



BİR BUÇUK



Yangın Alarmı !

Yangın alarmları yangın çıktığı zaman kişileri uyarır, koruyan bir mekanizmadır ve sadece yangın durumlarında sinyal vermesi beklenir. Ancak yangın alarm sistemi bozulmuş ise her türlü etmene karşı sinyal vermeye başlar ve kişileri yanıltır. Kaygı bozuklukları da bu duruma benzetilebilir. Bir başka ifadeyle herkeste var olan kaygının daha yoğun ve işlevsiz olmuş halidir kaygı bozukluğu... Yerinde duyulan kaygı bizi korurken, ortada tehdit yokken duyulan yoğun kaygı bizi sürekli yanıltır ve günlük hayatımızı sekteye uğratar.



Kaygılı Çocuğa Yardım !

Kaygı, korku ve endişe gibi duygular insanın doğuştan getirdiği ve çevresindeki tehlikelere karşı insanı uyarır sağlıklı bir mekanizmadır. Dolayısıyla korku ve kaygılar gelişimin bir parçasıdır denilebilir. Çoğunlukla bu duyguyu yaşayan bireyler her ne kadar hoş olmayan bir hissiyat içerisinde olsalar da belirli dozda kaygı, insanın varlığına hayatı boyunca eşlik eder ve hayatta kalma becerisine katkı sağlar.

**KAYGI BOZUKLUĞU,
HERKESTE VAR OLAN
KAYGININ DAHA YOĞUN VE
İŞLEVSİZ OLMUŞ HALİDİR.**

Çocukluk Döneminde Kaygı

Çocuklarda normal gelişim dönemleri içerisinde birtakım korku ve endişeler görülebilir. Ancak bunlar çoğunlukla kısa sürelidir ve çocuğun günlük yaşantısını sekteye uğratacak kadar şiddetli değildir. Bazı durumlarda da çocuklarda tedirginlik ve destek arayışı gözlemlenebilir. Genellikle bu tablo, durumun değişmesi veya çocuğun güvendiği bir bireyle yakınlaşması ile son bulur. Eğer bu korku ve endişeler tahmin edilen süre içerisinde geçmiyor ve şiddeti artarak devam ediyor ise kaygı bozukluğundan bahsedilebilir.



Kaygı Bozukluğu Olan Çocuğa Nasıl Davranılmalı?

Evde anne ve babalar, okulda öğretmenler çocuğun gelişimsel özelliklerini ve kaygı düzeyinin temel özelliklerini bilmeli ve iyi bir gözlemci olmalıdır. Kaygı halini yaşayan çocuğun duygusu küçümsenmemeli, kaygısını ve korkusunu ifade etmesine izin verilmelidir. Dinlediğini ve anlaşıldığını hissetmesi çocuğun rahatlamasını sağlayacaktır. Ayrıca çocuğa yapabileceklerinin üstünde bir görev ve sorumluluk verilmemeli, buna karşın anne babalar çocuklarının yapabileceği görev ve sorumlulukları ise onlar adına yapmamalıdır. Aksi takdirde çocukta oluşabilecek özgüven eksikliği, yetersizlik ve başarısızlık duygusu birçok psikolojik soruna da beraberinde getirebilir.

Kaygı bozukluğunun tedavi edilebilir olduğu unutulmamalı ve gerektiğinde uzmanlardan yardım alınmalıdır. Çünkü problemi erken dönemde fark etmek ve doğru müdahale etmek, çözümü de daha kolay getirmektedir.

“Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermeleri beklendik bir durumdur.”



BİR BUÇUK



Çocuklarda Pandemi Kaygısı

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermeleri beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyayı etkisi altına alan korona virüs salgını nedeniyle çocukların kendileri, anne-babaları, akrabaları, arkadaşları ve öğretmenleri için endişelenmeleri oldukça normaldir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyor aksine bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Kaygılı Çocukların Okula Uyumu

Okul korkusu, anaokuluna başlanan 3-5 yaş döneminde yoğun yaşanabilmektedir. İlkokula başlangıç, yine bu korkunun görüldüğü ikinci dönemdir. Okulla ilgili kaygıları olan çocuklarda sıklıkla annelerinde ayrılmakta güçlük yaşadıkları, mide bulantısı, karın ağrısı ve uykusuzluk gibi şikayetlerinin olduğu görülür. Bu dönemde öğretmenlerin de duyarlı olması gerekmektedir. Öğretileni yapamıyor olmasının çocukta kaygı uyandıracığı unutulmamalıdır. Kaygılı olduğu gözlemlenen çocuğun önce sıkıntısının ne olduğu sorulmalı ve bu konuda yardım edebileceği anlatılmalıdır. Katı tutum, bu sorunları artırmaktadır. Öğretmen, çocuğa okula gelmesi gerektiğini ve onun öğrenmesini önemseydiğini çocuğun yaşına ve gelişimine uygun bir dille anlatmalıdır. Çocuğun okul döneminde uyum ve okul başarısını etkileyen kaygı ve korkularının ebeveyn ile çocuk ilişkisinin anlaşılacak çözülebileceğini unutmamak gerekir. Sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin kurulduğu durumlarda çocuğun kaygı ve korkularının onun gelişimini olumsuz etkilemediği, aksine olumlu etki ettiği bilinmektedir.