

ÇOCUKLARDA “KAYGI”

ÇOCUKLARIN KAYGI DURUMLARI

Çocuklarda kaygı, yaygın bir durumdur ve günlük yaşamın normal bir parçası olarak kabul edilebilir. Ancak, aşırı ve günlük işlevleri etkileyecek kadar yoğun hale gelirse, bu bir kaygı bozukluğu belirtisi olabilir.



ÇOCUKLARDA KAYGI BELİRTİLERİ

- **Duygusal Belirtiler:**
 - Sinirlilik, huzursuzluk, kolay sinirlenme, konsantrasyon zorluğu, aşırı endişe, korku, panik ataklar, üzüntü, çökkünlük, özgüven eksikliği
- **Davranışsal Belirtiler:**
 - Uyku problemleri, kabuslar, iştahsızlık veya aşırı yeme, alt ıslatma/dışkı kaçırmaya, öfke patlamaları, aşırı çekingenlik, sosyal ortamlardan kaçınma, yalan söyleme, okula gitmek istememe
- **Bilişsel Belirtiler:**
 - Olumsuz düşünceler, felaket senaryoları kurma, konsantrasyon zorluğu, unutkanlık, karar vermede zorluk
- **Fizyolojik Belirtiler:**
 - Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, baş dönmesi, mide bulantısı, kas gerginliği, baş ağrısı

ÇOCUKLARDA KAYGI NEDENLERİ

- **Genetik Faktörler:** Kaygı bozuklukları ailelerde görülebilir.
- **Biyokimyasal Faktörler:** Beyindeki kimyasal dengesizlikler kaygıya katkıda bulunabilir.
- **Çevresel Faktörler:** Stresli yaşam olayları, travma, aile içi çatışmalar, zorbalık, akademik baskı, model alma gibi çevresel faktörler kaygıya neden olabilir veya şiddetlendirebilir.

UNUTMAYIN

Çocuklarda kaygı yaygın bir durumdur ve tedavi edilebilir. Erken teşhis ve müdahale ile çocukların kaygı ile başa çıkmalarına ve sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olabilirsiniz.



EBEVEYNLER NELER YAPABİLİRLER

Çocuğunuzla İletişim Kurmak:

- **Aktif dinleme:** Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin verin ve onu yargılamadan dinleyin.
- **Empati gösterin:** Kendinizi çocuğunuzun yerine koyun ve duygularını anlamaya çalışın.
- **Destekleyici olun:** Çocuğunuza her zaman yanınızda olduğunuzu ve onu sevdiğinizi hissettirin.
- **Açık ve dürüst olun:** Kaygı hakkında açık ve dürüst bir şekilde konuşun.
- **Olumlu bir dil kullanın:** Çocuğunuza inanç gösterin ve yapabileceklerini söyleyin.

Her çocuk farklıdır ve kendine özgü ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz için en iyi yaklaşımı bulmak için zaman ayırın ve sabırlı olun.

EBEVEYNLER NELER YAPABİLİRLER

Kaygı ile Başa Çıkma Becerilerini Geliştirmek:

- Rahatlama teknikleri öğretin: Derin nefes alma egzersizleri, kas gevşetme teknikleri gibi rahatlama teknikleri kaygı semptomlarını yönetmeye yardımcı olabilir.
- Problem çözme becerilerini geliştirin: Çocuğunuza problemleri nasıl tanımlayacağını, çözümler üreteceğini ve bir plan uygulayacağını öğretin.
- Sosyal becerileri geliştirin: Çocuğunuza arkadaşlarıyla nasıl iletişim kuracağını ve sosyal ortamlarda nasıl davranacağını öğretin.
- Başarı deneyimleri yaşatın: Çocuğunuzun özgüvenini artırmak için ona başarı deneyimleri yaşatın.
- Olumlu düşünmeyi teşvik edin: Çocuğunuza olumlu düşünmeyi ve kendine inanmayı öğretin.



Sağlıklı Yaşam Tarzı Desteklemek:

- Düzenli egzersiz: Egzersiz, stresi azaltmaya ve ruh halini iyileştirmeye yardımcı olabilir.
- Sağlıklı beslenme: Dengeli ve besleyici bir diyet, beyin fonksiyonlarını ve genel zindeliği destekler.
- Yeterli uyku: Yeterli uyku, stresle başa çıkma yeteneğini ve duygusal düzenlemeyi geliştirir.
- Teknolojiyi sınırlayın: Fazla ekran süresi kaygıyı tetikleyebilir.
- Doğada zaman geçirin: Doğada olmak stresi azaltmaya ve rahatlamaya yardımcı olabilir.

Profesyonel Yardım Almak:

- Kaygı çocuğunuzun günlük yaşamında önemli bir sorun haline gelirse veya yukarıdaki öneriler işe yaramıyorsa, bir çocuk psikoloğundan veya psikiyatrinden yardım almaktan çekinmeyin.
- Bir terapist, çocuğunuza kaygı ile başa çıkmak için özel beceriler öğretebilir ve ailenize destek sağlayabilir.

