



KAYGILI ÇOCUĞA EBEVEYNLİK ETMEK

Farklı Yaş ve Dönemlerde Kaygıyı
Anlama ve Başa Çıkma Rehberi

DR. REGINE GALANTI

ÇEVİRİ: ZEYNEP SAĞNAK



Giriş

Çocuğum çok mu endişeli? Yeterince empati gösteriyor mu? Arkadaşlarıyla yeterince oynuyor mu? Çok mu arkadaş canlısı? Ben yeterince disiplinli miyim? Onu çok mu övüyorum? Az mı? Çok mu bağımsız bıraktım? Daha fazla mı bağımsızlık vermeliyim?

Çocuk yetiştiriyorsanız, potansiyel olarak duyabileceğiniz bu endişeler listesi size tanıdık gelebilir. Çocuk için endişelenmek ebeveynlik bir parçasıdır! Gelişim psikolojisi veya pediatri alanında diplomanız olmadan, özellikle çocukluk duyguları söz konusu olduğunda neyin normal olup neyin olmadığını nasıl bileceksiniz? Çocuğunuzun fiziksel sağlığı ve gelişimini düzenli kontroller yaptırıp bir çocuk doktoruyla görüşerek takip edebilirsiniz. Ama kimse sizi her yıl karşısına alıp da oğlunuzun duygusal sağlığı ya da kızınızın karanlık korkusu hakkında özel sorular sormaz.

Klinik psikolog olarak uzun yıllardır kaygı ve obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan çocuk ve gençlerin tedavisinde uzmanlaştım. Son on beş yılımı, insanın yaşantısının bir parçası olan normal, doğal kaygı ile çocukların gelişimine ve sağlığına zarar veren daha sorunlu kaygı arasındaki farkı ebeveynlere anlatmakla geçirdim.

Uzmanlığım, elli yıldır yapılan bir dizi araştırmaya dayanan ve işe yaradığı kanıtlanmış bir terapi türü olan bilişsel davranışçı terapi BDT (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) üzerine. BDT'yi diğer tedavi yaklaşımları, ilaçlar ve düzenli konuşma terapisiyle karşılaştıran çalışmalar BDT'nin çocuklarda kaygıyı azaltmadaki etkisini göstermiştir.¹

Bu teknik çocuklara ve gençlere gelişmeleri için ihtiyaç duyacakları becerileri öğreterek çalışır; olumsuz düşüncelerini ve yararsız davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olur. Teknik çocuğun sonunda kendi kendisinin terapisti olabilmesi için tasarlanmıştır. Çocuğa olta verip balık tutmayı öğretmek gibi bir şeydir bu. Temel bilgileri aldıktan sonra dünyaya açılabilir ve ihtiyaç duydukları yöntemleri kullanabilirler.

Psikologlar zamanla BDT becerilerinin sadece çocuklara özgü olmadığını fark ettiler. Ebeveyn ve bakım verenlere de bazı beceriler kazandırarak onların endişeli çocuklara yardımcı olmaları sağlanabilir. Bu, çocuğun terapiye katılmaması veya katılmak istememesi durumunda kullanılacak yedek bir yöntem değildir; yetişkinler için tasarlanmış ve kaygısı olan çocuklara ebeveynlik yapmakta kullanılacak kendine özgü bir beceriler dizisidir. Kaygı insan hayatının doğal bir parçasıdır, ama çocuklardaki sağlıksız kaygılar onların hayatlarının önüne geçebilir. Çocuklarınıza kaygılarıyla nasıl başa çıkabileceklerini öğretebilirsiniz bu tehlikenin önüne geçebilirsiniz.

Bu Kitap Kimin İçin Yazıldı?

Sık sık ebeveynlere “Çocuğunuzun Endişeleri Konusunda Ne Zaman Endişelenmelisiniz?” başlıklı bir konuşma yapıyorum. Sunumun Soru ve Cevap kısmı bazen bütün gece sürecektir gibi oluyor. Ben de bir anneyim, bu yüzden anlıyorum: konu çocuklar olduğunda endişelenecek çok şey var. Bu kitap, çocuklarındaki potansiyel kaygıdan endişe duyan ebeveynler için bir rehberdir. Çocuğunuzun kaygılı olduğunu görüyor ancak bu konuda ne yapacağınızı bilmiyorsanız bu kitap tam size göre. Oyunda bir adım öne geçmek istiyorsanız ve geliştirmekte olan çocuklarınızda hangi kaygı belirtilerini aramanız gerektiğini bilmek istiyorsanız bu konuda da yardımcı olabilirim. Çocuğunuz ergenlik çağına geldiyse ve davranışlarının bazı gizli kaygılarla ilişkili olabileceğini yeni fark ettiyseniz, çok geç değil, ben bunun için buradayım.

Bu kitap size çocuğunuza nasıl terapi yapacağınızı öğretmek için tasarlanmamıştır. Bir terapist olarak kendi çocuklarıma terapi yapmı-

yorum. Daha önce denedim ve her seferinde de kötü bir şekilde geri tepti. Terapist olarak hastalarınızla belirli bir ilişkiniz olur. Onlar kendi seçimleriyle, bir şeyleri değiştirmek için size gelirler. Böylece bunlar sizin ortak hedefiniz olur. Ama bir ebeveyn olarak çocuğunuzun hedeflerini her zaman paylaşmazsınız. Mesela onların amacı abur cubur yemek ve çok fazla televizyon izlemek, sizin amacınız da onların bunu yapmalarını engellemek olabilir. Bu nedenle ebeveyn olarak çoğu zaman “otoriteyi kullanmamız” gerekir. Bunu sadece onların iyiliği için yaparız. Bu kitap çocuğunuz için değil sizin için yazılmıştır ve çocuğunuzun kaygısını yönetmenize yardımcı olacak özel ebeveynlik tekniklerini öğretecektir.

Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?

Kaygılı Çocuklara Ebeveynlik Etmek kitabını, her yaş ve aşamada sizinle ve çocuğunuzla birlikte büyüyebilecek bir rehber olarak yazdım. Çocuğunuz geliştikçe veya terapi görüyorsa kaygı hakkında daha fazla bilgi edinmek için bunu kullanabilirsiniz. Ebeveynliğinizin neresinde olursanız olun sizinle tanışmak istiyorum. Araştırmalardan, etkili ebeveynlik yapmanın çocuklarda ortaya çıkabilecek aşırı kaygıyı önlemede büyük rol oynadığını biliyoruz. Bu kitap, kaygılı bir çocukla hayatta başarılı bir şekilde ilerlemeniz için ihtiyaç duyacağınız ebeveynlik becerilerini vermeyi amaçlamaktadır. Başından sonuna kadar okuyabilirsiniz ancak kitabı kullanmanın tek yolu bu değildir. Çocuğunuz büyüdükçe kullanabileceğiniz bir referans kitabı olarak da saklayabilirsiniz. Tüm ipuçları ve stratejiler her yaş aralığı için eşit derecede geçerli değildir; bu nedenle, belirli bir dönemde bilgi tazelemeye veya tavsiyeye ihtiyacınız olduğunda kitabı her zaman raftan çekip alabilirsiniz.

Kitap iki kısma ayrılmıştır. I. Kısım'da kaygının nasıl işlediği ve çocukları nasıl etkilediği de dahil olmak üzere kaygı hakkında ihtiyacınız olan tüm bilgileri vereceğim. Bu arka plan, bir ebeveyn olarak daha sonra anlatacağım stratejileri anlamak için ihtiyacınız olan temel oluşturacak. II. Kısım, çocuğunuzun kaygısını yaşamının farklı noktalarında yönetebilmeniz için yaşlara ve aşamalara ayrılmış özel

stratejiler içermektedir. Çocuğunuz dört yaşındayken işe yarayan bir becerinin, sekiz yaşındayken işe yaramadığını fark edebilirsiniz. Çocuklar büyüyüp değıştikçe kaygıları da büyüyüp değışebilir. Bu kitap, temel becerileriniz etkisini kaybettiğinde, içinde kullanabileceğiniz bir sürü araç olan bir alet kutusu şeklinde tasarlandı.

Kullanım kolaylığı sağlamak için ana ve baba kelimelerini kullanacağım. Ama siz anne ya da baba olmadığınız halde bir çocuğın bakımından sorumlusanız, ilişkiniz veya aile yapınız ne olursa olsun, bu kitap tam size göredir.

Bu Kitaptan Ne Beklemeli?

Bu kitap kaygılı çocukları olan anne babalara günlük hayatlarında kullanacakları pratik bir rehber olmayı amaçlamaktadır. İki hedefi vardır: Birincisi bilgi sağlamaktır. Ebeveyn olarak sizin, belirli gelişim aşamasındaki bir çocuk için neyin normal, neyin potansiyel bir sorun uyarısı olduğunu anlamanızı istiyorum. İkincisi, çocuğunuzla pratik yapabileceğiniz beceri ve teknikleri vermektir. Bu kitap boyunca [logo] ile işaretlenmiş belirli alıştırmalara yer vereceğim. Bunlar, belirli bir beceriyi geliştirmek için kullanabileceğiniz egzersizlerdir. Bunları kullanın! Her beceri herkeste işe yaramayabilir, ama denemeden bilemezsiniz.

İşte bazı pratik tavsiyeler: sürekli not alın. Önemli bilgileri yazmazsam hatırlamakta gerçekten zorluk çekiyorum. Denemek istediğiniz egzersizleri veya uygulamaya çalıştığınız becerileri bir yere yazın. Telefonunuza not alın veya paragrafların fotoğraflarını çekin. Bu öylece okuyup, içeriğini anlayıp sonra bir kenara atacağınız türden bir kitap değil. Bu becerilerin işe yaraması için biraz pratik yapmanız gerekecek. Ve “biraz” pratik derken, çok fazla pratik yapmayı kastediyorum. Bir çocuk ofisime geldiğinde genellikle haftalık bir program yaparız, görevler belirleriz. Bazen buna ev ödevi bile dediğimiz olur (off!). Bunun oldukça basit bir nedeni var; pratik yapmadan bir şeyleri öğrenmek gerçekten zordur. Pratik yapacağınız beceri için haftalık bir plan yapın ve bir sonraki hafta işlerin nasıl gittiğini kontrol edin.

Programda ne kadar tutarlı olur ve pratik yaparsanız, becerilerin kullanımı o kadar doğal hale gelecek, bunların çocuğunuzun davranışları üzerindeki etkisi de o kadar büyük olacaktır. İnsanlara sık sık bir beceride çok iyi olmak, örneğin olimpiyat düzeyinde ustalaşmak için ne gerektiğini sorarım. Bu sadece birkaç pratikle olmaz; defalarca tekrarlanan bir çaba gerektirir. Becerileri zor durumlarda kullanabilmeniz için neredeyse kas hafızasına dönüşecek kadar ezberlemiş olmanız gerekir. Bazı insanlar öğrendikleri bir beceriyi kriz anında kullanabilirler. Harika. Ancak çoğu insan yeni bir tekniği kullandığında başarısız olabilir çünkü bu zor bir iştir. Genel bir kural olarak, iki hafta boyunca her gün pratik yapıyor ama o beceriyi hâlâ kullanamıyorsanız bu sizin için uygun bir beceri değildir. Edinmeye çalıştığınız bir beceriden vazgeçmeden önce onu on ila on dört kez deneyin. Bazen yeni becerilerin nasıl işe yaradığını görüp şaşırabilirsiniz. Açık fikirli olun ve haftalık bir zaman aralığında pratik yapın; siz ve çocuğunuz için bazı değişiklikler yapmak üzere birlikte çalışalım. Haydi başlayalım!

BİRİNCİ KISIM



Kaygı ve Ebeveynlik

Nedir Bu Kaygı Denilen Şey?

Kaygı Normal Bir Şeydir

Herkes kaygı duyar. Bunu anlamak önemlidir: İnsan zaman zaman kaygı yaşayabilir. Karşıdan karşıya geçerken bir araba size doğru hızla yaklaşırsa kalp atışlarınız hızlanır, kaslarınız kasılır ve başınıza nasıl korkunç şeyler geleceğini düşünürsünüz. Mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde caddenin karşısına geçersiniz. Yaşadığınız duygulara “korku” veya “endişe” diyebilirsiniz. Bu durumda kaygı sizi tehlikeden koruyan biyolojik bir mekanizmadır ve iyi bir şeydir. Çimlerin arasında gizlenmiş bir yılan gördüğünüzde o korku sizi bahçeden dışarı çıkaracaktır. Çocuklarınız için bir tehlike gördüğünüzde, Anne Ayı içgüdüleriniz devreye girer, kalbiniz hızla çarpar ve korktuğunuz için yavrularınızı tehlikeden uzaklaştırmaya çalışırsınız.

Amacım kaygısız yaşamak değil, hiçbir zaman da olmadı, çünkü kaygısız yaşamak risklidir. Kaygı olmadan gerçek tehlike işaretlerini fark edemezsiniz. Tehlikeli hayvanlara yaklaşabilir veya sağınızı solunuza bakmadan trafiğe girebilirsiniz. Terapi pratiğimde başlangıç önermem, kaygının yaşamın doğal, normal bir parçası olduğudur. Anne babalar olarak amacınız kaygıyı çocuğunuzun hayatından uzaklaştırmak değil;

kaygısını yönetmesine ve endişeli hissetse bile potansiyelini ortaya çıkarmasına yardımcı olabilmektir.

Ancak tehlike işaretlerini tehlikeli olmayan yerlerde gördüğümüzde kaygı sorun olmaya başlar. O zaman tehlikeli olmayan şeylere gerçekten tehlikeliymiş gibi davranmaya başlarız. İşte bunun için, anne babalardan tehlikeli olmayan ama tehlikeli hissettiren durumlara verdikleri tepkileri değiştirmelerini istiyorum. Ebeveynler çocuklarının hayatında çok büyük rollere sahip olduğundan sizin kendi tepkilerinizi değiştirmeniz çocuğunuzun da kaygıya karşı olan tepkisini değiştirecektir.

Kaygıyı vücudunuzun alarm sistemi olarak düşünün. Yangın çıktığında alarm çalsın istersiniz. İtfaiyecilerin tam teçhizatlarıyla evinize gelip ne gerekiyorsa yapmasını beklersiniz. Siz de bana benziyorsanız bazen ocağı açık unuttur, yağı yakar ve yangın alarmının çalmasına neden olursunuz. Alarm sesi aynı yüksek ses ama tetikleme farklı. Bu sefer bir tehlike yok. Yanlış alarm durumunda itfaiye araçlarının sirenleri çala çala evinize koşturmasını istemezsiniz çünkü bu, tehlikeli olmayan bir senaryoya aşırı tepki vermek olacaktır. Sağlıklı bir kaygı düzeyine sahip birisi yangın ile yanlış alarmı ayırt edebilir. Ancak sorunlu kaygı, çoğu zaman bu ayrımı bulanıklaştırır. Bu nedenle yanmış tavaya beş yıldızlı bir yangınla aynı şekilde davranabilir. Başka bir deyişle, bazen kaygı vücudunuzun güvenli bir duruma (örneğin yeni bir arkadaşla konuşmak gibi) sanki o arkadaş sizi soymaya kalkmış gibi tepki vermesine yol açar. Amacımız alarm sistemine, siz ve çocuğunuz için neyin tehlikeli neyin güvenli olduğunu ayırt edebilecek şekilde ince ayar yapmaktır.

Kaygı Belirtileri

Çoğu çocuk bir şeylerden korkar. Yüksek bir ses, karanlık, yabancılar veya bir şeylerin değişmesi çocukların korkmalarına neden olabilir. Büyüdükçe endişelenmeniz gereken çok şey çıkar! Anne babalar olarak kaygının gelişimin normal bir parçası mı olduğunu yoksa endişe verici bir durum mu olduğunu anlamak zor olabilir; özellikle de bu semptomlar çocuklar büyüdükçe değiştiği için. Çocuk psikologları

bu işaretleri tanımak üzere eğitilmiştir. Siz de böylesi olağan kaygıları daha sorunlu olanlardan ayırmayı öğrenebilirsiniz.

Çocukların endişe duymalarını beklediğimiz bazı şeyler şunlardır:

- Bebekler çoğunlukla yüksek seslerden, yabancılarından ve anne babalarından ayrı kalmaktan korkarlar.
- Okul öncesi çağındaki çocuklar genellikle canavar ve ejderha gibi hayali şeylerden korkarlar.
- İlkokul çağındaki çocuklar fırtına ve fiziksel yaralanma gibi daha gerçekçi tehlikelerden korkma eğilimindedir. Ayrıca okul performansı konusunda da endişelenmeye başlarlar.
- 13-19 yaş arasında kaygılar sosyal alana kayar, dolayısıyla tipik korkular arasında sosyal çevre tarafından kabul görmek, aynı yaştaki arkadaşları ve performansları vardır.
- Yetişkinliğe yeni adım atanlar, hem ilişki içinde hem de ilişki dışında bağımsızlığa ulaşma ve kim olduklarını anlama telaşındadırlar.

Kaygıyla mücadele eden çocuk sayısı şaşırtıcıdır. Anketler, çocukların yaklaşık yüzde 30'una daha on sekiz yaşına gelmeden anksiyete bozukluğu tanısı konulduğunu söylüyor.¹ Anksiyete sorunları genç yaşlarda (genellikle altı yaş civarında) başlar, ancak daha önce de ortaya çıkabilir. Bazı ebeveynler bana, çocuklarının hep kaygılı olduğunu ama büyüyünce bu durumdan kurtulacaklarını sandıklarını söyler. Kimileri de kaygının nasıl bir şey olduğunu çok sonralara kadar fark etmez. Bu kitabı her iki ebeveyn türü için de yazdım: istikamet vermek ve tipik kaygıyla problemleri kaygıyı birbirinden ayırmanıza yardımcı olmak için. Çocuğunuzun yaşına bağlı olarak tipik korkuları olacaktır, bunların farkında olmanızda yarar var. Beş yaşındaki bir çocuğun yatak odasındaki ejderhalardan korkması normaldir, ancak bu korku on beş yaşındaki çocuğunuzda da varsa ben de endişelenirdim.

Psikologlar sorunlu kaygıyı tespit etmek için belirli fiziksel tepki, düşünce ve davranışlara bakarlar. Ne yazık ki üzerinde "Dikkat, sorunlu

kaygı!” yazan dev bir kırmızı bayrak ya da spesifik belirti yoktur. Biz de bir arada bulunan belirti gurupları ararız. Bazı çocuklar, kaygılarının belirtisi olarak, tıbbi olarak tam açıklanamayan sürekli karın ağrısı, baş ağrısı veya adale kasılması gibi ağrılardan şikâyet ederler. Sonra, klasik kaygılı çocuklar vardır. Bunlar kendi sağlıklarından, etraflarındaki insanların sağlığından endişe duyarlar. Bazı olayların sahip oldukları riske oranla çok daha kötü sonuçlar vereceğinden korkarlar. Bazı çocuklar kaygı nedeniyle okulda veya evde davranış sorunu gösterirler. Genelde iyi huylu olan bu çocuklar onlardan kaygılarını tetikleyecek bir şey yapmaları istendiğinde kendilerini kaybedip öfke nöbetleri geçirebilirler. Son olarak, kaygılarını kaçarak gösteren çocuklar vardır. Endişeli görünmezler ama oyun oynamaya, doğum günü partilerine veya arkadaşlarına yatıya kalmaya gidemezler.

Kaygı Belirtileri (Tam Olmayan Bir Liste)

DÜŞÜNCELER	FİZİKSEL BELİRTİLER	DAVRANIŞLAR
Tehlike konusunda endişe	Nedensiz karın ağrıları	Endişe belirtilerinden kaçınma
Kendine ya da başkalarına kötü şeyler olacağı endişesi	Baş ağrıları	Endişe verici durumlardan kaçış
Mükemmeliyetçilikle ilgili düşünceler	Adale kasılmaları	Öfke nöbetleri, tetiklendiğinde aşırı tepki
Gelecek endişeleri	Kalp çarpıntısı	Anne babaya güvence sağlamak için sorular sorma
Başkaları tarafından yargılanmayla ilgili düşünceler	Hızlı, sık nefes alma	Düşük hayal kırıklığı toleransı

Yanlış anlaşılma olmasın, bu belirtilerden birini görmeyiz, çocuğunuzun mutlaka kaygı sorunu yaşadığı anlamına gelmez. Çocuğunuzun geçiş veya yüksek stres dönemlerinde kaygıya bağlı belirtilerde artış olması normaldir ve beklenir, ancak bu belirtiler stres dönemi sona erdikten

sonra kaybolmalıdır. Stres etkenleri arasında yeni çocuk bakıcılarıyla tanışmak, okula başlamak, okul ve kamp arasında geçiş yapmak ve büyük aile değişiklikleri (örneğin kardeş doğumu, boşanma) yer alabilir. Bu belirtiler yalnızca bu tip geçiş dönemlerinde ortaya çıkmayan yaygın bir kalıp halini aldığı ve çocuğunuzun (ve çoğu zaman sizin) yaşamını veya işleyişini uzun bir süre boyunca olumsuz etkilediğinde, daha endişe verici hale gelirler.

Kaygı Yükselişte mi?

Çocuklukta kaygı normaldir, ancak son zamanlarda nereye dönsek kaygı görüyoruz. Bu yükselişin oldukça makul açıklamaları var. Şu anda en azından COVID-19'dan bahsetmeden kaygı hakkında bir kitap yazmak imkânsız. 2020'de küresel bir salgının ortasında, karantinaların ve evde eğitimin norm haline geldiğini gördük. Pandeminin çocuklar üzerindeki etkisini henüz tam olarak bilmiyoruz, ancak bildiğimiz şey şu: çocukların gelişimi üzerinde gerçekten bir etki oldu ve çocuklar birkaç yıl normal sosyal ve eğitimsel gelişimden mahrum kaldılar. Bu sorunlardan bazıları zamanla kendi kendine düzelecek ve "normale" dönüş sağlanacak, ancak diğer yandan pandemi yetişkinlerde ve çocuklarda önceden var olan ruh sağlığı sorunlarını kötüleştirdi ve bildirilen kaygı oranları da 2010 yılından beri sürekli artış gösteriyor.²

Bazı veliler için bu iyi oldu. Çocuklarıyla bu kadar çok zaman geçirince (yalnız, kapalı) daha önce öğretmenlerinin işaret ettiği, ancak kendilerinin "önemli değil" veya "çocuk işte" diyerek görmezden geldiği kaygı belirtilerini fark etmelerini sağladı. Her ne kadar çocuklar gelişmelerine yardımcı olacak tecrübelerden mahrum kalsa da, normalde haftanın kırk saati kreşte olan ve annelerinden ayrı kalmanın zorluklarıyla başa çıkan çocuklar evde ebeveynleriyle birlikte olmaktan mutluymuştu. Ama onlar sürekli yanlarında değilken nasıl davranacaklarını öğrenemediler. Ortaokul kafeteryasının sosyal dinamiklerini öğrenecek çocuklar bunun yerine yalnızca belli başlı arkadaşlarıyla etkileşimde bulunmak zorunda kaldılar. Kulağa harika geliyor, ta ki iki yıl sonra aynı

çocuklar liseye başlayana ve sosyal beceri gelişimlerinde dev bir boşlukla şimdi aynı zorlu sosyal dinamiklerle uğraşmak zorunda kalana kadar.

Bu faktörleri bir arada ele alalım: kaygı oranları 2020'den önce de zaten yüksekti ve yükseliyordu; küresel bir salgın, önceden var olan koşulları daha da kötüleştirdi ve çocuklar önemli gelişim tecrübelerinden oldular. Yapabileceğimiz tek şey, çocukların kaygısına dikkat çekmek ve bunun ne kadar önemli ve yorucu olabileceğinin farkına varmaktır. 2021'de işler o raddeye geldi ki Amerikan Pediatri Akademisi, çocuk ve ergen ruh sağlığını ulusal bir acil durum ilan etti.³ Artık Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuk doktorları sekiz ila on bir yaş arasındaki tüm çocuklarda kaygı taraması yapılmasını tavsiye ediyor. Araştırma zaman alıyor, dolayısıyla sorunun kapsamını henüz tam olarak bilmiyoruz, ancak her zamankinden daha fazla çocuğun kaygıyla mücadele ettiğini biliyoruz. Şimdi dikkatimizi çocuğunuza ve ona nasıl yardım edebileceğinize çevirelim.

Çocuğumda Kaygı Var mı?



Farkında bile olmadığınız bir sorunu çözmek zordur. Bir şeyin adını koymak belirli araçlara erişmenizi sağlayarak onunla daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olur. Çocukta kaygı birden fazla biçimde ortaya çıkabilir. Bu test, çocuğunuzu daha iyi anlamanız için size bir başlangıç noktası vermeyi amaçlamaktadır. Çocuğunuzda bu ifadelerin çoğunu veya belirli bir kategorideki ifadelerin çoğunu bulabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun yaşadığı şeylerde yalnız olmadığı anlamına gelir. Soruları elinizden geldiğince dürüstçe cevaplayın.

FİZİKSEL REAKSİYONLAR

Çocuğumun sık sık baş ağrısı oluyor.

(E) (H)

Çocuğum gergin olduğunda bayılacakmış gibi hisseder.

(E) (H)

Çocuğum kaygılı olduğunda nefes alması zorlaşır.

(E) (H)

Çocuğum korktuğunda kalbi hızlı atar.

(E) (H)

- Çocuğum titriyor. (E) (H)
- Çocuğumun okulda karnı ağrıyor. (E) (H)
- Çocuğum korktuğunda deliriyormuş gibi hissediyor. (E) (H)
- Çocuğum korktuğunda boşluyormuş gibi hissediyor. (E) (H)
- Çocuğum korktuğunda kusmak istiyor ya da midesi bulanıyor. (E) (H)
- Çocuğum korktuğunda başı dönüyor. (E) (H)

DÜŞÜNCELER

- Çocuğum başkalarının onu sevmeyeceğinden korkuyor. (E) (H)
- Çocuğum birçok şeyden korkuyor. (E) (H)
- Çocuğum gelecekte ne olacağı konusunda endişeleniyor. (E) (H)
- Çocuğum işleri ne kadar iyi yaptığı konusunda endişeleniyor. (E) (H)
- Çocuğum diğer çocuklar kadar iyi olma konusunda korkuyor. (E) (H)
- Çocuğum daha önce olmuş olan şeyler hakkında endişeleniyor. (E) (H)
- Çocuğum kendisine veya anne babasına bir şey olacak diye korkuyor. (E) (H)
- Çocuğum yalnız uyumaktan korkuyor. (E) (H)
- Çocuğum okula gitmekten korkuyor. (E) (H)

DAVRANIŞLAR

- Çocuğum iyi tanımadığı insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmaz. (E) (H)
- Çocuğum yeni insanlarla konuşmakta zorlanıyor. (E) (H)
- Çocuğum utangaç. (E) (H)
- Çocuğum benden ayrılmakta zorlanıyor. (E) (H)
- Çocuğum kendisini kaygılı hissedebileceği durumlardan kaçınıyor. (E) (H)
- Çocuğum güvenli olduğunu zaten bildiği durumlarda bile benden güvence istiyor. (E) (H)