

ÜCRETSİZ EBEVEYN KAYNAĞI

Kaygı ile Baş Etme Etkinlikleri

Çocuğun kaygıyı tanımasına, bedenini sakinleştirmesine ve cesur adımlar planlamasına yardımcı olacak uygulamalar

Yaklaşık 6-12 yaş çocuklar ve onlara eşlik eden yetişkinler için

Hazırlayan

Psikolog Feyza Mert

Çocuk • Ergen • Ebeveyn

Kaygı nedir?

Kaygı, beynin ve bedenin olası bir tehlikeye hazırlanma sistemidir. Bazen gerçekten korunmamıza yardım eder; bazen de ortada yakın bir tehlike yokken alarm çok hassas çalışabilir. Amaç kaygıyı tamamen yok etmek değil, kaygı geldiğinde onu fark etmek ve yaşamı yönetmesine izin vermeden hareket edebilmektir.

Yetişkiye not

Etkinlikleri çocuk sakinken öğretin. Yoğun kaygı anında önce bağlantı ve bedensel sakinleşme; sonra düşünme ve problem çözme gelir.

1. Kaygı termometresi

Çocuğun kaygısını 0-10 arasında derecelendirmesine yardım edin. Sayı bir sınav değildir; yalnızca içerideki yoğunluğu birlikte anlamak için kullanılır.

Düzey	Bende nasıl görünebilir?
0-2 Sakin	Bedenim rahat; düşünebilir ve oyun oynayabilirim.
3-4 Hafif alarm	Biraz gerginim; yavaş nefes ve destek işe yarayabilir.
5-6 Orta alarm	Düşünceler hızlanır; kısa ara, hareket veya plan gerekebilir.
7-8 Yüksek alarm	Kaçmak, ağlamak ya da donmak isteyebilirim; yetişkinin sakin eşliği önemlidir.
9-10 Çok yoğun	Önce güvenlik ve bedeni sakinleştirme; açıklama ve tartışma daha sonra.

Bugün kaygım kaçta? Bedenimde hangi ipuçları var?

2. Bedenimdeki alarm haritası

Kaygının bedensel belirtileri kişiden kişiye değişir. Aşağıdaki alanları işaretleyin veya kendi beden resminizi çizerek belirtileri yerleştirin.

- ☐ Kalbim hızlanıyor
- ☐ Karnım ağrıyor veya bulanıyor
- ☐ Nefesim hızlanıyor
- ☐ Ellerim terliyor ya da titriyor

- ☐ Kaslarım geriliyor
- ☐ Başım ağrıyor veya sersem hissediyorum
- ☐ Tuvalet ihtiyacım artıyor
- ☐ Uyumakta zorlanıyorum
- ☐ Başka: _____

Kaygı geldiğinde bedenimde en önce neyi fark ediyorum?

Tıbbi değerlendirme

Yeni, şiddetli veya açıklanamayan bedensel belirtiler yalnızca kaygıya bağlanmamalıdır. Gerektiğinde hekim değerlendirmesi alın.

3. Yavaş nefes

Çocuğa “Derin nefes al” demek bazen baskı yaratabilir. Bunun yerine nefesi zorlamadan biraz yavaşlatmayı deneyin:

1. Burnundan rahatça nefes al.
2. Kısa bir an beklemeden, ağzından daha uzun sürede ver.
3. Omuzlarını kaldırmadan 4-6 tur tekrarla.
4. Başın dönerse bırak ve normal nefesine dön.

“Bir çiçeği koklar gibi al, sıcak çorbayı soğutur gibi yavaşça ver.”

4. 5-4-3-2-1 ile bulunduğun ana dön

1. Gördüğün 5 şeyi say.
2. Dokunabildiğin 4 şeyi fark et.
3. Duyduğun 3 sesi dinle.
4. Koklayabildiğin 2 şeyi bul.
5. Tadını fark ettiğin 1 şeyi söyle.

Uyarılama

Duyusal hassasiyeti olan çocuklarda sayıları azaltın veya rahatsız eden duyuyu atlayın. Amaç performans değil, dikkati nazikçe bulunduğun ana getirmektir.

5. Kaygılı düşünce dedektifi

Kaygı bazen olasılığı kesinlik gibi gösterir. Çocuğa düşüncesiyle tartışmayı değil, düşünceye merakla bakmayı öğretin.

Aklımdan geçen kaygılı düşünce Örnek: Ya sınıfta yanlış cevap verirsem?

Bu düşünceyi destekleyen gerçekler

Bu düşüncenin tamamının doğru olmayabileceğini gösteren gerçekler

Daha dengeli ve yardımcı düşünce Örnek: Yanlış yapabilirim; bu utanılacak bir şey değildir ve yardım isteyebilirim.

6. Kontrolümde / kontrolüm dışında

Kontrolümde	Kontrolüm dışında
Hazırlanmak ve prova yapmak	Başkalarının ne düşüneceği
Yardım istemek	Havanın nasıl olacağı
Kendime nasıl konuştuğum	Geçmişte olanlar
Küçük bir adım atmak	Her şeyin tam istediğim gibi gitmesi

Bugün kontrolümde olan tek küçük adım**7. Kaygı zamanı ve kaygı kutusu**

Gün içinde kaygı geldiğinde onu bastırmak yerine not edin ve her gün aynı saatte 10-15 dakikalık bir “kaygı zamanı”nda ele alın. Küçük çocuklar kaygılarını çizip bir kutuya koyabilir.

1. Kaygıyı kısaca yaz veya çiz.
2. “Bunu kaygı zamanında ele alacağız” deyip notu kutuya koy.
3. Belirlenen saatte notları aç; çözülebilenler için plan yap.
4. Kontrol dışı kaygılar için bir baş etme cümlesi seç.
5. Süre bitince bedeni hareket ettiren veya keyif veren bir etkinliğe geç.

Dikkat

Kaygı zamanını yatmadan hemen önce planlamayın. Uygulama çocuğun kaygısını artırıyorsa bırakın ve bir uzmandan destek alın.

8. Cesur adımlar merdiveni

Kaçınma kısa süreli rahatlatılabilir; ancak zamanla kaygının alanını büyütebilir. Çocuğun hazır oluşuna göre en kolay basamaktan başlayın. Zorla maruz bırakmayın; her adımı önceden konuşun ve başarıyı yalnız sonuçla değil çabayla değerlendirin.

Hedefim Örnek: Sınıfta soru sormak

1. En küçük adım**2. Biraz daha zor adım**

3. Orta adım

4. Büyük adım

5. Hedefe en yakın adım

9. Baş etme çantam

Bir kutu veya küçük çanta hazırlayın. Çocuğun gerçekten işine yarayan 4-6 aracı seçin; çok fazla araç bazen karışıklık yaratabilir.

- ☐ Sevdiği bir kişinin fotoğrafı veya kısa destek notu
- ☐ Yumuşak bir nesne, stres topu veya dokulu kumaş
- ☐ Su şişesi ve küçük bir atıştırmalık
- ☐ Kulaklık ya da sakinleştirici ses listesi
- ☐ Duygu kartı ve kaygı termometresi
- ☐ “Yavaşla - Fark et - Seç” hatırlatma kartı
- ☐ Küçük not defteri ve kalem

Benim çantama koyacaklarım

Ebeveynin kullanabileceği cümleler

Bunun yerine	Şundan kaçının
“Kaygının geldiğini görüyorum; yanındayım.”	“Korkacak hiçbir şey yok.”
“Bedenini önce sakinleştirelim, sonra plan yaparız.”	“Hemen sakinleş.”

Bunun yerine	Şundan kaçının
“En küçük cesur adım hangisi olabilir?”	“Bunda korkacak ne var, yap işte.”
“Bunu senin yerine yapmayacağım; ama birlikte hazırlanabiliriz.”	Her kaygılı durumda çocuğun yerine geçmek.
“Çabani fark ettim.”	Yalnızca kusursuz sonucu övmek.

Ne zaman destek alınmalı?

Kaygı haftalar boyunca sürüyorsa, giderek artıyorsa, okula devamı, uykuyu, arkadaşlıkları, aile yaşamını veya çocuğun gelişimsel görevlerini belirgin biçimde etkiliyorsa bir çocuk ruh sağlığı uzmanına başvurun. Panik belirtileri, ağır işlev kaybı, kendine zarar düşüncesi veya güvenlik riski varsa gecikmeyin.

Kaynaklar ve ileri okuma

Bu dosya, aşağıdaki kurumsal ve mesleki kaynaklardaki güncel genel bilgilerden yararlanılarak özgün biçimde hazırlanmıştır.

[NHS - Anxiety in children](#)

[Oxford Health CAMHS - Understanding and coping with anxiety](#)

[Just One Norfolk NHS - Worries and anxiety activities](#)

Önemli not

Bu materyal genel bilgilendirme ve kişisel kullanım içindir. Psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavinin yerini tutmaz. Çocuğunuzun güvenliğiyle ilgili acil bir risk varsa bulunduğunuz yerdeki acil yardım hizmetlerine başvurun.

© 2026 Psikolog Feyza Mert. Kaynak gösterilmeden ticari amaçla çoğaltılamaz.