

# İNEBEY ANADOLU LİSESİ

## Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

### KAYGILI ÇOCUK VE AİLE DESTEĞİ

#### Veli Bilgilendirme Broşürü

##### Kaygı Nedir?

Kaygı yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Yetiştirilmesi gereken bir iş, sınav, sağlık, para, çocuklar ve aileyle ilgili sorunlar birçok insanı kaygılandırabilir. Aslında kaygı, bir ölçüde bizim günlük sorunlarla baş edebilmemiz için hazırlıklı olmamızı, bir tehlike durumunda da hızlı karar verip kurtulmamızı sağlar. Normalde bu tür kaygı hafiftir ve baş edilebilir düzeydedir.

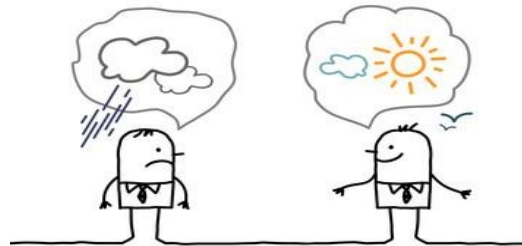
Kaygı, tehlikeli durumlarda, “vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren” sinyaldir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alış veriş ve kalp atışı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanır. Böylece vücut, tehlikeli durumlara kendini hazırlar. Tehlikeli durumların farkına varmak gerektiğinde kişi bu dürtüyle tetikte bekler. Doğal kaygı olarak adlandırılan bu dürtü, trafikte yaşanacak herhangi bir tehlikeli durumda direksiyona ani müdahale etme, sınavda daha iyi performans sergileme gibi durumlara yardımcı olur.

Normal düzeydeki bir kaygı kişi için faydalıdır çünkü bu durum kişide istek duyma, karar alma, motive olma, alınan kararları gerçekleştirebilme yani performansa dökmeye yol açar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması olumsuzlukla sonuçlanabilir. Kaygı hiç olmazsa, istek olmaz, motivasyon olmaz böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Bunun tersi olarak kaygı çok yüksekse, enerji verimli bir şekilde kullanılamaz, dikkat ve konsantrasyon sağlanamaz ve performans yine doğru bir şekilde ortaya konamaz.

Kaygının hiç olmaması ya da olması gerekenden fazla olması; hayatı sürekli ve belirgin bir biçimde etkiliyor ve aksatıyor olması destek almayı gerektirebilir.

Kaygı, çok hafiften ağır paniğe kadar bir duygu aralığında yaşanabilir. Kaygı ve korku sıkça birbirine karıştırılan kavramlardır. Bunları ayırt etmek önemlidir. Korkunun kaynağı bellidir, şiddetlidir ve kısa sürelidir. Kaygının ise, kaynağı daha belirsizdir ve daha uzun bir süreye yayılabilir.

**Kaygı**, kişinin dış dünyasından veya iç dünyasından gelen bir uyarana karşılaştığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel tepkilerdir. Bir başka deyişle kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu ve engellemekte zorluk çektiği aşırı endişe ve uyarılmışlık halidir.



## Kaygının Belirtileri Nelerdir?

### Zihinsel Belirtiler

Felaket yorumları içeren tüm inanç ve düşünceler, olumsuz düşünceler, kendini aşırı gözlemeleme, unutkanlık, dikkatini toplamada problemler, dalgınlık...

### Fizyolojik Belirtiler

Kalp atışlarında hızlanma, nefes alıp verişin hızlanması, çeşitli kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, terleme ya da üşüme, titreme, vücudun belli yerlerinde uyuşma, karıncalanma, ateş basması, baş ağrısı, baş dönmesi, yüz kızarması, göğüste ağrı basınç ve sıkışma, bulantı, kusma, ishal, sık idrara çıkma, soğuk ve nemli eller, kulak çınlaması...

### Duygusal Belirtiler

Gerginlik, sinirlilik, kaygı, kontrol kaybı yaşıyor gibi hissetme, heyecan, çaresizlik, karamsarlık, umutsuzluk ve yetersizlik gibi durumlar...



### Davranışsal Belirtiler

Kaçma ve kaçınma davranışları..

Çocuğunuzun kaygısı ile başa çıkabilmesi için aşağıda paylaştığımız önerilerden faydalanabilirsiniz.

## Kaygılı Çocuğa Destek Olabilmek İçin Ailelere Öneriler

### Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede Yarar Sağlamayan Yöntemler:

#### ✚ Çocuğunuza Aşırı Derecede Güven Vermek

Anne babaların sıklıkla başvurduğu bu yöntemde çocuğa “her şeyin iyi olacağını”, “korkacak bir durumun olmadığını” söylemek kısa vadede çocuğun kaygısını gidermiş olsa da uzun vadede daha çok güvence istemesine sebep olabilir.

#### ✚ Aşırı Müdahaleci Olmak

Çocukları aşırı derecede kaygılı olan bazı anne babalar tüm denetimi ele alıp çocuğu yönlendirmeye çalışırlar, ne yapacağını, nasıl davranacağını kaygılı durumlarda ne söyleyeceğini ona harfiyen söyler ya da çocuğun adına bu işleri kendileri yaparlar. Anne babaların bu şekilde kaygı yönetimini üstlenmesi kısa vadede çocuğun kaygısının azalmasına ve anne babanın istediği şeyi elde etmesine yardımcı olabilir; fakat uzun vadede çocuğun kendine olan güvenini azaltan etkisiz bir yöntemdir.

#### ✚ Kaçınmasına İzin Vermek

Kaygılı çocuklar pek çok etkinlikten kaçınır. Bu durum ara sıra oluyorsa kaçınması anlayışla karşılanabilir ancak bir alışkanlık haline gelirse uzun vadede ciddi sonuçlar doğurabilir. Çocuk kaçınmaya devam ettiği sürece kaygısının üstesinden gelemez.

#### ✚ Çocuğa Karşı Sabırsız Olmak

Bazen yaptığınız hiçbir şey işe yaramıyor ya da çocuğunuz sanki kasten kaygısına sarılıyor hissine kapılabilirsiniz. Bu durum sizde öfke ya da sabırsızlık yaratabilir. Fakat çocuğa kızmak onu daha çok korkutmaktan ve bağımlı hale getirmekten başka bir işe yaramaz.

Sabrınızın tükenmeye başladığını hissettiğinizde başka birinden (örneğin, eşinizden) yardım isteyebilir ya da olaydan uzaklaşarak kendinizi toparlamaya çalışabilirsiniz.

### **Çocuğunuzun Kaygısını Gidermede Yararlı Yöntemler:**

#### **✚ Kaygının Ne Olduğunu ve İşlevini Bilerek Çocuğunuzu Desteklemek**

Pek çok çocuk kaygı duymaktan kaygı duyar. Kaygı yeterince zor bir duygudur. Çocuklarınıza kaygının hayattaki işlevini öğretin.

İlk çağlardan bu yana insanlar avlanırken ya da yiyecek toplarken çevreleri tehlikelerle doluydu ve kaygılı olmak, onların, çalıkların arasında gizlenmiş vahşi hayvanların saldırısından korunmalarını sağlıyordu.

Kaygı bir koruma mekanizmasıdır. Kaygı, sistemimizde bir alarmı çalar ve bu, tehlike karşısında hayatta kalmamızı sağlar. Bazen sistemlerimiz yanlış alarmı harekete geçirir, ama bu tarz bir kaygı bazı basit tekniklerle sakinleşebilir ve her şey tekrar yoluna girer. Çocuklarınıza kaygının normal bir duygu olduğunu, bizi korumaya yardım ettiğini ve herkesin zaman zaman bunu deneyimlediğini öğretin.

#### **✚ Kaygı Duygusunu Paylaşmasına İzin Vermek**

Çocuklarınıza kaygılanmamalarını söylemek, bunu yapmalarını engellemeyecektir. Eğer çocuklarınız duygularından bir çırpıda kurtulabilselerdi, bunu yaparlardı zaten. Çocuğunuzun açık bir şekilde ve sınırlı dozlarda kaygılanmalarına izin vermek işe yarayabilir. 10-15 dakikalık bir etkinlik olarak çocuğunuzun tüm kaygılarını yazarak ortaya dökmeleri için onu teşvik edebilirsiniz. Ya da bir kaygı kutusu oluşturarak içine kaygılarını yazmalarına destek olabilirsiniz. Zaman bittiğinde kutuyu kapatıp günün kaygılarına veda edebilirsiniz.



#### **✚ Çocuğunuza Güvence Vermemek**

Çocuğunuz kaygılandığında ve siz ebeveyn olarak kaygılanacak bir durum olmadığını bildiğinizde “Güven bana. Kaygılanacak hiçbir şey yok” demek ilk aklınıza gelen cümlelerden biri olabilir. Kolay ve hızlı bir şekilde kaygısını ortadan kaldırma isteği duyabilirsiniz. Fakat kaygı çocuğunuzun sizi dinlemesini, net bir şekilde düşünmesini, mantığını kullanmasını zorlaştırır.

Kaygıyı yok etmek için onu rasyonelleştirmek yerine aşağıdaki basamakları deneyebilirsiniz:

- **Durun** — ara verin ve çocuğunuzla birlikte birkaç derin nefes alıp verin. Derin nefes alıp vermek sinir sisteminin tepkisini tersine çevirmeye yardımcı olabilir.
- **Empati kurun** — kaygı korkutucudur. Çocuğunuz bunu tam olarak anladığınızı bilmek ister.
- **Değerlendirin** — çocuğunuz sakinleştiğinde olası çözümleri bulma zamanı gelir.
- **Bırakın** – suçluluk duygunuzdan arınarak çocuğunuza kaygılarıyla baş etmesi için iyi fikirler veren bir ebeveyn olduğunuzu kendinize hatırlatın.

### ✚ Çocuğunuzun “Gerçekçi Düşünceyi” Bulmasını Desteklemek

Kaygı beynin bizi tehlikeden korumasının bir yoludur. Gerçekten dikkatimizi verdiğimizden emin olmak için zihin genellikle kaygının “nesnesini” abartır (mesela bir dalı bir yılanla karıştırmak gibi). Kaygılı bir çocuğun düşünürken yaptığı en yaygın hatalardan biri, bir durumla ilgili olumsuz ve kaygılı yorumların doğru olması olasılığını abartması ve çarpıtmasıdır.



Dedektif gibi düşünme yöntemi, kaygılı düşüncenin belirlenmesini, bu düşünceyle ilgili kanıtların incelenmesini ve daha sakin bir düşüncenin aranmasını içerir. Dedektif yaklaşımla çocuğa kaygılı düşünceleriyle başa çıkma ve bunların gerçekten doğru olup olmadığını ortaya koyma yolu öğretilir. “Çarpıtılmış” düşüncenin en iyi ilacı pozitif düşünme değil, “gerçekçi” düşünmedir.

### ✚ Gelecekte Değil, Şimdide Olmalarına Yardım Etmek

İnsanlar zamanda yolculuk yapma yeteneğine sahiptir ve zihinsel olarak gelecekte çok fazla zaman geçirir. Kaygılı yaşayan biri için bu tür bir zihinsel geleceğe yolculuk kaygılı şiddetlendirir. Tipik bir kaygılı zaman yolcusu şu soruları sorar: “Ya evde ödevimi unutursam?”, “Ya Sevgi bugün benimle konuşmazsa?”

Araştırmalara göre “şimdiye” geri gelmek bu eğilimi azaltır. Bunu yapmanın etkili yöntemlerinden biri de farkındalık egzersizleridir. Farkındalık bir çocuğu gelecekte şimdide getirir. Bunu yapmak için çocuğunuzun birkaç dakika boyunca nefesine ve şimdide odaklanmasını sağlayın.

### ✚ Kaygıya Sebep Olan Her Şeyden Kaçınmasına İzin Vermemek

Çocuğunuz temel olarak ona kaygı veren her şeyden kaçınmak istiyor olabilir. Bir ebeveyn olarak kaçınmasını destek verip vermediğinizi gözden geçirin. Savaş ya da kaç tepkisinin “kaç” kısmı, çocuğunuzun tehdit edici durumdan kaçmaya zorlar. Ancak ne yazık ki kaçınmak uzun vadede kaygıyı daha da kötüleştirir. Bir aktiviteden kaçınmak yerine büyük hedefe yaklaşmak için aşamalara bölerek daha küçük hedefler yaratın.

### ✚ Kaygılı Davranışlarını Görmezden Gelmek

Çocuğun kaygılı davranışlarına ilginin kesilmesi ve sona erdikten sonra çocuğa yeniden ilgi gösterilmesi, yoluyla uygulanır. Amacımız istemediğimiz davranışın sürdürülmesine engel olabilmektir (Çocuğun okula gitme saatinde hasta olduğunu sürekli söylemeye başlaması gibi). Burada önemli olan nokta çocuğun ilginin kesilme nedenini ve ilginin yeniden kazanılması için ne yapması gerektiğini tamamen doğru anlaması gerektiğidir. Bu yöntemin hemen ardından çocuğunuzun gösterdiği olumlu davranış (örneğin kısa bir süre için bile olsa şikayetin kesilmesi) özel bir övgüyle ödüllendirilebilir. Bu yöntem özellikle güvence arama sorunuyla baş etmek için kullanılabilir yararlı bir taktiktir. Sadece belirli bir davranışa yönelik kullanılmalıdır; yani çocuğun karakterini değil sadece yapmakta olduğu davranış beğenmediğinizi anlaması çok önemlidir.

Kaygılı davranış görmezden gelmek, kaygıyı gözden kaçırmak ya da hiç ilgilenmemek anlamına gelmemelidir.

### ✚ Cesur ve Kaygısız Davranışları Pekiştirmek

Ne kadar kaygılı olursa olsun her çocuk, ara sıra kendisi için zor olan şeyleri yapar. Bir anne baba olarak ne kadar küçük olursa olsun bu tür cesaret gerektiren örnekleri gözlemleyerek teşvik ve takdir ederek pekiştirebilirsiniz.

### ✚ Cesur ve Kaygısız Davranış Modeli Göstermek

Çocuklar davranış biçimlerini, en sık anne babalarını olmak kaydıyla “gözlemleyerek” öğrenirler. En iyi model “başa çıkan model”, yani zorluklarla karşılaştığını ve bunlarla yapıcı bir biçimde başa çıkabildiğini sergileyen model tipidir. Bu model tipi hiç bir zorluk yaşamayan bir modelden daha etkilidir.



### ✚ Birlikte Sakinleşme Yöntemleri Belirlemek

Çocuklar kaygıyla karşı karşıya kaldıklarında adım adım sakinleşmelerini sağlayacak yöntemleri bilmeleri ve bunu tekrar etmeleri onları güvende hissettirebilir ve kaygının başa çıkabilecekleri bir duygu olacağını fark ederek güçlü olduklarının farkına varırlar. Çocuğunuza kaygının geldiğini ilk hissettiğinde ne yapmanın ona iyi geleceğini sorarak ve yaratıcılığını kullanarak düşündürtebilirsiniz. Örneğin, eğer nefes alıp vermek işe yarıyorsa, ilk adım olarak derin nefes alıp vermeyi birlikte belirleyebilirsiniz. Sonraki adım durumu değerlendirmek olabilir.

### ✚ Profesyonel Destek Almak

Çocukta kaygının süresinin uzaması, şiddetinin artması ve günlük hayatını etkileyip işlevselliğini bozması sonucunda tek başına çözüm bulmasının zorlaşabileceği durumlar oluşabilir. Kendine yardım ya da destek stratejileri kaygıyla baş etmede etkili olsa da eğer kaygı ve stres çok fazla sorun yaratacak boyuta geldiyse ve günlük hayatını etkilemeye başladıysa profesyonel yardım almak gerekebilir.