



ÖZEL
SANKO OKULLARI



KORKU HAYAL GÜCÜNÜN
MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR



Korku, yaşamın olağan ve doğal bir parçası, kırgınlık, sevinç ya da üzüntü gibi bir duygudur. Korku insanların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri en doğal tepkidir. Aslında her korku kendimizi savunmamızı sağlayan bir mekanizmadır ve anlamı vardır. Bulduğumuz duruma uygun tepki vermemizi, bizi tehdit edici bir durum karşısında kendimizi korumamızı sağlar. Yaşamımızın belirli dönemlerinde ortaya çıkar ve gelişir. Çocukların korkuları, yaş dönemlerine göre farklılık gösterir. Daha küçük yaşlarda korkuların kaynağı yüksek ses iken, ileriki yaşlarda somut korkular ortaya çıkmaya başlar.

KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

**ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

Çocuklar Nelerden Korkar?

2 yaş: En çok seslerle ilgili korkular söz konusu. Özellikle tren, kamyon, gök gürültüsü, sifonun çekilmesi, elektrik süpürgesinin çıkardığı sesler... Karanlık, büyük eşyalar, koyu renk eşyalar ve şapkalar da bu yaştaki çocuklar için korku unsurudur. 2.5 yaş: Oyunağın veya yatağın yer değiştirmesi, annenin uykuya geçişte yanından ayrılması, birinin yan kapıdan girmesi gibi alışagelmışin dışında yapılan hareketler çocuğu korkutabilir.

3 yaş : En çok görsel korkular; karanlık, hayvan, polis, anne babanın gece sokağa çıkması... 4 yaş: Gene seslerle ilgili korkular, özellikle motor gürültüsü. Ayrıca karanlık, yabani hayvanlar, annenin evden ayrılışı...

5 yaş : Fazla korkulu bir yaş değildir. Daha çok görsel korkular vardır. Ayrıca daha somut korkular, düşme, bir yerini incitme gibi... 6 yaş: Hayalet, cadı korkusu, yatak altında birinin saklanabileceği korkusu... Su, ateş, fırtına, anneyi eve gelince bulamama korkusu...

7 Yaş : Karanlık, bodrum, tavan arası korkusu... Gölgeleeri hayalet, cadı gibi algılama. Okuduklarından, televizyondan, sinemada gördüklerinden fazlasıyla etkilenme, endişelenme.

8-9 yaş : Endişe ve korkular daha azdır. Sudan ve karanlıktan daha az korku. Daha gerçekçi korkular vardır. Örneğin; bir şeyi yapamamak, okulda başarısızlık vb. gibi kişisel endişeler... Çocuklar, düşünme yeteneklerinin ve deneylerinin sınırlı olması ve hayal güçlerinin zenginliği nedeniyle yaşadıklarını gerçekçi olarak değerlendiremezler. Gördüklerini çarpıtarak, abartarak ya da benzetmeler yaparak korkulu sonuçlara varabilirler.



KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

**KORKU HAYAL GÜCÜNÜN
MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR.
KORKUYU REDDETMEK YERİNE KABUL EDİN.**

Korku, bizi olası bir zarara karşı uyaran doğal bir duygudur. Korkunun şiddet, yoğunluk ve süresine dikkat edilmelidir.



KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

ÇOCUKLARIMIZIN KORKULARI İLE BAŞETMELERİ İÇİN YOLLAR

1. KORKUYU REDDETMEYİN, KABUL EDİN.

Korku hakkında ne düşünüyor olursanız olun, bu duygu onlar için gerçektir ve sizin de bunu anladığınızı bilmek isterler. Onlara konu hakkında konuşma fırsatı verin. Gerçekten anladığınızı gösterin. Korkudan uzaklaşmalarına yardım edebileniz için önce onu kabul etmeniz gerekir.

2. HATANIN DA BİR SEÇENEK OLDUĞUNU BİLMELERİNİ SAĞLAYIN.

Hata korkusunun çocuklarınızı durdurmasına izin vermeyin. Bazen hata yapmanın hiç sorun olmadığını bilmelerini sağlayın. Bir dahaki sefere daha iyisini yapmak için hatadan nasıl bir şeyler öğrenebileceklerini gösterin onlara. Eğer bir konuda hata yaparsa bunun nasıl pozitifte dönüşürebileceğini gösterin.

3. KENDİ KORKULARINIZI ONLARA GEÇİRMİYİN.

Korkularınız hakkında onlarla konuşun, sizin de insan olduğunuzu ve sizin de herkes gibi korkularınız olabileceğini anlatın. Korkuyla nasıl baş ettiğinizi ve bu korkuların üstesinden gelmek için neler yaptığınızı noktasında yol gösterin onlara.



KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

ÇOCUKLARIMIZIN KORKULARI İLE BAŞETMELERİ İÇİN YOLLAR

4. GERÇEK KORKUYU TANIMALARINA YARDIM EDİN.

Bir korkunun üstesinden gelmenin en önemli adımı, gerçek korkunun ne olduğunu belirlemektir. Bunu yapmalanna yardım edin. Genellikle insanlar bir korkudan bahsettiğinde, korkunun kendisi olmayan şeylerden bahsederler. Gerçek korkuyu tanımaları için rehberlik edin. Eğer biri uçağa binmekten korktuğunu söylüyorsa, aslında muhtemelen uçmaktan değil düşmekten korkuyordur. Ve bu korkunun üzerine odaklanması gerekmektedir.

5. KORKUNUN FAYDALARINI GÖSTERİN.

Korkuların üstesinden gelmenin faydaları hakkında onlarla konuşun. Neler kazanacaklarını, bunun nelere sebep olabileceğini gösterin. Bunun pozitif sonuçlarının neler olabileceğini onlara söylemek yerine onları düşünmeye teşvik etmek için sorular sorun. Eğer çocuğunuz timsahlarla dolu bir nehre atılmaktan korkuyorsa, bu elbette iyi bir şeydir. Onlara hayat kurtaran önemli korkularla irrasyonel korkular arasındaki farkı, fark etmeyi öğretin.

KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

ÇOCUKLARIMIZIN KORKULARI İLE BAŞETMELERİ İÇİN YOLLAR

6. BİR KORKUNUN ÜSTESİNDEN GELDİKLERİ POZİTİF ANLARI HATIRLATIN.

Çocuğunuza önce denemekten korktuğu ama sonra yapmaktan zevk aldığı eski bir durumu hatırlatmak, kendi becerileri hakkında küçük bir özgüven patlaması yaşamasına sebep olabilir.

7. ONLARI BAŞKALARIYLA KIYASLAMAKTAN KAÇININ.

Kendi çocuğunuza ve üstesinden gelmeyi hedeflediği korkuların neler olduğuna odaklanın. Diğer çocuklarla sürekli kıyaslamalar yapmak hiç yardımcı olmayabilir ve çocuğunuzun kendini yetersiz hissetmesine sebep olabilir.

8. KORKULARINI YENMESİ İÇİN HİKÂYELERDEN YARARLANIN.

Korkularının üstesinden gelmesi için çocuk hikâyelerinden yararlanın. Özellikle belirli duruma ilişkin korku senaryosu içeren ve kahramanın üstesinden geldiği hikâyeler içeriğinden yararlanın. Çocuklar, aynı korkuları paylaştıkları karakterle kendilerini özdeşleştirirler ve korkularını yenmek için cesaretlenirler.



KORKU HAYAL ÇUCÜNÜN MUHTESEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

ÇOCUKLARIMIZIN KORKULARI İLE BAŞETMELERİ İÇİN YOLLAR

9. BİR KORKUYLA YÜZLEŞMENİN NASIL KÜÇÜK ADIMLARLA YAPILDIĞINI GÖSTERİN.

Bazen bir korkunun üstesinden gelmenin en iyi yolu onun tam üstüne atlamaktır. Ama bazen yavaş yavaş ve nazik bir şekilde ele almak gerekir. Bırakın bu konuda sizi çocuğunuz yönlendsin. Eğer korku onun için çok yorucuysa, o zaman ona nasıl küçük aşamalarla yaklaşabileceğini gösterin. Ancak belli bir rahatlama düzeyine erişildiğinde bir diğer aşamaya geçmek gibi. Aşamaları, zamanı gelmeden önce birlikte planlayın. Böylece neler olacağı hakkında net bir fikri olsun. Sakın ona sürprizler yaratmayın, yoksa bir dahaki sefere size güvenmez.

10. RAHATLAMA STRATEJİLERİNDEN YARARLANIN.

Rahatlatıcı bir müziğin etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Rahatlatıcı bir ortamda olduğuna dair güven verin. Kendini mutlu ve huzurlu bir anda hayal etmesi için yönlendirmelerde bulunun. Rahatlama stratejilerinin öğretilmesi, çocuğunuzun korkusuyla baş etmesi için önemli bir adım atmanızı sağlayacaktır.

11. YALNIZ OLMADIKLARINI ONLARA SÜREKLİ HATIRLATIN.

Belki de en önemli olanı, onlara düzenli olarak korkularla tek başlarına yüzleşmek zorunda olmadıklarını hatırlatmaktır. Sonuç ne olursa olsun, her zaman onların yanında olacağınızı bildikleri için kendilerini güvende hissedersen, bu onların korkusuz zihin yapılarını geliştirecek ve devam etmek için onlara güven verecektir.

KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ

UNUTULMAMALI Kİ!

KORKU DUYGUSUNU, ÇOCUK ELİNDE
OLMADAN YAŞAMAKTADIR VE EN ÖNEMLİ
YAKLAŞIM ONA KARŞI GÖSTERİLECEK
SEVGİ, ŞEFKAT VE ANLAYIŞTIR.



**REHBERLİK BİRİMLERİMİZDEN DESTEK İSTEMEYİ
UNUTMAYIN!**

KORKU HAYAL GÜCÜNÜN MUHTEŞEM BİR HEDİYESİDİR

ÖZEL SANKO OKULLARI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ



ANASINIFI • İLKOKUL • ORTAOKUL
KOLEJ • FEN VE TEKNOLOJİ LİSESİ



ÖZEL
SANKO OKULLARI



sanko.k12.tr



sankookullari



SankoOkul