar gözlemleyebilmemiz, kaygının çocuklar için de ne kadar önemli bir duygu olduğunu kanıtlar. Çocuğun ebeveynleri, öğretmeni ya da arkadaşları ile olan ilişkisi, ebeveynlerin kendi ilişkisi kaygı duygusu üzerinde etkilidir ve onların davranışlarına göre kaygı duygusu artar veya azalır.

Her noktada etkisini hissettiğimiz anne – baba tutumları da kaygı duygusu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin çocukların gücünü aşan bazı görevleri yerine getirmelerini beklemeleri, ödül ya da ceza sistemi temelinde orantısız bir ilişki oturtmaları gibi bazı etmenler de hem ebeveynler hem de çocuk özelinde kaygı duygusunu tetikleyebilir.

Bunun dışında, cinsiyet, anne – baba ilişkisi, ebeveyn meslekleri ve sosyo – ekonomik durum, kardeş sayısı, akademik başarı seviyesi gibi etmenler çocuğun kaygı seviyesini etkileyebilen diğer faktörlerdir.

Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Çocuğun çevresinde kaygılı insanların var olması ve bunların çocuk tarafından algılanması, çocuğun kaygı duygusunu tetikleyebilir. Ebeveynlerin veya birincil bakım veren kişi yerine geçen kişilerdeki duyguların çocuğa aktarılırken düzenlenmesi, çocuğun gelişimsel döneminde sahip olduğu kaygı duygusunu kontrol etmesine veya sağlıklı ve normal düzeyde yaşamasına yardımcı olabilir.

Hangi yaşta olursa olsun, her insan kaygı halini yaşamaktadır. Kaygı, tehlikelerden korunmamız, tehlikelerle baş edebilmemiz, onlara karşı koyma ve gerektiğinde onlardan kaçabilmemiz için hayatın her alanında sağlıklı düzeyde deneyimlememiz gereken bir duygudur. Hayatımızı ele geçirmesine izin vermediğimiz ve sağlıklı düzeyde tuttuğumuz sürece kaygı, uyumlu davranışlar geliştirmemize, yaşamımızı sürdürmemize destek verir.

Merve Şahin



# KAYGILI BİR ÇOCUĞUN EBEVEYİNİ ÖLMAK

Kaygılanmak insan olmanın doğal bir parçası. Çocukluk döneminden itibaren farklı konularda farklı derecelerde kendimizi kaygılı hissettiğimiz zamanlar, deneyimler yaşayabiliyoruz. Aslında bir anlamda kaygı gerekli ve bizi hayatın tehlikelerine karşı koruyan bir yerde durabiliyor. Örneğin çocuğunuz karşıdan karşıya geçmeden önce temkinli davranıyorsa ya da birlikte çok yüksek bir yere çıktığınızda elinizi sıkı sıkı tutuyorsa bu kaygı duyduğu ve kendini içgüdüsel olarak korumak istediği için diyebiliyoruz.

Bununla birlikte çocuklar belirli yaşlarda gerçek bir tehdit unsuru olmayan durum ve olaylardan dolayı da kaygı hissettiğini söyleyebilir: yatağının altında saklanan canavarlar, karanlık, gök gürültüsü, okula başlamak, arkadaşlık ilişkileri, topluluk önünde konuşmak, futbol takımı seçmelerine katılmak... Bu kaygılar, çocuklarda rahatsız edici hisler, fiziksel semptomlar yaratmakla birlikte gerçekleştirmek istedikleri bir faaliyette bulunmalarının önünde bir engel de oluşturabilir.

Ebeveyn olarak çocuğunuzun kaygılandığını görmek sizin de hoşnut olduğunuz bir durum olmayabilir. Çocuğunuzun bu duygularına hemen bir çözüm bulmak, ona yardımcı olmak için elinizden geleni yapmak istiyor olabilirsiniz. Peki çocuğunuz size kaygılarından bahsettiğinde nasıl davranmalı? Onun nasıl "sağlıklı" bir şekilde yanında olabilirsiniz?



Çocuğunuzun kaygılarını nasıl karşıladığınız, kendi kaygılarıyla başa çıkma konusunda büyük fark yaratabilir. Bu kaygıları sihirli bir değnek ile hızlı bir şekilde ortadan kaldırmak gibi bir hedef belirlemek yerine, onu anladığınızı, onda kaygı yaratan durumu makul bulduğunuzu ve hislerini onayladığınızı belirtmeniz çok daha önemli olabilir. Örneğin, "Bu o kadar da büyük bir şey değil." "Bunun hakkında endişelenmene bile gerek yok." gibi cümleler yerine,

"Ben de büyük bir kalabalığın karşısında olsaydım birazcık kaygılanabilirdim." gibi bir cümle seçmek çocuğunuzun daha sakin hissetmesine yardımcı olabilir.

Sonrasında ona güvendiğinizin mesajını vermek "Böyle kaygı verici bir şey yapmak zor olabilir, ama ihtiyaç duyduğunda yanında olacağım." gibi bir cümle kurmak da çok kıymeti olabilir.

Çocukların zihni de tıpkı yetişkinler gibi olumsuz senaryolar kurmaya, olumsuz düşünceler üretmeye kısacası olumsuza odaklanmaya yatkındır. Zihnin bu alışkanlığı çocuğunuzun kaygısını artırabilir ve özgüvenini zedeleyebilir.

Bu yüzden işe ilk olarak çocuğunuza bir düşünce dedektifi olmayı öğretmekle başlayabilirsiniz! Yani, çocuğunuzun ilk önce olumsuz düşüncelerini fark etmesini sağlayabilirsiniz: Olumsuz düşüncelerin yarattığı kaygı hissiyle başa çıkabilmesi için önce bu düşüncelere ışık tutmak gerekir. Çocuğunuzla birlikte kendisinde kaygı uyandıran hislerin kısa bir listesini yapabilirsiniz.

Daha sonra çocuğunuzdan listede yazdığınız her bir maddeyi sorgulamasını isteyebilirsiniz. Tıpkı gerçek bir dedektif gibi, sahip olduğu bu olumsuz düşüncelerin arkasındaki kanıtları araştırabilir. Bu düşünceler gerçeği mi yansıtıyor, gerçek olduğunu gösteren kanıtlar neler? Aksini gösteren kanıtlar da yok mu?

Örneğin çocuğunuz "başarısız" olmaktan kaygılanıyorsa ondan kendisine bu soruları yöneltmesini söyleyebilirsiniz: "Gerçekten de başarısız mıyım?" "Bu düşüncem doğru mu?" "Başarılı olduğum zamanlar da olmuş muydu?" Bu soruları kendine sorma alışkanlığı kazanan çocuk, zihnine düşen her olumsuz düşüncenin gerçek olmadığını fark edebilir.

Kendileriyle olumsuz konuşmalarını fark ettikleri ve meydan okuduklarında son adım bu konuşmayı olumlu bir konuşmaya çevirebilmektir. Onlara basitçe "Sen başarısız biri değilsin" demek yerine şunu deneyebilirsiniz:

“Eğer çok sevdiğin bir arkadaşın sana gelip ben başarısızım deseydi ona ne söylerdin?”

Nazik ve şefkatli bir yanıt verdiklerinde ondan aynısını kendisine de söylemesini isteyebilirsiniz Böylece çocuğunuzun şefkatli bir iç-ses geliştirmesine, kendisinde kaygı uyandırabilecek düşünceleri dizginleyebilmesine önemli ölçüde yardımcı olabilirsiniz.

Bu tarz düşünce egzersizlerinin yanında, nefes egzersizlerinin de faydası yapılan birçok araştırma tarafından destekleniyor: Derin nefes almak hem depresyon hem de anksiyete semptomlarını frenlemeye yardımcı olabiliyor. Çocuğunuzla birlikte nefes egzersizi yapmayı deneyebilirsiniz.

Çocuğunuz doğal ve insani bir tepki olarak kendisinde kaygı uyandıran durumdan kaçınabilir. Ancak kaygı uyandırıcı durumlardan kaçınmanın, çoğu durumda kaygıyı daha artırdığı biliniyor. Bu sebeple, sizin için her ne kadar zorlayıcı olsa da çocuğunuzun kaygı verici duruma yüzleşmesini sağlamak, uzun vadede yapabileceğiniz sağlıklı desteklerden biridir.

Bu aşamada, “Merdiven” tekniğini deneyebilirsiniz!

Merdiven tekniği, bir hedefe ulaşmak için hedefi küçük parçalara bölerek ilerlemeyi ifade eder. Çocuğunuzun kaygısıyla yüzleştirmek için aynı şekilde ufak maruz bırakmalar yaratabilirsiniz. Örneğin, eğer çocuğunuz kendi odasında yalnız başına uyumak istemiyorsa ve sizin yatağınızda uyuyorsa, bu kaygısıyla yüzleşmek ve mücadele etmek için onunla birlikte ufak görevleri tamamlayabilirsiniz:

- 1.Çocuğunuzun yatağınızın yanında bir yatak üzerinde uyumasına izin verebilirsiniz.
- 2.Çocuğunuzun uyuduğu yatağı kendi yatağınızdan kapıya doğru biraz daha uzaklaştırabilirsiniz.
- 3.Çocuğunuzla uykuya daldığında onu kendi odasına götüreceğine dair bir anlaşma yapabilirsiniz.
- 4.Çocuğunuzun kendi odasında siz de odadayken uyumasına izin verebilirsiniz.
- 5.Çocuğunuzla onu sürekli kontrol edeceğinize dair söz verip kendi odasında uyuması için bir anlaşma yapabilirsiniz.
- 6.İşıklar açık bir şekilde kendi odasında uyumasına izin verebilirsiniz.
- 7.Son olarak, kendi odasında gece ışıkları açıkken uyuma aşamasına geçebilirsiniz.

Not: Çocuğunuz hali hazırda kendi yatağında uyuyor ama yine de bundan rahatsızlık duyuyorsa 4. adımdan başlamanız daha doğru olacaktır.

Merdiven tekniğini, sadece bu konu için değil çocuğunuzda birçok farklı kaygı uyandırıcı durum karşısında kullanabilirsiniz. Bu teknikte önemli olan çocuğunuzu kaygısıyla yüzleştirme yolunda küçük ve gerçekçi hedeflerden başlayarak, adım adım ilerlemek; tıpkı bir merdiven çıkıyormuşçasına hareket etmek olabiliyor.

Tüm bu egzersizlerin ötesinde, sizin takındığınız ebeveynlik stilinin de önemli bir etkiye sahip olduğunu görebiliyoruz. Bu sebeple çocuğunuzla kurduğunuz bağı ve iletişimi gözden geçirmek iyi olabilir. Baumrind'e göre (1966) otoriter ebeveynlik ve izin verici ebeveynlik stili, çocuklarda daha çok kaygı belirtisinin görülmesiyle sonuçlanabiliyor.

Çocuğunuzdan sürekli mükemmeli istemek, her hareketini kontrol etmek onun kaygısını daha da artırabiliyor; özellikle de sürekli başarılı olmak zorundaymışçasına bir baskı hissetmesine, kendinden şüphe duymasına, başarısızlıktan korkmasına sebep olabiliyor (Gorostiaga ve ark.,2019).

Bunun yanı sıra izin verici ebeveynlik stiliyle, çocuğun kendi seğimine kaldıracabileceğinden fazlasının bırakılması kaygısını daha da artırabiliyor (Yap ve ark.,2014). Kendisinden oldukça büyük gözükken bu dünyada çocuğun en büyük ihtiyaçlarından biri de zorlayıcı/kaygı verici durumlarda ailesinin onun yükünü azaltacağını, ona destek olacağını bilmek değil midir?

Elinizden geleni yaptığınızı bilseniz bile, yine de, çocuğunuzun kaygı ile mücadele verdiğini görmek sizin için zorlayıcı, kafa karıştırıcı, istenmeyen bir deneyim olabilir. Hatta buna sizin sebep olup olmadığınızdan bile şüphe duyabilirsiniz. Ancak bu alanda yapılan çalışmalar gösteriyor ki kaygının görülmesinde genellikle birden fazla faktörün (genetik, biyolojik, mizaç, çevresel faktörler, geçmiş travmatik olaylar vb.) rolü vardır. Çocuğunuzun kaygılarının üstesinden gelebilmesi için en büyük destekse, ebeveynlerine aittir.

Bu süreçte çocuğunuza gösterdiğiniz kadar kendinize de şefkat, anlayış ve sabır göstermeyi unutmayın.

Bir sonraki sayfada bulunan "Ebeveynler için Öz-Şefkat" pratiğine bir göz atabilirsiniz!

**Elif Sabuncuoğlu**

### **Kaynakça**

- Gorostiaga A, Aliri J, Balluerka N, Lameirinhas J. (2019). Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence: A systematic literature review. Int J Environ Res Public Health. 16(17). doi:10.3390/ijerph16173192
- Jain, R. (2017). 9 Things Every Parent with an Anxious Child Should Try. ([https://www.huffpost.com/entry/9-things-every-parent-with-an-anxious-child-should-try\\_b\\_5651006](https://www.huffpost.com/entry/9-things-every-parent-with-an-anxious-child-should-try_b_5651006))
- Morin A. (2021). 8 Strategies to Help an Anxious Child: Teach your child the skills they need to manage their anxiety. (<https://www.verywellfamily.com/strategies-to-help-an-anxious-child-4177327>)
- Yap MBH, Pilkington PD, Ryan SM, Jorm AF. (2014) Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 156:8-23. doi:10.1016/j.jad.2013.11.007



# EBEVEYNLER İÇİN ÖZ-ŞEFKAT PRATİĞİ

Öz-şefkat, işler istediğiniz gibi gitmediği zamanlarda da kendinize nazik olabilmeyi, farkındalıkla ve anlayışla yaklaşabilmeyi, sevdiğiniz, değer verdiğiniz biriyle konuştuğunuz gibi kendinizle konuşabilmeyi ifade ediyor. Beraberinde bir ortak insanlık hissiyatı getiriyor: Zorlu dönemden geçen kişinin yalnızca kendiniz olduğuna değil, tüm insanların zaman zaman kendileri için zorlayıcı ve acı verici deneyimler yaşadığına inanmayı seçiyorsunuz.

Ebeveyn veya bir bakım verici olarak kendinizi diğer ebeveynlerle kıyasladığınız oluyor mu? Kendinizi ve ebeveynliğinizi sertçe eleştiriyor musunuz?

**Adım 1.** Durun ve düşüncelerinizi fark edin.

Düşünceleriniz ne söylüyor? Kendinize acımasız davrandığınız anları fark edin. Örneğin çocuğunuza çok öfkelendiğinizde 'kötü' bir ebeveyn olduğunuzu ya da çocuğunuzun kaygılarına sizin sebep olduğunuzu düşündüğünüz bir anın içindeyken duraksayın, kendinize şunları sorun:

- Kendime söylediğim bu sözler gerçekten doğru mu? Yoksa sadece şu anda mı böyle hissediyorum?
- Bunları düşünen bir dostum olsaydı ona ne söylerdim?

**Adım 2.** Kendinize sıkça çocuk büyütmenin büyük ve de önemli bir iş olduğunu ve tüm ebeveynlerin zamanla öğrendiğini hatırlatın.

Ebeveynliğin zorlayıcı gelmesi de ara ara yardıma veya tavsiyeye ihtiyaç duymanız da çok doğal. Söz konusu ebeveynlik olduğunda hiçbir ebeveyn kendisini her anlamda yeterli veya ideal göremiyor. Zorlandığınızı hissettiğiniz tüm anlarda dahi elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz.

### Adım 3. Bunları kendinize söyleyebilir misiniz?

- "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve zamanla daha iyi öğreniyorum."
- "Bunları yaşayan yalnızca ben değilim, diğer ebeveynler de benzer tecrübelerden geçiyor. Yalnız değilim."
- "Şu an başaramadığımı düşünsem de kabul. Tekrar denerim."
- "Son zamanlarda işler biraz zorlaştı ve kendime de biraz zaman ayırmalıyım."

Öz-şefkat pratiklerini çalışmak ilk başta kolay olmayabilir, özellikle de iç sesiniz çoğunlukla acımasızca konuşuyorsa. Ancak unutmayın ki bir an durup o anın içinde nasıl hissettiğinizin farkına varmak bile gurur duyulması gereken bir ilk adım.

Öz-şefkat, yalnızca size iyi gelecek bir beceri değil, aynı zamanda çocuğunuz için de oldukça önemlidir.

Çocuklar model alarak, basitçe sizi taklit ederek öğrenirler. Ona şefkatli olmayı kendinden başlayarak öğretmek ister misiniz? Öz-şefkat özellikle kaygılarıyla ya da kaygı uyandıran düşünceleriyle başa çıkmaya çalıştığı zamanlarda yardımına koşacak bir beceri olabilir.



**Elif Sabuncuoğlu**

#### Kaynaklar:

- Jefferson, F.A., Shires, A., & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11, 2067-2088. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>.
- Sirois, F.M., Bögels, S., & Emerson, L. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327-341. doi: 10.1080/00223980.2018.1523123.

# SİNCAP RUBY OKULA BAŞLIYOR

O yaz sincaplar için ama en çok da çocuk sincaplar için unutulmaz bir yaz olmuştu. Ormanın içinde gönüllerince koşup oynadıkları, yeni oyunlar keşfettikleri, leziz meyveler tattıkları, rengarenk çiçek ve bitkilerle tanıştıkları, çok ama çok eğlendikleri bir yaz tatiliydi bu.

Yaz tatilinin son gününde yıldızlarla kaplı gökyüzünü uyumadan izleyen bir sincap vardı: Çocuk sincaplardan Ruby.

Ruby, ailesinin tek yavru sincabıydı. Meraklı mı meraklı, oyun oynamayı, ormanın içinde arkadaşlarıyla koşturmayı çok seven bir sincaptı. En sevdiği yiyecek meşe palamutlarıydı. Pazar günleri gün boyunca babasıyla birlikte ormanda meşe palamudu toplarlardı. Günlerini genellikle çizgi film izleyerek, meyve suyu içerek arkadaşlarıyla yeni oyunlar kurarak geçirirdi. Geceleri annesiyle babası ona hikâyeye okurken hikayenin resimlerine bakar, kendisini hikayenin içinde hayal ederdi. Evet, Ruby gelmiş geçmiş en hayalperest sincap olabilirdi!

O gece, içinde güneşli yaz günlerinin, deniz kokusunun ve arkadaşlarının kahkahalarıyla birleşmiş bir sıcaklık vardı. Güzel zamanları ta kalbinde hissediyordu.

Ancak birden göğsünün tam ortasında onu heyecanlandıran belki biraz endişelendiren bir his belirdi. Ruby aynı zamanda, sık sık endişe duyan bir sincaptı.

Nereden gelmişti bu his?

Yarın okulun ilk günüydü, sincap Ruby artık büyümüş, kocaman bir sincap olmuş, okula başlayacaktı. Ailesi de onunla gurur duyuyor ve okulun çok keyifli geçeceğini söylüyordu. Buna rağmen Ruby, kendini o sırada pek de keyifli hissetmiyordu. Okul gerçekten de nasıl bir yerdi? Okulda da kendisini evinde olduğu kadar güvende hissedebilecek miydi? Okul ormandaki dostları kadar eğlenceli miydi?

Düşüncelerinden oldukça sıkılmış gözükken Ruby yatağından kalktı, yavaşça annesinin yanına sokuldu ve annesini izlemeye başladı. Gözlerini aralayan anne sincap Ruby'e gülümseyerek: "Ne oldu Ruby'ciğim?" diye sordu. "Uyku sincapları hala uykunu getirmedim mi?"

– Yarın okula gitmek istemiyorum dedi, Ruby endişeli gözleriyle annesine bakarken. Annesinin cevabını beklemeden endişelerinin listesini ortaya dökmeye başlamıştı bile:

“Ya okulu sevmezsem?”

“Ya seni çok özlersem?”

“Ya annesini özleyen tek çocuk sincap ben olursam?”

“Ya hiç arkadaşım olmazsa?”

“Ya...”

Liste uzayıp giderken anne sincap yavrusunu sakince dinliyor, gözlerindeki yaşı siliyordu.

“Biliyor musun Ruby’ciğim?” diye sordu annesi usulca: “Endişelerini anlıyorum. Bazen ben de senin gibi oldukça endişeli hissederim. Yalnızca ben değil, ormandaki tüm sincaplar, diğer hayvan dostlarımız hatta insanlar bile kendi dünyalarında böyle hissedebilirler.”

Ruby şaşırmış ancak annesine kulak vermeye karar vermişti:

“Hayatta yaz mevsimi kadar güzel renkler olduğu gibi bazen de zor zamanlar ve duygularla tanışırız. Bazense bizim için oldukça yeni olan durumlara alışmaya çalışırız.”

-“Yani” dedi, Ruby biraz daha sakince, “Bu konuda endişelenen tek sincap ben değil miyim?”

-“Elbette ki! dedi annesi şefkatle, her birimiz endişelenebiliriz ve her birimizin endişesinin süresi değişebilir.”

-“Peki ya hiç geçmezse, ya her gün tek endişeli sincap ben olursam?”

-“Ruby’ciğim” dedi annesi yavrusunu kucaklarken, “Ailen her zaman senin yanında olacak, ara sıra ayrılmak zorunda kalsak da her zaman yeniden bir araya geleceğiz!” “Okul, gün geçtikçe daha keyifli olacak, yeni arkadaşlar edinecek, yeni hikayeler öğreneceksin!”

Kısa bir sessizlikten sonra, anne sincap yavrusuyla konuşmaya devam etti:

''Ruby'ciğim, okuldan geldiğinde o günün nasıl geçtiği, senin nasıl hissettiğin üzerine konuşacağız. Hatta bunu eğlenceli bir hale getirmek ister misin? Seninle her gün içimizden hangi renk geliyorsa o renkteki kalemlerimizi kullanarak duygularımızı yazdığımız bir tablo oluşturabiliriz!

## Sincap Ruby'nin Duygu Tablosu

Çocukluğumuzdan itibaren duygularımızdan bahsetmeye teşvik edilmiyoruz. Biri bize nasıl hissettiğimizi sorduğunda, iyi veya kötü şekilde cevap veriyoruz ve bu alışkanlık genellikle yaşamımız boyunca devam ediyor. Bazen duygularımız çok yoğun oluyor fakat biz ne hissettiğimizden tam olarak emin olamıyoruz. Bu nedenle duygularımızı adlandırmak ne zaman ne gibi duygular hissettiğimizi fark etmek dahi bizi oldukça rahatlatıyor ve günlük hayata daha iyi uyum sağlayabiliyoruz. Aşağıdaki tabloyu duygularınızı fark etmek için kullanabilirsiniz. Böylece sıklıkla tekrar eden duyguları daha net görebilir, size rahatsızlık veren kısımlar için çözümler üretmeyi deneyebilirsiniz.

### Duygu Kelime Listesi

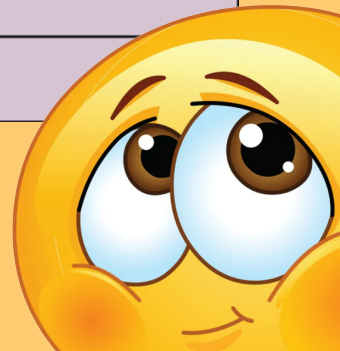
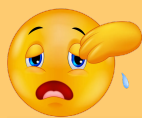
Üzgün  
Depresif  
Sıkılmış  
Kırıcı  
Zarar Görmüş  
Öfkeli  
Huzursuz  
Utanmış  
Korunmasız  
Yorgun  
Yalnız



Şaşkın  
Kaygılı  
Korkmuş  
İncinmiş  
Mutlu  
İyi  
Canlı  
Güçlü  
Aşık  
Olumlu  
Rahat

Pazartesi	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Salı	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Çarşamba	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Perşembe	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Cuma	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Cumartesi	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	
Pazar	Sabah	
	Öğle	
	Akşam	

Merve Şahin



"Haftanın her günü farklı duygular hissedebiliriz. Her biri de bize farklı bir rengi çağırıştırabilir. Duygularımız üzerine konuşuyor olmak bizi rahatlatabilir."

Ruby, annesinin söylediği sözleri düşünmeye karar verdi. Aslında kendisini şimdiden biraz daha rahatlamış hissediyordu. İyi geceler öpücüğünü verdikten sonra yatağına gitti. Son bir kez gökyüzüne baktı ve okulu hayal ederken uyuyakaldı.

Ertesi sabah doğan parlak güneş, Ruby'i uyandırdı. İşte okulun ilk günü gelmişti! Mutfaktan da, ailesinin hazırladığı leziz kahvaltının kokuları geliyordu. İlk okul günü heyecanına dayanamayıp yatağından kalktı, okul giyiniş mutfağına doğru yol aldı.

Kahvaltı esnasında pencereden okul için yola çıkmış diğer sincapları görüyordu. Ruby biraz daha anne ve babasının yanında kalmak, uzun bir kahvaltı yapmak istedi. Birlikte sincapların dünyasından, bu seneki fındıklardan ve Ruby'nin ne kadar büyüdüğünden konuştular.

Okul yolundayken Ruby ve ailesi birbirlerinin ellerini sıkıca tuttular, ufak oyunlar oynamayı ihmal etmediler. Okul yavaştan görünmeye başlıyor, yeni okula başlayacak sincapların heyecanlı sesleri duyuluyordu! Sadece bu sesler bile Ruby'nin kalbini hızlandırmaya yetmişti.

Tüm sincaplar sınıflarına yerleştğinde, artık anne ve babaların gitme vakti gelmişti. Ruby, babasının elini bırakmak istemedi. Bunun üzerine babası ona şöyle bir fikir önerdi: "Ruby, seni okula her bıraktığımda ikimize özel bir 'görüşürüz' deme hareketi icat etmeye ne dersin?"

Bu fikri ilginç bulan Ruby babasının hareketlerini tekrarladı. Ellerini yumruk yapıp iki kere üstten, iki kere alttan daha sonra da karşılıklı tokuşturdular. Sonrasında da sarılmayı unutmadılar. Hoşçakal rutini gerçekleştikten sonra Ruby kendisini ailesinden ayrılmaya daha hazır hissetti. İçi yeni arkadaşlarıyla ve öğretmeniyle tanışma heyecanıyla doldu.

Okuldan ayrılmak üzere olan anne ve babasına son kez baktığında ona cesurca gülümsediklerini gören Ruby, ailesinin onunla gurur duyduğunu hissetti. Ailesinin her daim onunla olacağını ve onların sevgisini onlardan uzaktayken bile hatırlayabileceğini biliyordu.



# YAVRU TAVŞAN LULU NE YAPSA?

Günlerden bir gün yavru tavşan Lulu ve ailesi çok güzel bir akşam geçirmiş. Çok eğlenen yavru tavşan, çok da yorgunmuş. Eve gider gitmez pijamalarını giyip hemen yatağına koşmuş. Gözlerini kapattığında farklı bir duygu hissetmiş. Bu duyguyu son günlerde çok sık hissediyormuş. Geceleri gözlerini her kapadığında içine bir korku yayılıyormuş. Gözlerini açıp ışığı yaktığında ise o his hemen gidiyormuş. Sabah uyandığında bu durumu annesiyle konuşmaya karar verip zor da olsa uykuya dalmış. Sabah uyanıp kahvaltıya inmiş.

Yavru tavşan: "Günaydın anne, günaydın baba" diye seslenmiş.

Kahvaltı ederlerken hemen gece yaşadıklarını anlatmaya başlamış yavru tavşan.

"Anne, birkaç gündür farklı bir şeyler hissediyorum. Gece yatağına yattığımda içimi bir duygu kaplıyor. Gözlerimi kapatınca daha da artıyor."

Anne tavşan "İyi mi yoksa kötü bir duygu mu bu?" diye sormuş. "Kötü." demiş yavru tavşan.

Anne tavşan devam etmiş: "Şimdi biraz düşünmeni istiyorum yavrum. Bu duygunun bir şekli olsa sence nasıl olurdu? Sivri uçları olur muydu ya da yuvarlak mı olurdu? Peki ya boyu ne kadar olurdu? Büyük, küçük, orta...? Şimdi de biraz hareketlerini düşünelim. Bu duygu hareket etse hızlı mı hareket ederdi yoksa yavaş mı?"

Annesi konuşmaya devam ederken yavru tavşan da düşünmeye başlamış. Bu duygunun boyu kocaman ve bir şekli olsa kesin köşeleri olurdu diye aklından geçirmiş. Hareket etse de hızlı hızlı çarpardı duvarlara diye düşünmüş.

Annesi devam etmiş: "Peki bu duygunun bir insan olduğunu düşün bakalım. Fiziksel özelliklerini hayal et. Bu insan gelip seninle konuşsa neler söylerdi?"



# YAVRU TAVŞAN LULU NE YAPSA?

Yavru tavşan Lulu bu duygunun insan halini düşünmeye çalışırken biraz gergin hissetmiş. Sonra hemen anlatmaya başlamış: "Bence bu duygu bir insan olsa kesin çok uzun boylu olurdu ve hep benden bir şeyler isterdi. Ben istediği şeyleri yapamayınca da bana kızardı."

"Peki sana kızma ihtimali olmasa ona ne cevap vermek isterdin?" demiş annesi.

Kahvaltısını ederken uzun uzun düşünmüş yavru tavşan. Hemen aklına bir fikir gelmiş. "Sen beni kötü hissettiriyorsun ve gitmeni istiyorum. Benden bu kadar şey istemeni istemiyorum. Ben sadece sevdiğim insanlarla olmak istiyorum derdim anne." demiş.

Annesi de eklemiş: "O zaman o duygu tekrar geldiğinde onunla konuşmayı dene bakalım neler farklı olacak. O anlarda çok kötü hissedersen bana seslenebilirsin."

Yavru tavşan öyle zamanlarda annesinin varlığını hissetmesinin ona gerçekten iyi gelebileceğini düşünmüş. O gün akşama kadar oyunlar oynamış ve resimler yapmış. Akşam olup yatma vakti geldiğinde heyecanlanmaya başlamış çünkü bugün o duyguyla vedalaşacağını biliyormuş. Yatağa girip en rahat ettiği uyku pozisyonunu almış ancak yatakta dönmüş durmuş ve uykuya dalamamış. Sonra o duygu yeniden gelmiş. Yavru tavşan başlamış konuşmaya:

"Senden korkmuyorum ve gitmeni istiyorum. Çünkü

sen gerçek değilsin ve sen benim içimdeki bir duygusun, seni ben yarattım ve ben yok edebilirim.

Ben istemediğim sürece bana zarar veremezsin.

Hoş çakal duygum. Tekrar gelersen de bana kötü hissettirmeyeceğini düşünüyorum. İyi geceler." Sonra

annesine seslenmiş yavru tavşan, ona sarılıp iyi geceler diledikten sonra uyumuş; bu onu çok rahatlatmış ve bir daha da o duygu gelmemiş.

Artık geceleri çok rahat uyuyormuş ve kaygılanmaya başladığında da bu yöntemi kullanıp o duyguyla konuşuyormuş.

Bu ona çok iyi gelmiş ve bu yöntemi ona öğrettiği için annesine teşekkür etmiş.



# KAYGI ANLARINDA KAYGIYI SOMUTLAŖTIRMAK VE BIRAKMAK

*Aktivite Önerisi:*

## *Kaygıları ve Korkuları Serbest Bırakmak*

(6 yaş üstü her çocuk ve yetişkin için uygundur.)  
İhtiyacımız olan malzemeler: Kişi başı 1 adet balon

İçinde bir kaygı/korku var seni anlıyorum.  
Ve sana yardımcı olmak istiyorum, sen de istersen gel  
birlikte bir şey deneyelim.

Senin balonun ne renk olsun ?

Tamam, şimdi üfleyelim bu balonun içine içimizdeki o  
kaygıyı veya korkuyu.

Şişsin balon şişsin, şişsin, şişsin.

İçimizdeki tüm kaygılar veya korkular nefesimizle  
birlikte dışarı çıksın.

Balon dolsun dolsun, büyüsün.

Sonra da o korkularla şişen balonumuza bakalım,  
balonumuzu bağlamayalım.

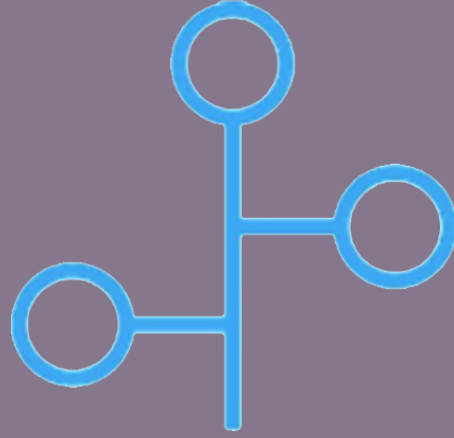
Dışarı çıkararak ya da pencereyi açıp gökyüzüne  
bakarak, balonumuzun ağzını gevşetelim.

Ve izin verelim içindeki tüm kaygı ve korkular havaya  
karişsin, gökyüzüne gitsin.

Şimdi nasıl hissediyorsun?

(Balonumuzu atmayalım, tekrar ihtiyaç  
duyduğumuzda aynı etkinliği tekrarlayabiliriz.)

Simay Günay



**PUAM**

AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ



**BAU**

Bahçeşehir University