



ÇOCUKLARDA KAYGI

Kaygı, iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacaktı gibi hisseder. Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Ancak korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağını biliriz. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal, içsel bir durumdur.

Gelişimsel olarak bebeklik döneminden itibaren görülen normal kaygı yaşantıları yetişkinlik döneminde görülür bir neden olmadan patolojik kaygıya dönüşebilmektedir. Görünür, geçerli bir neden olmadığı için bu tepkiler patolojik olarak değerlendirilir. Ancak bunlar ileri yaşlarda bireyin günlük fonksiyonlarını ve performansını etkileyecek boyutlarda ortaya çıkarsa patolojik olarak değerlendirilir. 1-2 yaş arasındaki çocuğun annesinden ayrılmaya bağlı olarak gösterdiği ayrılma kaygısı doğal karşılanırken, çok iyi imkânlar verilmesine rağmen yaşadığı bir şehirden başka bir yere gidemeyen bir yetişkinin kaygısı pek doğal karşılanmaz. Yani kaygı, içinde bulunulan yaşa göre de normal veya patolojik olarak değerlendirilmektedir.

ÇOCUKLARDA KAYGI NEDİR, NASIL OLUR?

Kaygılı çocuk, tehlikelere fazlaca odaklanan düşüncelere sahiptir. Kendisinin ve sevdiklerinin hastalanması, yaralanması, birilerinin kendisiyle dalga geçmesi, hata yapmak vb. konularla ilgili endişeli düşüncelerle boğuşurlar. Çocuklar kaygıyı bedenlerinde yaşarlar. Kaygı esnasında bedenleri daha fazla uyarılır ve tetikte olur. Çocuklarda kaygı esnasında hızlı kalp atışı, hızlı soluk alıp verme, mide ağrısı, baş ağrısı, terleme, titreme, kusma, ishal gibi birçok belirti ortaya çıkar. Aynı zamanda çocuğun yerinde duramaması ve devamlı hareket etme ihtiyacı hissetmesiyle de kendini gösterebilir. Bazı çocuklarda ise kaygı anında hareketsiz kalma, bir nesneye ya da bir kişiye sarılma ihtiyacıyla ortaya çıkabilir. Kaygı durumunu, her çocukta farklı bir şekilde görebiliriz. Bazı çocuklar hayatın geneline yaygınlaşmış bir şekilde çok fazla alanda kaygı hissederken, bazı çocuklar sadece sosyal ortamlarda (okul, oyun alanı vb) kaygı hissediyor olabilirler. Kaygı sürekli zihinde dönüp duran takıntılı düşüncelerle ortaya çıkabilir.



ÇOCUKLARDA KAYGI NEDENLERİ NELERDİR?

İlk neden kalıtımsal faktörlerdir. Eğer ailede kaygıya genetik olarak yatkın bireyler varsa, bu durumda çocuğun da kalıtımsal olarak kaygıya yatkın olma olasılığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bir diğer faktör olarak ise kaygı verici durumlar karşısında ebeveynlerin verdiği tepkiden söz edilebilir. Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren anne babasını izleyerek onların davranışlarını model alır. Kaygı verici durumlar karşısında fazlaca paniğe kapılan ebeveynler benzer durumları yaşadıklarında çocuklarda da panik duygusunun ortaya çıkmasına neden olur. Ayrıca kaygılı anne babalar çocuklarına karşı fazla korumacı davranışlar sergileyerek çocuklarda kaygıyı besleyebilirler. Anne babası kendisine karşı aşırı hassas olan çocuklar dış dünyada sürekli korunmaları gereken tehlikelerin varlığına karşı daha fazla tetikte olurlar. Bazen de çocuklarda stres verici yaşam olayları kaygıyı dönemsel olarak arttırabilmektedir. Bir hayvanın saldırısına uğrayan bir çocuk bir süre o hayvana yaklaşmaktan kaygı duyabilir ya da bir araba kazası yaşayan bir çocuk arabayla yolculuk yapmakla ilgili kaygı duyabilir. Bu tür durumlar geçici olabilmekle beraber çocuklarda kaygının nasıl ele alındığı, kaygıyla baş etmek konusunda çocuğa nasıl yardımcı olunduğuyla paralel olarak bir süre çocuğun dünyasını meşgul edebilir.

KAYGI DURUMU İÇİN İPUÇLARI

Yatmadan önce bir rutin oluşturun. TV veya diğer ekranlara izin vermek yerine, çocuğunuzun sakinleştirici bir kitap okumasını veya gevşeme egzersizleri yapmasını sağlayın. Ona kendini yatıştırmayı öğretebilirsiniz. Çocuğunuza, derin nefes almak, geriye doğru saymak veya ne olmak istediğini görselleştirmek gibi her kaygı durumu arttığında uygulayabileceği, kendini yatıştırmaya yardımcı tekniklerden bahsedin.

KAYGILI ÇOCUĞA NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

Çocuklarda kaygıya ilişkin ipuçlarını fark ettikten sonra, bu durumun ne zaman bir sorun olarak ele alınması gerektiği ile ilgili bir değerlendirme yapmak yerinde olacaktır. Çocuklarda kaygı belirtileri ortaya çıkmaya başladıktan sonra dikkat edilmesi gereken kısım, bu kaygının aşırıya kaçıp kaçmadığı olmalıdır. Bir diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise, çocuklardaki kaygının çocuğun günlük yaşam işleyişini bozup bozmadığını ve çocuklarda bu kaygının ne kadar rahatsızlık yarattığını değerlendirmektir. Değerlendirme sonucuna göre profesyonel yardım almak bir diğer seçenektir.

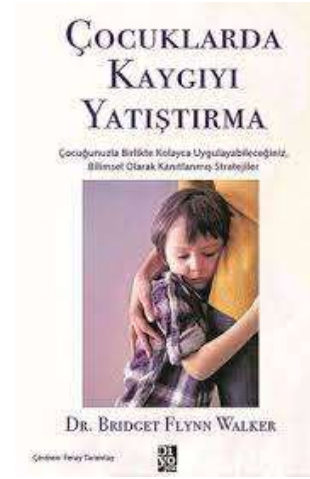


Kaynakça:

<https://www.braincenter.com.tr/kaygi>

<https://psikoofis.com/icerik/cocuklarda-kaygi>

Kitap Önerileri:



Özel Tanı Koleji Rehberlik Servisi