GEMLİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ BÜLTENİ

ŞUBAT 2022

KAYGIYI TANIMAK

 **Kaygı**:Kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu aşırı tepki veya aşırı anlam yüklemesidir. 

 Kişiden kişiye değişmekle beraber öğrenci ve velilerimiz için genelikle ayrılık ve sınav kaygısı önemli olmaktadır. Bu sebeple ayrılık ve sınav kaygısı üzerinde duracağız.

**AYRILIK KAYGISI**

 Bağlanılan kişilerden, nesnelerden kopma durumun veya ihtimalinin ortaya çıkmasıyla oluşan gerginlik telaş aşırı stres gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olan durumdur. Yetişkinlikte de olmakla birlikte genelde okula yeni başlayan çocuklarda ebeveynden ayrılamama kaygısı görülebilmektedir. Bu durumda çocukta bağlanılan kişileri kaybetme korkusu, uykusuzluk, özellikle okula karşı olumsuz tutum, ağlama, bazı durumlarda altına kaçırma durumları görülebilir.

 **Ayrılık Kaygısı İçin Ne yapabiliriz?**

 Kişinin çevreye uyumunu zorlaştırıyor, yaşam kalitesini düşürüyorsa o zaman ayrılık kaygısına önlem almak zararlarını en aza indirmek için çözümler bulmak zorundayız. Bu çözümler ayrılık kaygısı yaşayan çocuklarımız için

 \* Anne baba tutumlarımızı değerlendirmemiz aşırı koruyucu, kollayıcı ebeveyn olmaktan uzaklaşarak çocuklarımızın kendi başlarına yapabilecekleri görevler verilmeli, onların özgüvenini arttırıcı faaliyetlerde etkin olmaları sağlanmalıdır. Çocuklarımız bize bağımlı değil bağlı olmalarını bunu içinde oların kendi kimliklerini bulmaları için onlara fırsat tanımalıyız.

 \*Çocuklarımızın sevme sevilme ait olma ihtiyaçlarını karşılarken diğer taraftan da onların bir birey olduğunu kendi sorumluluklarını almalarına fırsat tanımalıyız.

 \*Çocuklarımıza nereye gideceğimizi neden gittiğimizi söylemek bize olan güvenlerini arttırır ve onlardaki belirsizliği yok eder.

 \* Kendimizdeki kaygıyı kontrol etmek ve olabildiğince çocuklarımıza yansıtmamak.

 \*Çocuklarımızla kaliteli zaman geçirmek.

 \*Anlattıklarımızı somutlaştırmak.(okul öncesi ilkokul döneminde olan çocuklar için).

 \*Yaşadığı duygularla ilgili alay etmemek

 \*Başka çocuklarla karşılaştırmamak.

 \*Durumda düzelme olmaz ve çocuk kendisine çevresine zarar vermeye başlamış ise mutlaka Çocuk ve Ergen Psikiyatrisinden yardım alınmalı aynı zamanda Psikolojik Danışman, Psikolog gibi Ruh Sağlığı alanında çalışan uzmanlarla işbirliği sürdürülmelidir.

**SINAV KAYGISI**

 Sınavlara çalıştığı halde sınavı yapamayacağını düşünmesi sınavda bildiklerini unuttuğunu söylemesi, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı diyebiliriz. Ayrıca:

* Sınavdan bir önceki gece uyuyamıyorsanız,
* Sınavda heyecanlanıp çok iyi çalışmış olduğunuz ve bildiğiniz halde başarılı olamıyorsanız,
* Sınav sırasında midenizde, karın bölgenizde gerilme ya da rahatsızlık oluyorsa,
* Sınav sırasında soğuk terleme ve baş ağrıları çekiyorsanız,
* Sınav sırasında zihninizin donduğunu bulanıklaştığını ve tam olarak düşünemediğinizi hissediyorsanız,
* Sınav sırasında bildiklerinizi de unutuyorsanız,
* Soruları olduğundan daha zor gibi algılıyor ve aslında basit olan cevapları kaçırıyorsanız,
* Dikkatsizlik yüzünden çok sayıda hata yapıyorsanız, Hiç beklemediğiniz halde sınavdan çok kötü bir not aldıysanız,
* Çalışmanıza rağmen kötü notlar alıyor ve kendinize olan güveninizi yitiriyorsanız,
* Sınav zamanları size kâbus gibi geliyorsa

**Belki de Sınav Kaygısı Yaşıyor Olabilirsiniz… **

**SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

**SINAV KAYGISINA KARŞI NELER YAPMALIYIZ**

 **\*SINAVA GİRMEDEN ÖNCE YAPAMAMIZ GEREKENLER**

 **\*SINAV SIRASINDA YAPMAMIZ GEREKENLER**

****

 **\*SINAV SONRASINDA YAPMAMIZ GEREKENLER**

 KAYGISIZ GÜNLER YAŞAMAK DİLEĞİYLE ESEN KALIN….

 HAZIRLAYAN: PSİKOLOJİK DANIŞMAN MEHMET DURMUŞ

 Yararlanılan Kaynaklar: Öztürk, M. (2007). Anne-Baba ve Eğitimciler için Çocuk Psikiyatristi Uçurtma Yayınları,rubisağlık.com,inda.tc,iremyalugulubil.com,positifkişiselgelişim.com