

KAYGILI ÇOCUKLAR

Kaygı, fiziksel belirtilerle birlikte kendini gösteren normal dışı ve nedensiz ortaya çıkan aşırı korku halidir. Her duygu gibi kaygı da kişinin, yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır.

Çocukların hayatları biz yetişkinlere göre daha hızlı ve değişkendir dolayısıyla benzer duygu durumlarını çocuklar da sıklıkla yaşayabilir. Gün içerisindeki bir etkinlik, arkadaşıyla yaşadığı bir konuşma, aile fertlerinden birinin yokluğu, yeni bir yere taşınma, kardeş doğumu, okula başlama, rutinlerinin değişmesi vb. durumlar çocukların kaygılanmasına sebep olabilir. Okul öncesi dönemde ayrılma kaygısı ve sosyal kaygı en sık görülen türlerdendir.

Aslında kaygı ve korku duyguları belli bir düzeyde olduğunda, çevresel tehlikelere karşı tetikte olmayı sağlayan, koruyucu bir işlevi olan normal duygulardır. Çocuklar bu duygu sayesinde çevrelerine uyum sağlamayı, kendilerini tehlikeli durumlardan uzak tutmayı öğrenirler. Ancak yoğun yaşandığında çocuk bu durum ile baş etmekte zorlanır.

Kaygılı çocuklarda gözlenen belirtiler...

Yapısal olarak duygusal çocuklar kaygılanmaya daha müsaittir. Kaygı yaşayan çocuk evde annesine, okulda öğretmenine daha yakın davranışlar sergiler, sık sık sarılma isteği, kolay duygusallaşma, konuşurken parmaklarıyla oynama gibi belirtiler gösterebilir. Bunların yanı sıra;

- Uyku, beslenme, tuvalet alışkanlıklarının bozulması
- Okula gitmek istememe
- Kaygısını net ifade edemediği için çocuğun hırçın, sinirli olması
- Aşırı endişeli, huzursuz olma hali
- Durum ve etkinliklerden kaçınma
- Yaşının gerisinde davranışlar

- Tırnak yeme
- Sosyalleşmeden uzaklaşma gibi belirtiler de bu dönemde gözlemlenebilir.

Çocukların kaygılanmasına neden olan bazı etmenler...

Yaş

Yaş kaygıyı etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun gelişiminde her yaşın kendine has gelişimsel özellikleri vardır ve çocuğun kaygıları, içinde buldukları yaşın özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Her yaş düzeyinde kaygının şiddeti veya sürekliliği değişir. Araştırmalar küçük çocukların kaygı düzeyinin büyük çocuklardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yaşa bağlı olarak hayattan beklentilerin artması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması buna sebep olabilir.

Cinsiyet

Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeylerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni genel olarak kız çocuklarının daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Ana-Baba Tutumları

Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulmasıyla gelişebilmektedir. Çocuklar ebeveynlerinin veya onların yerine geçen kişilerdeki kaygı, kızgınlık gibi çeşitli heyecanları algılayabilir, kaygılı ve telaşlı bir annenin ses tonu çocuğu etkisi altına alabilir. Anneden geçen kaygı sonucu çocuk zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilir.

Günümüzde çalışma koşullarının değişkenlik göstermesiyle evde çalışan anne babalar ne kadar dikkat edilse de çocukların gözlemleri altındadır ve çocuk ebeveynlerinin yaşadığı strese daha yakından şahit olmaktadır. Çocuğun bu gözlemi onun kafasında çeşitli belirsizlikleri ve güvensizliği oluşturacağından kaygılanmasını tetikleyebilir. Ancak kaygının oluşmasında

mükemmeliyetçi anne-baba tutumu kayda değer bir öneme sahiptir. Çocuklarının gelişmesi, yaşlılarından geri kalmaması, daha başarılı olması adına evde yapılan etkinlik kitapları amacını aştığı takdirde çocuğa zarar vermeye başlar. Çocuğunun yapabildiğini gören anne farkında olmadan kendi seviyesinin üzerinde etkinlikler yaptırabilir bu durumda çocuk yapamadığında otomatik olarak anneden eleştiri alır ve yok yere başarı kaygısı yüklenmeye başlar. Annenin iyi niyetlerle başladığı iş, çocuğun kaygılanmasıyla sonuçlanabilir. Bunların yanı sıra aşırı koruyucu tutum, reddedici tutum da çocukların kaygılanmasını tetikleyen etmenler arasındadır.

Olumsuz Yaşam Olayları

Anne-baba veya aile içinde sevilen bir kişinin kaybı, aile içinde ciddi hastalıkların olması, anne-babanın boşanma süreci ve sonrasındaki suçlayıcı tutumlar da kaygı oluşumunu tetiklemektedir.

Çocuğum için ne yapmalıyım?

- Aile içinde çocuğa karşı olan tutumlar gözden geçirilmeli. Anne - baba ne kadar kaygılı? Bu çocuğa ne kadar yansıtılıyor?
- Çocuğu iyi tanımak, hangi alanda yetenekli olduğunu bilmek, performansının farkında olmak ve bunların dışında beklentiler içine girmemek, başarılı olabileceği alanlarda ise onu pekiştirmek.
- Kaygı halindeki çocuğun duygusu küçümsenmemeli, durum açıklanmalı, yalnız olmadığı hissettirilmeli ve kaygı seviyesi düşürülmeye çalışılmalıdır. Duygularını, kaygılarını ifade etmesine izin verilmeli.
- Kardeş olması, taşınma, boşanma gibi aileyi ilgilendiren önemli değişiklikler önceden çocuğa anlatılmalı ve nedenleri aktarılmalıdır.
- Yaş özelliklerine göre detaylı ve soyut açıklamalar yerine çocuğa uygun somut ve net açıklamalar yapılmalı, yine yaş özellikleri göz önünde bulundurularak ona daha başka yükler yüklemekten doğrusu belirli ölçüde anlatılmalıdır.

- Çocuğa karşı yıkıcı eleştiri yapılmamalı, sabırlı olunmalı, müdahaleci tutumdan uzak durulmalı.
- Çocuk kaygısından bahsettiğinde iyi bir dinleyici olunmalı, anlamlı gelmese bile kabul etmeli. Anne ve babası tarafından anlaşılmmak çocuğun korkusunu ve kaygısını arttırabilir.
- Kaygılı durumdayken çocuklar çoğu zaman kendilerini hatalı hissederler. Dolayısıyla olayın nedenlerini çok iyi açıklamak gerekir.
- Eğer anne-babanın kaygıları varsa çocuğun bu durumdan etkilenmemesi adına gerekirse yardım almaktan kaçınılmamalıdır.
- Ev içerisinde sakinleşme kutusu, olumlu düşünme, duygu köşesi gibi etkinliklerle çocuğun duygusal olarak rahatlamasına yardımcı olunabilir.

Uzman desteği

Çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan kaygıları varsa, verilen önerilere rağmen kaygıları şiddetliyse ve beklenenden uzun sürüyorsa, günlük yaşamını, hayat kalitesini, gelişimini olumsuz yönde etkiliyorsa bir problem olduğunu düşündürür ve uzman yardımı almayı gerektirir.

Kaynakça

- 1- Fırat, İrem. " Çocuklarda Korkular". *Maviailedanismamerkezi.com*. t.y. Web. 29 Kasım 2021.
- 2- Rogge, Jan.Uwe. Çocukların korkuları vardır. İstanbul: Doğan Kitap,2001. Baskı.
- 3- Yavuzer, Haluk. Çocuk psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009. 10. Baskı.