

Koç Okulu, İlkokul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni

Pandemi Süreci, Çocuklarda Korku ve Kaygılar

Doğduğumuz andan itibaren belirsizliklerle dolu dünyaya karşı duyduğumuz korkular, yaşamımız sona erene kadar devam eder. Korkularımız yaşam boyu yok olmazlar, sadece biri diğerinin yerini alır. Çocuklar da içinde buldukları yaş dönemlerine göre farklı korku ve kaygılar yaşarlar.

Çocuklar karanlıktan, hayal ürünü şeylerden, sevdiklerini kaybetmekten, yalnız kalmaktan ya da bazı hayvanlardan korkabilirler. Okul döneminde somut düşünme becerilerinin gelişmesi ile birlikte okul başarısı, arkadaş edinme ile ilgili kaygılar da görülebilir.

Gelişim süreci içerisinde çocuğun içinde bulunduğu çevresel koşullara göre kaygı düzeyi de şekillenmeye başlar. Kaygı duygusu anne-babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının yaklaşımlarına göre artabilir veya azalabilir.

Korku ve Kaygının İşlevi

Çoğu insan kaygı ve korkuyu genellikle "olumsuz duygular" olarak görür. Bunun nedeni, kaygı ve korkunun genellikle artan kalp atış hızı, kas gerginliği, terleme, nefes darlığı gibi rahatsız edici bedensel hislerle ilişkilendirilmesidir. Bu duygular rahatsız hissettirse de aslında çok önemli bir amaca hizmet ederler.

Kaygı ve korku vücudumuzun alarm sistemidir ve bize bir tür tehlikenin mevcut olduğunu söyler. Vücudumuzun yerleşik "savaş ya da kaç" tepkisinin bir parçasıdır. Bu duygular bizi kaçmaya, donmaya veya savaşmaya hazırlar. Tepki yanıtı tehlike anında otomatik olarak başlatılır. Bir tehdit tespit eder veya algıarsak, bu yanıt istesek de istemesek de hemen etkinleştirilir.

Kaygı ve korku, aynı zamanda bir şeyin bizim için çok önemli olduğuna işaret edebilir. Örneğin, çocuklarınız için veya bir iş görüşmesi konusunda endişeleniyorsanız, bunun nedeni muhtemelen onları gerçekten önemsenizdir.

Pandemi Döneminde Korku ve Kaygılar

Stres altında olduğumuz zaman ortaya çıkan "savaş ya da kaç" tepkisi kalp atış hızını ve kan basıncını artırır. Bazen uykusuzluk çekmenize ya da nefes alamayacakmış gibi hissetmenize de sebep olabilir. Genellikle stres yükleyici etken ortadan kalktığı zaman

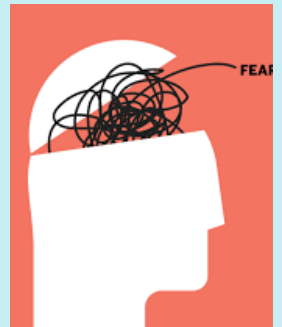
Montaigne

"Korku, bazen ayaklarımıza kanat takar, bazen de ayaklarımızı yere çiviler."

Soren

Kierkegaard

"Kaygı mantığın sersemlemesidir."

**1**

KORKU

Korku, somut bir tehlikeye verilen yanıttır.

2

KAYGI

Kaynağı belirsiz, potansiyel bir tehlikeye karşı verilen yanıttır.

bu tepkiler hafiflerken, sürekli ya da sabit stres altındaki kişilerde uzamış ya da kalıcı stres tepkileri gelişebilir. Buna toksik stres denir ve çocukları da tıpkı yetişkinler gibi etkileyebilir.

Pandemi süreciyle ilgili tüm bilinmeyenler sebebiyle gelecek hakkında endişeli hissetmemiz çok normaldir. Bu endişeler sadece yetişkinleri değil çocuklar ve gençleri de etkilemektedir. Özellikle günlük rutinlerinin bozulması ve süregelen stres nedeniyle toksik strese maruz kalınmakta ve kaygı bozukluğuna maruz kalma riskleri artmaktadır.

Dünyayı tehdit edici bir yer olarak gören küçük çocuklar için, çok çeşitli koşullar endişeli davranışları tetikleyebilir, bu da onların öğrenme ve başkalarıyla sosyal olarak etkileşim kurma becerilerini zayıflatır.

Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Yardımcı Olabilir?

Çocukların korkuları arttığında, ebeveynler olarak doğal içgüdümüz genellikle onları yatıştırmak ve rahatlatmaktır. "Yatağın altında hiçbir şey yok, bana güven!", gibi. Ancak ebeveynler çocukların sakinleşmesine yardımcı olmak için her zaman yanlarında olamazlar ve olmamalıdır. Çocuğunuza ebeveyn müdahalesi olmadan korkularını nasıl yöneteceğini öğretmek, hem şimdi hem de büyüdükçe daha fazla kontrol ve daha az korku hissetmesine yardımcı olacaktır. Aynı zamanda ihtiyaç

Çocuklarda kaygı farklı şekillerde kendini gösterebilir.

Çocuklar endişeli hissettiklerinde, ebeveynler bunu fark edebilir ya da farketmeyebilir. Çocuğunuzun duygu durumu ve davranışlarını gözlemleyerek fikir sahibi olabilirsiniz. Kaygı aşağıdaki şekillerde görünebilir:

- Güven arayışı (İyi olacak mıyız? Büyükbabam iyi olacak mı?)
- Ebeveynlerden ayrılmaya isteksizlik
- Baş ağrısı veya mide ağrısı gibi fiziksel semptomlar
- Huysuzluk ve sinirlilik
- Öfke nöbetleri
- Uyku problemleri
- Artan meydan okuma
- İştahta değişiklik
- Düşük enerji
- Üzüntü ve ağlama
- Odaklanmada zorluklar

duyacağı güven ve bağımsızlığı geliştirmesini de sağlayacaktır.

Öz düzenleme

Öyleyse çocukların daha cesur hissetmelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Anahtar, öz düzenleme adı verilen görünmez bir beceridir. Kendi kendini düzenleme, esasen kendi duygularımızı ve davranışlarımızı sağlıklı bir şekilde işleme ve yönetme yeteneğidir. Yetişkinlerin çoğu, hiç düşünmeden kendi duygularını düzenleyebilir. Ancak çocuklarda öz düzenleme becerisini geliştirmek zaman ve uğraş gerektirir (Bu konuda daha ayrıntılı açıklamalar için Moodle sayfamızdaki "Öz Düzenleme" bültenimizden yararlanabilirsiniz).

Bazen korkmak büyümenin normal ve sağlıklı bir parçasıdır. Çocuklar maalesef bazen gerçekten korkutucu şeylerle yüzleşirken, çoğu çocukluk korkusu gerçek bir tehditten kaynaklanmaz, çocuklara öz düzenleme becerilerini geliştirmeleri için ideal bir fırsat sunar. Örneğin dolaptaki "canavar" aslında sadece eski bir paltodur. Ancak çocuğun bunu yapabilmesi için ebeveynlerin önce kendilerini sakin tutmayı başarabilmeleri ve çocuklara zor durumların üstesinden gelmeleri için pratik yapma şansını vermeleri gerekir. Çocuklar anne veya babalarının her zaman rahatlatmak için orada olduğu mesajını aldıklarında, bunu kendi başlarına nasıl yapacaklarını öğrenmek için fırsat bulamazlar.



Öyleyse-çok fazla yardım etmeden- yardım etmenin en iyi yolu nedir?

1-Çocuğunuzun onu korkutan şey hakkında konuşmasına fırsat verin. Çocuklar neden korktuklarını biliyor olabilir, ancak bunu açıklayacak kelimeleri bulamayabilirler. Sorular sorarak onlara yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, bir çocuk köpeklerden korkuyorsa, "Köpekleri korkutucu yapan nedir?" diye sorabilirsiniz. "Bir köpek seni kovaladı mı yoksa ısırdı mı?" "Korktuğun belirli bir köpek var mı?" Çocuğunuzun neden korktuğunu daha iyi kavradığınızda, onun üstesinden gelmesine nasıl yardımcı olacağınız konusunda daha net bir fikriniz olur.

2-Doğrulayın ve devam edin. Korkusunun tam olarak ne olduğunu öğrendikten sonra, çocuğunuza onun bu duygusunu ciddiye aldığınızı söyleyin. Çocukların korkutucu buldukları bir çok şeyi biz yetişkinler büyük ihtimalle korkutucu bulmayız. Yine de onlarla korkularını konuşurken duygularını doğrularak başlamamız iyi olur. Örneğin, "Yok canım bu hiç korkutucu değildi!" veya "Korkacak ne var?" yerine "Evet, kulağa korkutucu geliyor!" veya "Pek çok çocuğun bunun için endişelendiğini biliyorum." diyebilirsiniz.

Güvence verdikten sonra hızlı hareket etmek önemlidir. İhtiyacından fazla destek vermek yerine, daha cesur hissetmesi ve korkuyu kendi başına yönetebileceği noktaya gelmesi için birlikte nasıl ilerleyeceğiniz hakkında konuşun.

3- Bir plan yapın. Makul hedefler belirlemek için çocuğunuzla konuşun. Örneğin, genellikle uykuya dalana kadar sizin yanında kalmanıza ihtiyaç duyuyorsa, haftanın sonunda ışığı kapatmayı ve kendi başına uykuya dalmayı denemesi konusunda anlaşabilirsiniz. Hedefi belirledikten sonra, ona ulaşmak için atacağınız adımları sıralamak ve sabırlı olmak önemlidir. Değişimin zaman aldığını ve korkunun çok güçlü bir duygu olduğunu hatırlayın. Tutarlı olun ve çocuğunuzun çabasını övün. Örneğin, "Odanda yarım saat kalmanın gerçekten cesurca olduğunu düşündüm. Bakalım yarın daha uzun süre kalmayı deneyebilir misin?"

Kaygı Ne Zaman Bir Problem Olarak Algılanmalı?

- Altı aydan daha uzun bir periyotta devam ediyorsa,
- Çocuğunuzun korkuları sürekli ve aşırı yoğunsa veya günlük yaşamını etkilemeye başladıysa,
- Çocuğunuz korkusunun nesnesine odaklanıyor, hatta bir tetikleyici olmadığında bile bunun hakkında sık sık düşünüyor veya konuşuyorsa (Örneğin, bir sonraki diş hekimi ziyaretine aylar kala çok endişeliyse),
- Çocuğunuzun hayatından zevk almasını veya etkinliklere katılmasını sınırlayan korkuları varsa (Örneğin, köpekler olabileceği için parka gitmeyi reddediyorsa),
- Panik atak, zorlayıcı veya yıkıcı davranışlar gösteriyorsa,
- Aktivitelerden veya okuldan uzaklaşma, içe dönme gibi şiddetli kaygı belirtileri gösteriyorsa,

daha fazla yardımın gerekli olup olmadığını anlamak için bir uzmanla görüşmeniz fayda olabilir.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuzda her zaman bizlere ulaşabilirsiniz.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü

Kaynakça

1. Davranış Bilimleri Enstitüsü. Toksik Stres ve Çocuk Gelişimi. 30 Eylül 2020 tarihinde <https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/toksik-stres-ve-cocuk-gelisimi/> adresinden erişildi.
2. Jacobson, R. (2020). How to Help Children Manage Fears. 30 Eylül 2020 tarihinde <https://childmind.org/article/help-children-manage-fears/> adresinden erişildi.
3. National Scientific Council on the Developing Child. Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children's Learning and Development: Working Paper. 2010 30 Eylül 2020 tarihinde <https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2010/05/Persistent-Fear-and-Anxiety-Can-Affect-Young-Childrens-Learning-and-Development.pdf> adresinden erişildi.