



ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI

Kaygı, "kişiliğin", tıpkı bir hisse senedi gibi sınanabilen ve değeri inip çıkabilen bir "varlık" olduğuna ilişkin yanılığın inancın pahalı bir bedelidir. Pahalıdır, çünkü bize verilmiş vadeli yaşamı, olmayan ve olamayacak bir kişilik değeri peşinde koşuşturmak için harcatır; pahalıdır, çünkü risk alma ve yaşama cesaretini sömürür; pahalıdır, çünkü biz bir "hata ödleği" yapar; pahalıdır, çünkü potansiyelimizi kullanıp anlamlı gelişmeler gerçekleştirmek yerine, durmamızı ve gerilememizi sağlar; pahalıdır, çünkü bizi şimdiki var oluşumuzda değil, yaşanıp bitmiş geçmişte ve de henüz yaşanmamış gelecekte tutar...

Kaygılarımız, vücudumuzun strese karşı verdiği doğal tepkilerdir. Geleceğe karşı duyduğumuz korkularımız ve endişelerimizdir. Mesela topluluk önünde konuşma yapacak olmak ya da işimizin ilk günü, çoğu insanın gergin ve korkulu hissetmesine neden olabilir.

Ancak duyduğumuz endişe aşırıysa ve uzun süreli olup yaşamımızı zorlaştırıyorsa bu durum kaygı bozukluklarını da beraberinde getirir. **Kaygı bozuklukları diğer adı ile anksiyete, kişilerin çevrelerindeki ya da kendi vücutlarındaki belli uyaranları tehlike ve tehdit olarak yorumlanması sonucu kontrol edilemeyen sıkıntı, korku, endişe ve gerginlik hissetmeleri sonucunda bu hisleri doğuran olay ve durumlardan kaçınma davranışlarına verilen isimdir.**

İnsan hayatında değişimlerin en hızlı ve en çok yaşandığı yıllar çocukluk yıllarıdır. Çocuklar bu dönemde çevresel, fiziksel ve biyolojik etkiler altında gelişimlerini sürdürürken, iç veya dış dünyadan kaynaklı bazı zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. İçinde buldukları bu durumlar altında çocukların kaygı düzeyleri de şekillenmeye başlar. Okula başlama, aile fertlerinden birinin kaybı, taşınma ya da çocuk üzerinde stres yaratabilecek herhangi bir olay, çocuğun kaygısını tetikleyici bir unsur oluşturabilir. Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Gelişimsel olarak ele alındığında tüm çocukların, yaşamlarının belirli aşamalarında korku, endişe, kaygı ve fobilerinin olması olağan bir durumdur. Kaygı ile korku çoğunlukla birbirine karıştırılmaktadır. **Korku**, bilinçli olarak belli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. Korkunun kaynağı genellikle bellidir ve korkutan nesne dış kaynaklıdır. **Kaygı ise** kişi tarafından bilinmeyen, genelde kaynağı belli olmayan tehlikelere karşı kişi tarafından verilen içsel bir tepkidir. Bu nedenle kaygı daha genel bir durumdur ve korkudan daha şiddetli ve uzun sürelidir.

Yabancılardan korkma, anne-babanın başına kötü bir şey gelmesinden kaygılanma, ebeveynlerden ayrılma kaygısı vb. küçük yaşlardan itibaren pek çok çocukta görülebilecek kaygılardır. Fakat çocukların kaygısı durumun gerektirdiğinden çok onu etkilemeye başladıysa “normal” olan kaygının “patolojik” kaygıya dönüşme ihtimali ortaya çıkmaktadır. Örneğin yok olma kaygısı, ayrılma kaygısı, kastrasyon (iğdiş etme) kaygısı çocuklarda görülen, çeşitli tepkilerle ortaya çıkması beklenen normal kaygılardır. Ancak bunlar ileri yaşlarda bireyin günlük fonksiyonlarını ve performansını etkileyerek 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 kişinin kaygısı pek doğal karşılanmaz. Yani kaygı içinde bulunulan yaşa göre normal veya patolojik olarak değerlendirilmektedir. Çocuklarda görülen kaygı bozuklukları belirtilerin yoğun olarak yaşandığı alanlara göre farklı şekillerde isimlendirilirler. Bununla birlikte değişik kaygı bozuklukları hem erişkin hem de çocuklarda sıklıkla bir arada bulunabilmektedir. Bu bağlamda çocukluk çağlarında başlayıp, eğer gerekli önlemler alınmazsa ergenlikten yetişkinliğe kadar sürme ihtimali bulunan iki kaygı bozukluğundan bahsedebiliriz: **Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) ve Yaygın Kaygı Bozukluğu.**

Sosyal Kaygı Bozukluğu

DSM-IV tanı kriterlerine göre; tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma hali olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar, arkadaşlarıyla ya da yetişkinlerle ilişki kurarken, fazla tanımadıkları veya yabancıları oldukları bir ortama girdiklerinde ya da topluluk önünde konuşurken zorlanma, çekingenlik ve ürkeklik gibi davranışlar sergilerler. Bu davranışlarına kalp çarpıntısı, titreme, terleme gibi fiziksel belirtiler de eşlik edebilir. Sosyal fobisi olan bir çocuk sınıf içinde veya topluluk önünde konuşmakta, derslere katılım göstermekte, yaşıt oyunlarına katılmakta, topluma açık yerlerde yemek yemek veya tuvalete gitmekte önemli zorluklar yaşayabilir Belirtilerden de anlaşılacağı gibi sosyal fobi, çocuğun özellikle sosyal hayatında önemli kısıtlama ve mahrumiyetlere yol açan bir sorundur ve tedavi edilmediği takdirde sıklıkla erişkin yaşamda da devam etmektedir.

Özellikle 7-11 yaş arası çocuklarda sıklıkla rastlanan kaygı bozukluklarından

Yaygın Kaygı Bozukluğu ise, pek çok olay hakkında neredeyse her gün yoğun kaygı ve endişe duyma, bu kaygı ve endişeleri kontrol etmekte güçlük çekme olarak tanımlanmaktadır. Yaygın Kaygı Bozukluğu olan çocuklar, sürekli bir endişe ve korku hali içerisindeyler. Kendilerinin, ailelerinin ve hatta arkadaşlarının güvenliği, sağlığı gibi konularda aşırı duyarlı ve kendilerinden beklenenin üzerinde sorumluluk sahibi gibi davranırlar. Günlük yaşamda artarak devam eden bu huzursuzluk ve endişe hali; Yaygın Kaygı Bozukluğu yaşayan çocuklarda uyku ve dikkat bozuklukları, baş ağrısı, karın ağrısı gibi değişik fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu tür çocukların çevrelerindeki insanlara ve olaylara karşı aşırı hassas ve korumacı tutumu, onların çevreleri tarafından daha olgun, yaşından büyük davranan ve mükemmeliyetçi çocuklar olarak algılanıp, adlandırılmasına yol açabilir. Oysaki bu tür kaygı bozukluğunu yaşayan pek çok çocuk bu yakıştırmaları kaldıracabilecek psikolojik olgunluğa sahip değildir. Bu nedenle, Sosyal Fobi gibi Yaygın Kaygı Bozukluğu da doğru teşhis edilip, müdahale edilmezse çocuğun aile içinde ve gündelik yaşamda önemli zorluklar yaşamasına yol açabilir.

KAYGI BOZUKLUĞU İLE NASIL BAŞ EDEBİLİR?

Sosyal Fobisi Olan Çocuklar İçin Öneriler:



- ❖ Çocuklar, yetişkinler gibi kaygılı olma halini açıklamakta zorlanabilirler. Onlarda kaygı yaratan durumları, sözel ifadelerinden çok davranışlarını gözlemleyerek anlamak ve onlara bu doğrultuda yardım etmeye çalışmak daha verimli olacaktır.
- ❖ Sosyal fobisi olan çocuk için okulu daha çekici ve rahat hissedeceği bir ortam haline getirebilmek çok önemlidir. Bu nedenle eğitimcilerin okul idaresi ve aile ile işbirliği içerisinde olup, ortak bir dil konuşması ve beraber hareket etmesi faydalı olacaktır.
- ❖ Sosyal fobisi olan çocuğun en çok sıkıntı yaşadığı alanlardan biri de kendini ifade etmek ve hissettikleri hakkında konuşabilmektir. Bu nedenle çocuğu kaygı yaratan

durum hakkında konuşmaya ve kendisini ifade etmeye teşvik etmek olumlu bir adım olabilir.

- ❖ Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan çocuklar, günün her anında özellikle okulda kendilerini sahnede, tüm bakışlar onların üzerinde gibi hissederler. Bu nedenle derste, teneffüste vb. yerlerde huzursuz ve endişeli bir tutum sergilerler. Böylesi durumlarda, çocuğa karşı ısrarcı tavırlarda bulunmamak, onu yeni durumlara yavaş yavaş hazırlayarak teşvik etmek çok önemlidir. Çünkü aşırı teşvik de çocuğun içine kapanmasına yol açabilir.
- ❖ Sosyal fobisi olan bir çocuk topluluk içinde kendini ne kadar rahatsız hissetse de, grup aktivitelerine dahil olmak, eğitimcinin yönlendirmesiyle diğer arkadaşlarıyla oyunlara katılmak, onun bu konudaki özgüvenini yerine getirebilir. Bu durumun okul ortamında sağlanamaması halinde çocuğu sosyal becerilerini geliştirmeye dönük bir grup çalışmasına yönlendirmek faydalı olabilir.
- ❖ Çocuklarla ilgili her türlü problemde yapılması gerektiği gibi bu durumda da, çocuğun sosyal beceri alanında gösterdiği her ilerlemeyi desteklemek ve onu yüreklendirmek, çocuğun özgüveninin gelişmesine faydalı olacaktır.
- ❖ Bununla birlikte sosyal fobisi olan bir çocuğun diğer arkadaşlarıyla kıyaslanması onun kendini daha çok yetersiz hissetmesine ve içine kapanmasına yol açabilir. Bu nedenle kıyaslama, çocuğun kendi içinde gösterdiği başarılar örnek verilerek yapılırsa, çocuk kendini geliştirmek yönünde daha istekli olabilir.
- ❖ Tüm bunlarla birlikte, bu konuda bir uzmanda yardım almak sürecin rahat ilerlemesi açısından faydalı olacaktır.



Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB) Olan Çocuklar İçin Öneriler:

- ❖ Okul ve aile arasından istikrarlı ve destek veren bir çevre oluşturulmalıdır. Bu çocuğa kaygılarıyla baş edebilmesi için güç verecektir.
- ❖ YKB olan bir çocuk için istikrarlı ve destek veren bir çevre ne kadar önemli olsa da bu steril ve risksiz bir ortama dönüştürülmemelidir. Çünkü çocuk bütün risklerden korunursa ve endişe yaratabilecek her türlü olaydan kaçınmasına izin verilirse kaygıları artar. Uygun olan her ortamda onu yönlendirerek kendi planlarını gerçekleştirmesine ortam sağlamak, kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir.
- ❖ YKB olan çocuğun endişeleri ona sık sık hatırlatılmamalı ve başka kişilerin yanında onun kaygıları hakkında konuşulmamalıdır. Böyle bir durumda çocukla bireysel olarak görüşülmelidir.
- ❖ YKB olan çocuklar, endişeleriyle mücadele edebilmek için düzgün bir yapı ve belirlilik ararlar. Bu nedenle sınıf içinde yapılacak etkinlikleri önceden haber vererek çocuğu hazırlamak; planlanmış herhangi bir şeyde meydana

gelebilecek değişiklikler hakkında konuşmak, onun kaygı seviyesinin düşmesine yarayabilir.

- ❖ Çocuğun kaygılandığı durumlar hakkında onunla konuşarak, bu anlarda kullanması için ona gevşeme ve nefes egzersizleri öğretilir.
- ❖ Yaygın endişe bozukluğunun müdahalesinde ilaçlar ve psikolojik tedaviler etkili olmaktadır.1 Bu nedenle çocuğu bir uzmana yönlendirmek faydalı olabilir.

ÇOCUKLAR İÇİN KAYGI DURUMLARINDA ETKİNLİK ÖNERİLERİ:

- Eğer kendinizi kaygılı hissediyorsanız ailenizden bir yetişkin ile bu durumu paylaşın.
- Nefes egzersizleri ile kendinizi rahatlatın.



1. Bir sandalyede oturun ve arkanıza yaslanın.
2. Ellerinizi karnınıza koyun ve duyacağınız yönlendirmeleri dikkatle dinleyin.
3. Daha sonra 4 saniye boyunca burundan derin nefes alın (sizin yerinize aileden biri sayabilir) karnınızın nasıl şiştiğine bakın.
4. Daha sonra da olabildiğince uzun yılan sesi çıkararak nefes verin.



1. Bir sandalyeye oturun ve arkanıza yaslanın.
2. Karnınızda ve göğsünüzde iki adet balon olduğunu düşünün.
3. Bir elinizi karnınıza diğerini göğsünüze koyun.
4. İlk olarak burnunuzdan nefes alarak karnınızdaki balonu şişirin. Daha sonra balonu serbest bırakın (nefes verin).
5. İkinci olarak göğsünüzdeki balonu şişirin ve daha sonra serbet bırakın.
6. Son olarak ise önce karnınızdaki sonra göğsünüzdeki balonu şişirin. İki balon da şiştikten sonra aynı anda balonları oda- ya serbest bırakın (bu aşamada çocuk odada istediği gibi nefesini serbest bırakabilir. Oturduęu yerden, koşarak, yere yatarak vs.)

- Kendinizi kaygılı hissettiğiniz dönemde ailenizden biri ile beraber oyuncaklarınızla oynayın.
- Ailenizle beraber seçtiğiniz masalları/hikayeleri okuyun.
- Resim yapın. Yaptığınız resimlerle ilgili ailenizle konuşun.

Duygu kutusu

Hazırlanan küçük kağıtlara, mutlu, korkmuş, şaşırmış, üzgün, endişeli gibi duygular yazılır ve bir kutuya atılır. Aile bireyleri sırasıyla bu kutudan bir kâğıt çeker ve içinde yazan duyguyu söyler. Ardından aşağıdaki 3 görevi yapar.

- 1- Kağıtta yazan duyguyu yüzünde canlandır.
- 2- Kağıtta yazan duyguyu bedeninde canlandır.
- 3- Kağıtta yazan duyguyu hissettiğin bir anımı paylaş.

Görevleri tamamlayan kişi kâğıdı katlayıp tekrar kutuya atar ve sıra diğer aile üyesine geçer.