



## ÇOCUKLARDA KAYGI

### Kaygı ve Endişelerin dolambaçlı yolu

Çocuklarda kaygıyı oluşturan etkenlerin kaynağı bazen çok tahmin edilebilir, bazense hiç beklenmedik bir şey olabiliyor. Anne-babalar çocuklarında kaygıların nedenlerini ve neler yapılabileceğini bildikleri takdirde çocuklarına çok daha iyi destek olabilirler. Ayrıca genel kaygı bozukluğuna doğru gittiğinde de süreci daha iyi yönetip, doğru zamanda terapi desteği alabilirler.

### Temel Kaygılar

**1. Anne-babanın arasındaki çatışmaya dayalı kaygılar:** Özellikle küçük çocuklar ebeveynleri tartıştığında mantıklı olmasa da evin içindeki gerginliğin sebebi olarak kendini görür ve suçluluk duyar; onun da bir rolü var mıdır acaba? Bu suçluluk duygusu onda endişe yaratır. Bundan başka çocuklar bu kavgalarda tarafsız da olamazlar. Anne ya babalarının yanında yer aldıklarında ise karakter gelişimleri zarar görebilir.

**2. Kayıplardan dolayı duyulan kaygı ve endişeler:** Çocuklar çoğu yetişkin gibi ölümü anlayamaz. Çok sevdiği büyüklerinden biri ya da evcil hayvanı birdenbire ortadan kaybolmuştur. Bu durumda kendini güçsüz ve endişeli hisseder. Burada rahatlama olabilmesi için duygularını onu dinleyen ve ilgilenen birine anlatabilmesi önemlidir. Çocuklara ölen evcil hayvanlarının yerine hemen yenisinin alınması ona üzülmemesine izin vermemek, sevdiği birinin kaybının acısını özgürce yaşayamamak demektir. Çocuklar üzülmeye ve yas tutuma hakkından mahrum edilmemelidir.

Sevdiği birinin ölümü karşısında yorumlarınızla ona duygularıyla ilgilendiğini gösterebilir, korkularını paylaşması için cesaretlendirmiş olursunuz .

*“Onu çok seviyordun”*

*“O da seni çok seviyordu”*

*“Öldüğüne inanmak zor”*

*“O hala hayatta olsaydı diyorsun”*

Bunları sadece sözle ifade etmek yetmeyecektir, tüm önemli olaylarda davranışlar sözcüklerden daha etkili olur. Anne-babanın da ölüm konusunda gerçekleri tam kabul etmiş olmaları, ve bu gerçeklerden çocuklarına bahsederken içtenlikle, sevecen bir bakış ve dürüstlikle sunmaları çocukların endişelerini azaltacak, güvende hissetmelerini sağlayacaktır.

**3. Terk edilme korkusuna bağlı kaygı:** Çocuklar hiçbir durumda; çok kızgın olsak da bırakılmakla tehdit edilmemelidir. Markette şöyle diyen anneler duymuş olabilirsiniz :

“ Ağlamayı kes ve yürü, yoksa seni burada bırakırım” Hani kolundan tutup yürütmeniz bile çocuğun en büyük korkusu olan anne-babası tarafından terk edilmekle korkutmanızdan iyidir. Bazen de hayat şartları, iş seyahatleri, ameliyatlar gibi nedenlerden dolayı bizi çocuklarımızdan kısa sürede olsa ayrılmak zorunda bırakır. Kimi anne babalar bu durumu küçük çocuklarına anlatmakta zorlanırlar ve gizlice çocuklar uyurken giderler.

Bunun yerine seyahat ya da hastaneye yatış öncesi çocukları bu sürece hazırlamak, bunun için oyuncaklarla bu uzakta olma ve sonra tekrar eve dönme senaryosunu beraber birkaç kez oynamak, evde beraber çekilmiş fotoğraflarınızı onun rahatlıkla görebileceği bir yere koymak gibi hazırlıklar bu ayrılık sürecine çocuklarımızı hazırlar.

**4. Fiziksel Aktivitelere Müdahale edilmesine bağlı kaygı:** Evlerde kimi zaman yer darlığı, bahçe olmaması kimi zaman da evimizdeki değerli eşyaların varlığını korumak isteğimiz çocuklarımıza koşma, tırmanma, zıplama konusunda kısıtlamalar getirir. Bu şekilde hareket serbestisi kısıtlı olan çocuklarda bunalmaya bağlı olarak gerginlik yaratır. Küçük çocuklar sıkıntılarını hareket ederek atmak isterler, bunu yapamazlarsa bu gerginlik de endişeye dönüşür. Rahat hareket edebilecekleri uygun ortam ve oyuncaklar sağlanırsa bu endişe ortadan kolaylıkla kalkar.

**5. Bağımsızlığına ket vurulmasına bağlı kaygı:** Çocuklarınıza buldukları gelişimsel süreç içinde yapabildikleri aktiviteler konusunda onun değil de yetişkinlerin kıstaslarına göre hareket eder, yapabilecekleri konusunda sorumluluk vermezseniz bu onlarda kızgınlık ve küskünlük duygusuna yol açacaktır. Bu kızgınlık sizden intikam alma hayallerine dönüşecek, ardından da çocuğunuz bu kurduğu hayallerden dolayı suçluluk hissedecektir. Sonuç yine kaygıdır.

Örneğin düğme ilikleme yeterince zaman verildiğinde 4 yaşına gelmiş bir çocuğun yapabileceği bir eylemdir. Ona sabırla davranmanız yapabileceğiniz en büyük yardımdır. O kendi bağlayabileceği halde onun yerine ayakkabısını bağlamak, yavaş yavaş merdiven çıkmasına izin vermek yerine kucağınıza alıp

çıkarmak, o açabileceksen kapıyı açmak çocuğa yetemediği hissini verir, bir nevi duygusal baskı oluşturur. Bunun da çaresi sabırla beklemek ve yaptığı işin zorluğu hakkında birkaç yorum yapmaktır. Eğer başaramasa bile anne- babası ona zor bir iş demiştir.

**6. Suçluluk kaynaklı kaygı:** Çocukların bir kuralı çiğnediğinde suçluluk duyması normaldir, ancak çocuğun her olumsuz bir duygu ya da düşüncesine ket vurulursa gereğinden fazla suçluluk ve endişe duyacaktır. Anne babalarının sevgi ve takdirini kaybetmeden istedikleri şekilde düşünebileceklerini bilmek çocukları rahatlatır.

### Kaygı'nın Dozu Artınca : Genel Kaygı Bozukluğu

Kaygı aslında çocukluğun ve yetişkinliğin doğal bir parçasıdır ve çocuklar belli kaygı dönemleri geçirebilirler. Genel Kaygı Bozukluğu'nda ise günlük hayatta olan şeylerle ilgili sürekli, gerçekçi olmayan yüksek kaygı duymak diyebiliriz. Ortada endişe edecek bir şey olmasa da sağlık, okul notu, arkadaşlıklar ve benzeri konularda olası en kötü sonucu beklemek, daha küçük çocuklarda sık karın ağrısı ve uyku sorunları bunun bir belirtisi olabilir. Kaygı bozukluğu yaşayan çocukların yaşadıkları korku, utangaçlık ve gerginlik durumu bazı aktivite ve yerlerden kaçınmalarına sebep olur.

Korku filmi seyreden bir çocuk ardından uykuya dalmakta zorluk çekebilir, ancak korkuları yatıştırılabilir, kolaylıkla rahatlatılabilir. Ancak kaygı bozukluğu söz konusu olduğunda ise kaygı ve korkusunu yenmesi için bu yeterli gelmeyebilir.

Kaygı bozukluğu durumu olduğunu düşünüyorsanız bir uzmandan destek almak faydalı olacaktır. Bununla birlikte çocuğunuzun terapi sürecine destek olmak için yapabileceğiniz şeyler var.

- **Kaygı duymanın rastlanan bir şey olduğunu anlatmak:** Çocuğunuzun bu durumda yalnız olmadığını bilmesi önemli. Bir çok çocuğun kaygı sorunu var.
- **Dinlemek:** Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini dinlemek için zaman ayırın. Sadece duyulmuş olmak, anlaşılmiş hissetmek de çocuğunuza çok yardımcı olacaktır.
- **Örnek olun:** Siz kendiniz korkularınızla nasıl başa çıktığınızı gösterebilir, anlatabilirsiniz.
- **Birlikte strateji geliştirin:** Paniklediğimizde daha hızlı nefes aldığımızı, ya da korktuğumuzda nefesimizi tuttuğumuzu anlatabilir, yavaş ve derin nefesler aldığımızda sakinlediğimizi çocuğunuzla beraber deneyimleyebilirsiniz. Kaygılandığında aklına gelen düşüncelerin yerine ona iyi gelecek yardımcı hangi düşüncelere odaklanabileceğini konuşabilirsiniz.