



# PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARDA ANKSİYETE VE ANKSİYETE İLE BAŞ ETME YOLLARI

Psikolojik Danışman  
Şerife ÖNKAŞ



- Pandemi nedeniyle evde kalma zorunluluğu yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarında kaygılarının ve anksiyetelerinin artmasına neden oldu.
- Anksiyeteyi artıran sebeblerin başında kendisine ve ailesinden birine zarar geleceği korkusu.
- Buna okuldan ayrı kalmak ve evdeki yetişkinlerinde kaygıları endişeleri eklenince çocukların bu anksiyeteyle baş etmeleri çok zor olabilir.



- Çocukların anksiyetesinin olup olmadığı ,endişeli olup olmadığı hemen anlaşılabilir. Çünkü okulöncesi dönemdeki çocuklar anksiyetelerini dile getirmede zorlanabilirler.
- Göreceğimiz bazı belirtiler çocukların kaygılarını bize anlatabilir.
- Eğer bir çocuğun uyku düzeni bozulmuşsa
- Sık sık gereksiz öfke nöbetleri yaşıyorsa
- Hareketliliği çok artmışsa
- Durup dururken ağlıyorsa
- Yemeyle ilgili sorunlar çıkmışsa



- Sık sık sizden ayrılmak ve kaybetme korkuları varsa
- Ya da baş ağrı karın ağrısı gibi fiziksel belirtiler ortaya koyuyorsa
- Çok küçük çocuklarda bir önceki gelişim dönemine ait davranışları yapmaya başlama gözlenebilir. (Yani tuvalete gitme alışkanlığı edinmiş olmasına rağmen tekrar altına kaçırma, bebeksi konuşmalar, parmak emmeye başlama)

O zaman çocukta bir anksiyete (kaygılanma) olduğunu düşünebiliriz.



# ÇOCUĞUMUZUN ANKSIYETESİ (KAYGISI) OLDUĞUNU ANLADIK PEKİ NELER YAPABİLİRİZ?

- Önemli olan o anksiyeteyi kaygıyı nasıl yönetebileceğimizi anlayabilmek ve çocuğumuzu o şekilde yaklaşmak.
- Unutulmaması gereken temel kural; bilgisizliğin ve belirsizliğin kaygıyı arttırdığı .
- Bu nedenle her çocuğa gelişim dönemine (yaşına) uygun bilgi vermek gerekir.



- Onlara bu bilgilendirmeyi yaparken en önce; onları dinlemek, ne bildiklerini, ne öğrenmek istediklerini anlamaya çalışmak size yardımcı olacaktır.



- Çocuğun kaygısı yatışsın diye ;
- Anlamsız abartılı güvenceler vermemek gerekir.

Bu sanılanın aksine kaygıyı azaltmaz hatta artırabilir.

Yine aynı şekilde çocuğun anksiyetesini küçümsemek, yok saymak , 'yok canım önemli birşey ' gibi laflarla geçiştirmeye çalışmakta kaygıyı yatıştırmayacaktır.

**Tüm bunların yerine onu anladığınızı bazı durumlarda endişelenebileceğini, kaygılanabileceğini ama birlikte olduğunuzu bununla nasıl baş edeceğinizi söylemek çocuk için daha rahatlatıcıdır.**



- Onunla kaygıları hakkında konuşmak yardımcı olacaktır.
- Kaygıyı yatıştırmak için çocuklara bilgi verirken yaşa dikkat edilmelidir.
- Okulöncesi dönem çocukları gözle görünmeyen mikropları anlatmak zor olabilir. Çünkü somut dönemdedir. Gözle görünmeyen şeylerle inanmakta sıkıntıları olabilir.

O nedenle bunları anlatırken ; masallardan, oyuncaklardan yararlanabiliriz.





- Yine çocuklar kaygılarını yatıştırmak için defalarca sorular sorabilirler.

‘Bana bir řey olmaz de mi?’

‘siz ölmeyeceksiniz de mi?’

Gibi soruları söyleyerek güvence isteyebilirler.

Onların bu sorularına **akla uygun , gerçekçi ve abartmadan** yanıtlar vermek gerekir.

Kaygıyı yatıştırmak için ;

‘hayır asla ölmeyeceğim’ gibi cevap doğru bir cevap olmayacaktır.



- Ya da 'herkes yaşı geldiğinde ölecek ' gibi bir cevap onun için daha kaygı vericidir.
- Bunların yerine ;

'Şu anda hiç ölmeye niyetim yok . Bak birlikteyiz hep beraber yapılması gerekenleri yapıyoruz.'



- ‘Hadi seninle oyun oynayalım’ gibi yanıtla onun kaygısını yatıştırmak daha iyi olacaktır.
- Veya ‘bunun cevabını daha önce konuşmuştuk’ diye geçiştirmek ve aynı soruya tekrar tekrar cevap vermemek gerekir.



**TEŞEKKÜRLER.**

