

unicef 
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by



**KAYGI VE ÇOCUK
SAĞLIĞI**

Sağlıklı ve neşeli. Bu iki kavram her zaman yan yanadır. Canlı bir ruh hâli, neşe ve iyimserlik eşlik etmiyorsa tehlike ve endişe hissi varsa sağlığın tam olmadığı izlenimi ortaya çıkar.

Çocuğun kaygısının nedenleri farklıdır. Bu, bazen daha çocuk doğmadan önce, annenin hamilelik sırasında maruz kaldığı olumsuz etkilerle ortaya çıkar. Kaygının tezahürünün kısa süreli mi olacağı yoksa uzun süre mi devam edeceğinin açık bir şekilde belirgin mi yoksa önemsiz mi olacağı ve son olarak, en önemlisi, kaygılı bir çocuğun sakin bir yetişkine dönüşüp dönüşmeyeceği yaşam koşullarına, çevredeki yetişkinlerin, ebeveynlerin doğru davranışlarına bağlıdır.

Küçük bir çocuk bile her zaman hoş olmayan izlenimlerden ve deneyimlerden korunmayı başaramaz. Kaygılı çocuklar, sağlıklı bir çocuk için iz bırakmadan geçen izlenimlerin onlarda güçlü bir kaygı tepkisine neden olmasıyla ayırt edilir. Kaygı, çocuğu ezer; aktivitesini, inisiyatifi bastırır ve çoğu zaman da çocuğu çaresiz kılar. Çocuk odada yalnız kalmaktan korkar, yeni ortamdan, yabancı yetişkinlerden ve çocuklardan korkar.



Kaygılı çocuklar bazen çok neşeli olurlar, çok konuşurlar, hızlı ve telaşlı hareket ederler, bazen de üzgün ve hatta sıkıntılı, kayıtsız, uyuşuk olurlar. İçeride dönük, alıngan olabilir ve ortak oyunlardan kaçınabilirler. Kendilerinden çok fazla şüphe duyarlar: Verilen görevle baş edemeyeceklerinden, kötü not alacaklarından, anaokuluna veya okula geç kalacaklarından korkarlar.

Durumdaki herhangi bir değişiklik, olağan yaşam tarzından alışılmadık bir yaşam tarzına herhangi bir geçiş onlar için üzücü bir durumdur. İnatçılık ve olumsuzluk özellikleri (kendilerinden istenenin tam tersini yapma arzusu) tüm çocuklarda ortaya çıkabilir ancak kaygılı bir çocukta bunlar uzun sürelidir ve önemli ölçüde belirgindir.



Sinir sisteminin durumunun en ince göstergesi uykudur. Kaygılı çocuklar zorlukla uykuya dalarlar. Uykuları hafif ve kesintilidir. Sık sık çığlık atarlar, huzursuz bir şekilde dönerler ve korkunç rüyalarından korkarlar.

ÇOCUĞU SAKİNLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPMALI?

Bunun için çocuğu sabahtan akşama kadar neşelendirmek ve eğlendirmek gerekli değildir. Çevredeki ortamda huzuru ve neşeyi bulmayı kendisinin öğrenmesi ve günlük yaşamdan ilginç şeyler çıkarmayı öğrenmesi, bunu keyif alarak yapması gereklidir. Sizin açınızdan önemsiz bir şeyden mutlu olsa bile çocuğun sevincini paylaşın: yolda bulunan güzel bir yaprak, güneşten yansıyan ışıklar, cam üzerindeki bir buz deseni. Çocuğun dikkatini tehlikeli veya istenmeyen şeylere değil, ilginç, hoş, eğlenceli şeylere çekin. Ancak çocuğun, “Tırmanma, düşeceksin.”, “Dokunma, canın yanar.” dışında hiçbir şey duymadığı da olur. Çocukların bir kurttan, “çantalı bir dededen”, bir polis memurundan vs. korkması daha da kötüdür.

Çocukla konuşma tonu her zaman düzgün, sakin olmalıdır. Hem yumuşak hem de kararlı olun: Çocuğun özelliklerini göz önünde bulundurarak onun herhangi bir kapisine teslim olmayın. Çocuk heyecanlandığında her türlü müdahale faydasızdır ve bu, onun sadece inadını artırabilir. Ancak sakinleşir sakinleşmez ona bu davranışının kabul edilemez olduğunu açıklamak gereklidir. Sabır, düzgün davranış ve sakinlik her zaman olumlu sonuçlara yol açar.

Çocuklar çevrelerindeki dünyayı keşfetmeye devam ettikçe girişimci ve genel olarak iyimser olurlar. Ayrıca büyük bir zevkle çevrelerindeki dünyaya ilişkin bir sonraki bilgi düzeyine geçerler.

Çocuğun, ebeveylelerinin söylediklerinden değil, yaptıklarından çok daha fazla etkilendiğini hiçbir zaman unutmayın. Çocuklar desteklendiklerini hissederlerse kendilerine daha çok güvenirlir ve çeşitli ev işlerine ve sosyal işlere aktif olarak katılırlar. Çocuklar özellikle yemek pişirmeye veya önemli olayları (bir sonraki tatilin, haftanın sonunun nerede ve nasıl geçirileceği) tartışmaya dâhil olmayı severler.



Çocuğun öz saygısını artırın. Çocuğu samimi bir konuşma yapmasına, onu neyin rahatsız ettiğini ve neden kaygı duyduğunu öğrenmeye gayret edin. Çocuklar kendilerini güvende hissediyorlarsa güvenmeyi öğrenirler. Çocuklar dostane bir tutum hissederlerse dünyada sevgiyi ve huzuru bulmayı, kendilerini, kaygı ve belirsizlik duygularını kontrol etmeyi öğrenirler. Arzularının ve ilgi alanlarının sosyal olarak kabul edilebilir çerçevede olmasına yardımcı olacak davranış biçimlerini hızla bulurlar.

KAYGILI ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERE TAVSİYELER

1. Çocuğun benlik saygısını artırmaya katkıda bulunun: Onu daha sık övün (küçük başarılar için bile), çocuğa daha çok güvenin, daha sık adıyla hitap edin.
2. Daha sık fiziksel temas gerçekleştirin: Ebeveynlerin her gün 8-10 kez sarılmasının çocuğun daha mutlu ve sakin hissetmesine, hayatın zorluklarını ve kaygılarını daha hızlı ve daha az acı verici bir şekilde aşmasına ve daha sorumlu hâle gelmesine yardımcı olduğu psikologlar tarafından kanıtlanmıştır.
3. Çocuğunuzu çevrenizdeki kişilerle karşılaştırmayın.
4. Kaygılı çocukları çeşitli rekabetçi faaliyetlere veya "hız" etkinliklerine dâhil etmeyin.

5. Kaygılı çocukları acele ettirmeyin, onlara alışık oldukları tempoda hareket etme fırsatı verin (diğerlerinden biraz daha erken masaya oturabilir, önce giyinebilirler vb.).
6. Çocuğa mümkün olduğunca az yorum yapmaya çalışın, cezaları (onu küçük düşürmeden) sadece son çare olarak kullanın.
7. Çocuğunuzu bilmediği faaliyetlere katılmaya zorlamayın; bırakın önce başkalarının bunu nasıl yaptığını izlesin.
8. Çocuğa masada kalıcı bir yer, yatak vb. ayarlayın.
9. Eylemlerinizde tutarlı olun: Çocuğunuza, daha önce izin verdiğiniz şeyleri iyi bir sebep olmaksızın yasaklamayın.
10. Kendine güvenen, sakin davranışlar sergileyerek çocuğunuza örnek olun.
11. Çocuğunuza kendisini en çok endişelendiren belirli durumlarda (tanışma, yardım isteme, minnettarlığı ifade etme, reddetme, kazanma veya kaybetme vb.) kendini yönetme becerisini öğretin.

TÜM ÇABALARA RAĞMEN HÂLÂ DURUMLA BAŞA ÇIKAMADIĞINIZI DÜŞÜNÜYORSANIZ BİR UZMANA (DOKTOR-PSİKOTERAPİST, PSİKOLOG) BAŞVURUN.

