



# Çocuklarda Stres Yönetimi

Son zamanlarda, içinde bulunduğumuz dönemde doğru stres yönetimine daha çok ihtiyaç duyuyoruz.

Çocuklarımızın bizlerle birlikte geçirdikleri uzun süreler ilk etapta çok iyi gelmekle birlikte, bir süre sonra sosyalleşememenin yarattığı problemleri diğer, yandan yeni normale alışmaya çalışma stresini doğurdu.

ALTAYÇEŞME İLKOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK BİRİMİ



# Çocuklarda Stres Yönetimi

Çocuklarda stres yönetimini en iyi oyunlarla yönetebilirsiniz.

Çocuklar, kendini sözel olarak ifade etmek yerine oyun oynamayı ve bu şekilde ifade etmeyi tercih ederler.

En stresli olduğunuz dönemlerde, sizi hisseder ama

tedirginim diyemez,

onun yerine oyun oynayalım mı? diye sorarlar.

Onların beden dili oyundur...





# Çocuklarda Stres Yönetimi

Çocuğunuzda; son zamanlarda her zamankinden farklı bir duygu durum hali, sizinle geçirdiği uzun zamanlardan sonra, okula dönüşte zorlanma, vs gibi durumlarla karşılaşıyorsanız eğer; gücün çocukta olduğu oyunlar oynamalısınız. Örneğin sizin yenildiğiniz bir yastık savaşı oyunu.





# Çocuklarda Stres Yönetimi

Bu vb. oyunlar sırasında atılan kahkaha çocuğun kendini güçsüz hissetmesi nedeniyle oluşan endişeden kurtulmasına yardımcı olur. Diğer bir alternatif ise çocuğun kendini güvende ve önemli hissettiği oyunlardır. Nasıl bir oyun üretebilirsiniz?





# Çocuklarda Stres Yönetimi

Çocuklarınız için umulmadık anlarında ve en sık kullandıkları köşelere; örneğin kitaplığı ve çok sevdiği bir kitap arası, çalışma masası, en sevdiği koltuk köşesi gibi.. noktalara

İyi ki varsın ve bizimlesin,

Sana sahip olduğumuz için çok şanslıyız,

Seni seviyoruz ve hep yanındayız







# Çocuklarda Stres Yönetimi

Bu vb çocuğunuz için önemli ve değerli hissettiren mesajlardan oluşan küçük notlar şeklindeki sürprizler ona olumlama yapabilmesi, olumsuz düşünceleriyle başa çıkabilmesi ve güzel düşünceleri hatırlaması için iyi bir fırsat olacaktır.

İyi eğlenceler ve mutlu anlar geçirmenizi dileriz.

ALTAYÇEŞME İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE

REHBERLİK BİRİMİ

