

# ÇOCUKLARDA KAYGIYI ANLAMAK



**Şişli Rehberlik ve  
Araştırma  
Merkezi**

**E-BÜLTEN**

## Kaygı nedir?

Kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel tepkidir.

Belirsizlik ve stres gibi faktörler kişiyi tetikler. Ayrıca kaygı ve güvenlik kavramı birbirleriyle doğrudan ilişkilidir.

## Kaygı mı korku mu?

Korku o anda tehdit edici bir uyarana ya da duruma karşı ortaya çıkar, kaynağı bellidir ve kısa sürelidir. Ama kaygı ortada bir uyarana yokken gelecekte yaşanabilecek olası durum ve uyarılara karşı çıkar, kaynağı belirsizdir ve uzun sürelidir.

## Kaygılı çocuğu nasıl tanırız?

- Belirsizliklere karşı hassasiyet
- Yalnız kalmada güçlük
- Gergin, ağlamaklı ve huzursuz hal
- Bedensel yakınmalar
- Dikkat sürdürme ve konsantre olma güçlüğü
- Yeme sorunları, uyku sorunları
- Kolay yorulma ve isteksizlik
- Sosyalliğin azalması
- Yaşının gerisinde davranışlar

## Kaygı nereden besleniyor?

- Biyolojik etkenler; kalıtsal geçiş, mizaç vs.
- Psikolojik etkenler; gebelik öyküsü, yetiştirilme tarzı, kaygı dili, travma vs.
- Toplumsal etkenler; medya, kültür, pandemi vs.

## **Kontrol edilebilir, tahmin edilebilir, sınırları çizilmiş, planlı ve düzenli bir hayat sunmak:**

Çocuklar düzene ve rutine ihtiyaç duyarlar. Yatma ve kalkma zamanları, yemek saatleri, ders çalışma süreleri, uyku öncesi ritüellerinin sıklıkla aynı zamanda olması çocuğun güvende hissetmesini sağlar ve kaygıyı azaltır. Çocuk için hayat tahmin edilebilir olmalıdır. Rutin dışındaki durumlar ve değişiklikler çocuğa erkenden haber verilmelidir. “Bugün önce bunu yapacağız, onu iptal ettik o yüzden buraya gideceğiz.” gibi. Sürekli sürpriz bir hayat çocuğu kaygılandırır. Evde stres ve çatışma ortamının fazla olması kaygıyı artırır, ebeveynlerin kendi aralarında ve çocuğa karşı anlayışlı olması bu sürece destek olur. Bunu sağlamakta zorluk çektiğinizi fark ediyorsanız kendiniz için destek almaktan çekinmeyin.

## **Kaygısını tanımasını sağlamak ve kaygısı ile ilgili konuşmak:**

Tüm duygularında olduğu gibi çocuk kaygısı yüzünden küçümsenmemeli ve suçlu hissettirmemelidir. “Ne var bunda ağlayacak? Sürekli korkuyorsun! Başka çocuklar hiç korkuyor mu?” gibi cümleler kurmaktan kaçınmak çok önemlidir. Çocuğa kaygısının anlaşıldığı ve kabul edildiği hissettirilmelidir. Anlaşılmadığını hisseden çocuk bu duygusunu bastırmaya çalışabilir. Bu durum uzun vadede bambaşka sorunlar (tırnak yeme, alt ıslatma, baş ağrıları, saç dökülmeleri vs.) ile karşımıza çıkabilir. Kaygısı üzerine konuşun, neler hissettiğini, neler düşündüğünü, kaygılandığında vücudunda neler olduğunu sorun. Bunu yaparken oldukça şefkatli olun. “Bu senin için epey korkutucu olmalı. Çok endişenmiş olmalısın. Sen nasıl hissediyorsun? Aklından neler geçiyor?” Daha sonra kaygılandıran durum gerçekleşirse neler yapılabileceğini ve gerçekleşmemesi için neler yapılabileceğini beraber konuşmak rahatlatacaktır.

## Gerçekçi olmayan vaadlerde bulunmamak:

“Merak etme sınavda düşük not almazsın”, “Korkma artık deprem olmayacak”, “Burdan kayarken korkmana gerek yok, düşmezsin.” Bu söylemler çocuğu gerçekçi olmayan bir beklentiye sokacaktır. Çünkü korktuğumuz bazı şeylerin gerçekten başımıza gelme ihtimali vardır. Önemli olan çocuğun, bu durumlarla karşılaştırsa bile başa çıkmak için seçeneklerinin olduğunu bilmesidir. Onu asıl rahatlatan bu anlayış olacaktır.

## Kaygı ile baş etme hızına saygı göstermek:

Çocuğunuzun deneme ve öğrenme hızına saygı gösterin. Çocukların kaygılandıkları durumlarla yüzleşmeleri için kendi hızları vardır. Çocuğun hızını takip ederek, zorlamadan ve cesaretlendirerek yanında olmak önemlidir. İlerleme kaydetmediği durumlarda çaba göstermesini takdir etmek onu rahatlatacaktır.



## Kaygıyı yatıştıran baş etme becerilerini öğretmek:

Kaygılandığında çocuğa yardımcı olabilecek yaşına ve ilgilerine uygun baş etme becerileri bulup, bu becerileri kullanması için yardımcı olmalı ve destek verilmelidir. Boyama yapmak, resim yapmak, baloncuk üfleme, nefes ve gevşeme egzersizi yapmak, yumuşak bir oyuncuğa sarılmak, dışarı çıkmak, yürüyüş yapmak gibi çocuğu hangi aktivitelerin rahatlattığını bulmak önemlidir. Bu baş etme becerileri ile ilgilenirken daha rahat hissettiğini fark etmesini sağlamak, beraber yaparak çocuğu teşvik etmek onun rahatlamasına yardımcı olacaktır.