**ÇOCUKLARDA KAYGI**

Sevgili veli, korku ve kaygı hepimizin hayatımızın belirli zamanlarında yaşadığımız duygulardır. Çocuklar da tıpkı biz yetişkinler gibi zaman zaman bu duyguları yaşayabilirler. Korku bir korunma mekanizması ve gelişimin normal bir parçasıdır. Çocuklar bu duygu sayesinde çevrelerine uyum sağlamayı, kendilerini tehlikeli durumlardan uzak tutmayı öğrenirler. Korku ve kaygı arasında önemli farklar vardır. "Ben arıdan korkarım !" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder. Zaman zaman çocuklarımızın çevresindeki tüm değişikliklere ve olaylara yoğun bir kaygı ile baktığını fark edebiliriz.

 ***Anne Babalara Öneriler:***

* Öncelikli olarak yapılması gereken çocuğunuzun kaygısını anlamak ve onu olduğu gibi kabul etmektir.
* Sorularına olabildiğince somut yanıtlar verin. Önemli olan cevapların bir yetişkine verilebilecek kadar tam ve ayrıntılı olması değil, çocuğunuzun anlayabileceği kadar net ve basit olmasıdır. Doğruyu söyleyin; ama bir dereceye kadar… Onu bilgilendirirken yaş düzeyini ve duygusal ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurun.
* Daima çocuğunuzdan gelen sorularla başlayın. Ona durumla ilgili ne bildiğini, ne düşündüğünü ya da ne duyduğunu sorun. Bu, onun bildikleri üzerine gerektiği kadarını eklemenize imkan verir.
* Bize çok klişe gelen bir bilgi, çocuk için daha önce tekrar tekrar söylenmiş bile olsa, çok rahatlatıcı olabilir. “ Büyükannen biraz hasta ama doktorlar ona çok iyi bakıyorlar.” , “Güvendesin, ben seni daima koruyacağım.”
* Olayların korkutucu yanını ve risklerini ön plana çıkarmaktansa güvenliğe ve çocukların güvenliğini arttırmak için yapmaları gerekenlere odaklanın. Böylece çocuğunuz kendini sizin kontrolünüz altında hisseder, bu da ona güven duygusu verir. Örneğin, “Dışarıdayken uyulması gereken güvenlik kuralları nelerdir? Okulda? Alışveriş merkezinde?” ya da “Güvenlik için aile kurallarımız …” diye açıklama yapmak, çocuğunuzun çözüm yolu bulmasını ve rahatlamasını sağlar.
* Kaygılı çocuklar çoğu zaman hataları olmayan şeylerden kendilerini sorumlu hissederler. O olayın sebeplerinin, çocuğunuz tarafından kesin bir şekilde anlaşıldığından emin olun.
* Belirsizlik durumları için “Bu, cevapların hepsini tam olarak bilemediğimiz durumlardan biri. Ama merak etme biz buradayız ve bununla baş edebiliriz” mesajını vermek, bazı zamanlarda biraz belirsizlikle yaşayabileceğinize dair duyduğunuz güveni gösterecektir.
* Televizyon izlemeye sınır getirin. Özellikle haber programları ve yetişkinler için hazırlanan belgeseller çocuklar için uygun değildir. Televizyon haberleri bir yandan bilgilendirici olsalar da, aslında içeriği korku filmlerini aratmaz. Özellikle küçük çocuklar tekrar tekrar yayınlanan görüntüleri, aynı şeyin sürekli tekrarlandığı gibi yorumlayabilir. Ayrıca bir olayın kendilerinden ne kadar uzakta olduğunu kestiremezler. Daha büyük çocuklar için gazete ve televizyon haberlerini birlikte gözden geçirebilir ve doğru şekilde anlamaları için yardımcı olabilirsiniz. Haberler üzerinde konuşmak, sorular sormasına izin vermek çocuk için rahatlatıcı olabilir.

Güzel bir dönem geçirmek dileğiyle…

Sevgilerle...