Ege Üniversitesi Yayınları
Edebiyat Fakültesi Yayın No: 153

Korku Avcısı

Anksiyete Bozukluğu Olan Çocuklar İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Rehberi

4. Baskı

Yazarlar

Prof. Dr. Oya Sorias
Doç. Dr. Tezan Bildik
Yrd. Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütcü
Yrd. Doç. Dr. Arzu Aydın

2015

EGE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
&
ÇOCUK RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI A.D.

Korku Avcısı

Anksiyete Bozukluğu Olan Çocuklar İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Rehberi

Prof.Dr. Oya Sorias, Doç.Dr. Tezan Bildik, Yrd.Doç.Dr. Serap Tekinsav Sütcü, Yrd.Doç.Dr. Arzu Aydın,

ISBN: 978-975-483-809-1

Baskı
Ege Üniversitesi Basımevi
Bornova, İzmir
Tel: 0232 388 10 22 / 2066
e-mail: bsmmd@mail.ege.edu.tr

Baskı Tarihi
Aralık 2015, 4. Baskı

Yayın İletişim
Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Yayın İşleri Bürosu
Kampüs, Bornova-İzmir
Tel: 0232 311 39 14
e-mail: edebiyat@mail.ege.edu.tr

Ege Üniversitesi Yönetim Kurulu'nun 30.09.2015 tarih ve 32/4 sayılı kararı ile basılmıştır.
Eserin bilim, dil ve her türlü sorumluluğu yazarına/editörüne aittir.

© Bu kitabın tüm yayın hakları Ege Üniversitesi'ne aittir. Kitabın tamamı ya da hiçbir bölümü yazarının önceden yazılı izni olmadan elektronik, optik, mekanik ya da diğer yollarla kaydedilemez, basılamaz, çoğaltılamaz. Ancak kaynak olarak gösterilebilir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 18679

Korku avcısı: anksiyete bozukluğu olan çocuklar için bilişsel davranışçı terapi rehberi/ Oya Sorias. [ve bşk.].
– 4. baskı – İzmir: Ege Üniversitesi, 2015;
91 s.; 20x28 cm.

ISBN: 978-975-483-809-1

Edebiyat Fakültesi Yayın No; 153
1. Bilişsel davranışçı terapi-Psikoloji. 2. Bilişsel terapi-Psikoloji. I. Sorias, Oya
616.89142–dc20 Dewey

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ V

GİRİŞ 1

I. BÖLÜM: Anne-Babayla İlk Görüşme

Tanışma ve Programı Tanıtma 5

II. BÖLÜM: Çocukla İlk Hafta

Tanışma ve Programı Tanıtma 9

III. BÖLÜM: Çocukla İkinci Hafta

Farklı Duyguları Tanıma 13

IV. BÖLÜM: Anne-Babayla İkinci Görüşme

Yararlı Olacak Anne-Baba Tutum ve Davranışları 17

V. BÖLÜM: Çocukla Üçüncü Hafta

Anksiyetenin Bedensel Belirtileri 21

VI. BÖLÜM: Çocukla Dördüncü Hafta

Gevşeme Eğitimi 25

VII. BÖLÜM: Çocukla Beşinci Hafta

Düşünce Kavramını Tanıtma 29

VIII. BÖLÜM: Çocukla Altıncı Hafta

Düşünceyi Değiştirme 35

IX. BÖLÜM: Çocukla Yedinci Hafta

Problem Çözme Eğitimi ve Kendini Ödüllendirme 39

X. BÖLÜM: Anne-Babayla Üçüncü Görüşme

Yüzleştirme Seanları Konusunda Bilgi Verme 45

XI. BÖLÜM: Çocukla Sekizinci Hafta

Yüzleştirmeye Başlangıç 49

XII. BÖLÜM: Çocukla Dokuzuncu Hafta

Hafif/Orta Düzeyde Kaygı Ya Da Korku Veren Durumlarla Yüzleştirme 53

XIII. BÖLÜM: Çocukla Onuncu Hafta

Orta Düzeyde Kaygı Ya Da Korku Veren Durumlarla Yüzleştirme 57

XIV. BÖLÜM: Çocukla On Birinci Hafta

Orta/Yüksek Düzeyde Kaygı Ya Da Korku Veren Durumlarla Yüzleştirme 61

XV. BÖLÜM: Çocukla On İkinci Hafta

Yüksek Düzeyde Kaygı Ya Da Korku Veren Durumlarla Yüzleştirme 63

XVI. BÖLÜM: Çocukla On Üçüncü Hafta

Tedaviyi Sonlandırma 65

XVII. BÖLÜM: Uygulayıcı İçin Genel Bilgiler

Çocuk Ve Gençlerde Anksiyete Bozukluğu 67

XVIII. BÖLÜM: Uygulayıcı için Genel Bilgiler

Çocuğu Korkuyla Yüzleştirme 81

KAYNAKLAR 91

ÖNSÖZ

Korku Avcısı Bilişsel Davranışçı Terapi Programı, biri çocuk ve ergen psikiyatristi, diğerleri psikolog olan, 12 kişilik bir ekibin, yaklaşık iki yıl süren çalışmalarının ürünüdür. Korku Avcısı Programı, her biri farklı alanlarda çalışan ve mesleklerinin farklı aşamalarında bulunan bu kişilerin katkılarıyla ortaya çıktı. Ekibimizin genç psikologları olan, Özge Açık, İnci Altıntaş, Dilaram Billur Çelik, Cemile Gürdal, Simge Karakaş, Burcu Kutlu, Eminc Sevinç Sevi ile deneyimli bir okul psikoloğu olan Uzm. Psikolog Füsun Gökkaya'nın yaratıcı ve eğlenceli buluşları sayesinde, bilişsel davranışçı teknikleri çocuklara anlatmak çok kolaylaştı. Çocuk ve gençlerle, yapılandırılmış bilişsel davranışçı terapi deneyimleri olan Yrd. Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütcü ve Yrd. Doç. Dr. Arzu Aydın'ın önerileri, programın içeriğini ve yapısını belirlerken çok işimize yaradı. Anksiyete bozukluğu olan çocukların sorunlarını ve ihtiyaçlarını çok iyi bilen, çocuk ve ergen psikiyatristi Doç. Dr. Tezan Bildik, hem klinik deneyimleriyle bize yol gösterdi hem de bilişsel davranışçı terapiye olan inancıyla en başından itibaren itici gücümüz oldu.

Çalışma kitabını yazarken ve kullanılacak resimleri seçerken, kararsız kaldığımızda görüşlerinden yararlandığımız çocukların da önemli katkıları oldu. Onların hoşuna gitmeyen ve zor anladığı şeyleri programdan ve çalışma kitabından çıkardık. Terapinin sonucunu değerlendirmek amacıyla yürütülen pilot çalışmanın katılımcıları olan 20 çocuğun, program hakkındaki önerilerini hep dikkate aldık. Programı yakından bilen bu çocukların bazı önerileri o kadar yerindeydi ki, hiç tereddüt etmeden gerekli değişikliği yaptık. Örneğin, çocuklara korkuyla baş etmenin yollarını gösteren DENE planının son adımının açılımı olan "Elinden geleni yap, ödülü kap!" cümlesini, *korku avcısı* olmaya çalışan bir çocuk buldu. Resim öğretmeni Zafer Haşimoğlu, çalışma kitabındaki çizimlerin ekibimizin istediği şekilde olması için büyük bir özen ve sabırla çalıştı.

Yaklaşık bir yıl süren bu ortak çalışmanın toplantılarına, tüm ekip gibi ben de büyük bir istekle katıldım. Anksiyeteyi yönetmede çok etkili olduğunu düşündüğüm bilişsel davranışçı teknikleri, kolay ve eğlenceli bir şekilde çocuklara öğretmek ve bunları benzer tekniklerle çocuklara yardımcı olmak isteyen başka uygulayıcılara anlatmak uzun zamandır istediğim bir şeydi. Çünkü bundan yaklaşık on sene önce ilgi duymaya ve üzerinde çalışmaya başladığım bu tekniklerin çocuk ve ergen psikoterapisinde çok önemli avantajları olduğuna inanıyorum. Her şeyden önce, hedef yönelimli ve problem odaklı bu tedavinin, süresinin ve içeriğinin önceden belli oluşunun aileyi ve çocuğu rahatlattığını gördüm. Duyguları ayarlamayı ve yaşam sorunlarıyla baş etmeyi öğreterek, çocukların duygusal ve sosyal olgunlaşmalarını desteklediğine şahit oldum. Çocuk ve gençlerin, kendi tedavilerinde aktif bir rol aldıklarında, bazı olumsuz duygu ve davranışların yaşamlarını nasıl etkilediğini fark ettiklerinde ve sorunlarla baş etmek için yeni bazı beceriler kazandıklarında, terapiye daha olumlu duygularla geldiklerini ve kendilerine olan güvenlerinin arttığını fark ettim. Benimle benzer düşünceleri ve heyecanı paylaşan bir grupla bu programı hazırlamak mümkün oldu. Korku Avcısı: Anksiyöz Çocuklar İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Rehberi ve Çalışma Kitabının, kaygılı çocuklara yardım etmeye çalışan tüm uygulayıcılar için yararlı olmasını umut ediyoruz.

Psikolog
Prof. Dr. Oya Sorias

GİRİŞ

Bu rehber kitap, anksiyete bozukluğu olan çocuklar için hazırladığımız, "Korku Avcısı" adlı bireysel tedavi programının nasıl yürütüleceğini anlatmak için yazılmıştır. "Korku Avcısı", ilköğretim çağındaki (8-14 yaş) çocuklarda, yaygın anksiyeteyi, ayrılma anksiyetesini, basit fobileri ve sosyal fobiyi bilişsel davranışçı yaklaşımla tedavi etmeyi amaçlayan bir programdır. Tüm terapi 13 çocuk seansı ile 3 anne baba görüşmesinden oluşur.

Uygulayıcılar için yazdığımız bu kitap ile terapi boyunca çocukla birlikte takip edilen "Korku Avcısı Çalışma Kitabı" birbirini tamamlayan iki kitaptır. Korku Avcısı Çalışma Kitabı, anksiyetenin ne olduğunu, düşüncelerden nasıl etkilendiğini ve bilişsel-davranışsal tekniklerle nasıl baş edilebileceğini çocuğa anlatan çeşitli etkinlik ve görevleri içerir. Terapi Rehberi ise, çalışma kitabındaki etkinliklerin nasıl uygulanacağını ve süreci anlatır.

"Korku Avcısı" üzerinde çalışırken, çocuklara yönelik bilişsel davranışçı terapi rehberlerini gözden geçirdik. Anksiyete alanınında, en yaygın kullanılanın, Kendall ve Hedke'nin (2006)'nin, Baş Eden Kedi "Coping Cat" ya da Korku Planı "FEAR Plan" adıyla bilinen dört adımlı terapisi olduğunu gördük. Bu terapinin adımları, (1) anksiyenin duygusal ve bedensel belirtilerini fark etme; (2) anksiyete yaratan düşünce, inanç ve beklentileri (iç konuşmayı) yakalama; (3) gevşeme, iç konuşmayı değiştirme ve problem çözme becerilerini kullanarak kaygıyla baş etme; (4) sonucu değerlendirme ve kendini ödüllendirme; çocuklara uygulanan bilişsel davranışçı terapinin tüm önemli bileşenlerini içerdiği için, Korku Avcısı programında, benzer adımları izlemeye karar verdik.

Terapi rehberlerini gözden geçirirken dikkatimizi çeken bir başka nokta, psikoeğitimde öğretilenlerin akılda kalması için, izlenecek adımları hatırlatan cümlelerin ve akrostişlerin kullanılması idi. Bu nedenle çocuklara kaygı ya da korku hissettiklerinde ne yapacaklarını ve hangi baş etme becerilerinin kullanabileceklerini hatırlatmak için biz de DENE akrostişini kullanıp, terapide izlenecek adımları aşağıdaki şekilde adlandırdık:

Dikkat et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

En Kötü Ne Olabilir?

Ne Yapabilirsin?

Elinden Geleni Yap. Ödülü Kap!

Bu şekilde hem çocuğa hem de anne babaya tedavi boyunca neler yapılacağını anlatmak çok kolaylaştı. DENE planının ilk üç adımı, gerekli ön koşullar sağlandıktan sonra üç temel baş etme becerisini kazandırmayı amaçlar. Bunlar gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözmedir. Korku Avcısı, hem bu temel davranışsal ve bilişsel öğeleri hem de aşamaları açısından, kaygılı çocuklara yönelik diğer bilişsel davranışçı terapilere çok benzerdir. Diğerleri gibi önce, çocuğa baş etme becerilerini kazandırmayı amaçlar. Daha sonra da bunları gerçek yaşamda kullanması için teşvik eder.

Çalışma kitabındaki etkinlikler yazılırken, çocuklara bilişsel davranışçı terapi ile yardımcı olmaya çalışan pek çok yazarın (Friedberg ve McClure, 2002; Kendall ve Hedke, 2004; Koeppen, 1993; March ve Mulle 1998) görüş ve önerilerinden yararlanıldı. Düşünce kavramı,

duygu–düşünce–davranış ilişkisi ve düşüncelerin (iç konuşmanın) anksiyete üzerindeki etkisi gibi bilişsel terapinin anlaşılması güç öğelerini çocuklara anlatırken resimler ve metaforlar kullanıldı. Rol canlandırmaya dayanan etkinlikler ve gerçek yaşam deneyleri ile konuşmadan çok yaşantıya ağırlık verilerek terapi çocuklara uyarlanmaya çalışıldı. Anksiyeteyi yönetmede önemli bir davranışsal teknik olan kas gevşemesi öğretilirken Koeppen (1993)'den uyarlanan senaryolar kullanıldı.

Çocuğa öğretilmesi gereken pek çok kavram ve teknik, Çalışma Kitabının kahramanı olan "Korki" nin ağzından anlatılarak, terapistin öğretici rolü azaltılmaya ve terapi süreci daha çekici hale getirilmeye çalışıldı. Terapist, anksiyete yaşantılarını (duygu ve düşüncelerini) paylaşarak ve anksiyeteyle baş etmek için neler yaptığını anlatarak çocuğa model olduğunda, hem ilişkinin güçlendiği hem de çocuğun daha kolay öğrendiği görüldü. Çocuğun anksiyeteyle baş etme becerilerini öğrenmek için, hem seans içinde hem de seans dışında gösterdiği gayret her zaman ödüllendirilmeye çalışıldı. Çocuğu öğrendiği becerileri seans dışında da kullanmaya teşvik eden, "Dene ve Gör" adını verdiğimiz ev ödevlerinde, yazma işi olabildiğince azaltıldı, ödevi yapma puanlarla ödüllendirildi ve bu puanlar daha sonra somut ödüllere dönüştürüldü.

Friedberg, Crosby, Friedberg, Rutter ve Knight (2000)'ın önerdiği gibi, terapi boyunca oyun ve aktivitelerle çocuğun eğlenmesi için özen gösterildi. İzlediğimiz çocukların "Korku Avcısı" seanslarına istekle gelmeleri ve merakla öğrenecekleri bir sonraki adımı beklemeleri bizi sevindirdiği gibi ailelerin işini de kolaylaştırdı. Bu terapi programının, çocukları *hasta* rolünden çıkarıp anksiyeteyle baş etme becerilerini *öğrenen* kişi rolüne koyduğunu gördük. Çocukların çok iyi bildikleri bu rolde kendilerini daha rahat ve güvenli hissettiklerini gözledik.

Anne babaların terapi sürecine katılması özellikle küçük yaşlarda çok önemli olduğu için onlarla da üç ayrı seans yapıldı. Bu görüşmelerle, onlara, anksiyetenin ne olduğu, ne zaman sorun oluşturduğu, hangi anne baba tutumlarının anksiyeteyi artırdığı, bilişsel davranışçı terapinin nasıl bir tedavi olduğu ve anksiyeteyle daha iyi baş edebilmeleri için çocuklarına neler öğretildiği anlatıldı. Bu üç görüşmeden ilkinin çocukla terapiye başlamadan önce, ikincisinin çocukla iki seans çalıştıktan sonra, sonuncusunun da sekizinci seansa başlamadan önce yapılmasına karar verildi. Bunların dışında özellikle küçük çocuklarla çalışırken her seansın son 5-10 dakikasında anne-babayı içeri çağırarak, o seansta neler yaptığımızı, çocuğun hafta içinde ne yapacağını ve kendilerinin nasıl yardımcı olabileceklerini açıkladığımızda, tedavi sürecine önemli katkıları olduğunu gördük.

Korku Avcısı Terapi Programının ilk yedi seansı, çocuğa anksiyeteyle baş etme becerilerini (gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme) öğretmeye başka bir deyişle psiko-eğitime ayrılmıştır. Bu süre içinde, çocuğa önce, duygularını adlandırma, duygu termometresiyle korku ve kaygısının şiddetini belirleme, derin nefes alarak ya da kas gevşemesi ile kaygının bedensel belirtilerini hafifletme öğretilir. Kazandığı bu ilk davranışsal beceri, çocuğa anksiyeteyi yönetebileceğini gösterdiği için çok önemlidir. Daha sonra korku ve kaygı yaşarken aklından geçen düşünceleri fark etmesi ve bu düşünceleri sorgulaması öğretilir. Sokrat tarzı sorularla, felaket beklentileri ve yanlış inançları sarsılmaya çalışılırken, kendisini kaygılandıran düşünceleri daha gerçekçi düşünceler (iç konuşma) ile değiştirebileceği anlatılır. Böylece, çocuk anksiyeteyi ayarlamaya yarayan yeni bir bilişsel beceri daha kazanmış olur. Son olarak, problem çözme eğitimiyle, anksiyeteyi idare edebildiği gibi, kendisine güç gelen pek çok durumla baş edebileceğini anlar.

Terapinin son altı seansı ise, çocuğu aşamalı olarak korktuğu durumlarla yüzleştirmeye ve öğrendiği becerileri (DENE planını) kullanmaya ayrılmıştır. Öğrenilen becerilerin içselleştirilmesi

için çocuğun olabildiğince çok alıştırma yapması gerekir. Bu nedenle, gerekirse uygulayıcı bu seansların sayısını artırabilir.

Başka yapılandırılmış terapi programlarında olduğu gibi, Korku Avcısını uygularken terapistin çocuğun gelişim düzeyine, tanısına, eş tanılarına ve ailesel özelliklerine göre bazı değişiklikler ve ilaveler yapması gerekebilir. Hem programa sadık kalma, hem de çocuğun gereksinimlerini en iyi karşılayacak biçimde esnetme, tecrübe ve klinik becerilerde ustalık gerektirir. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, seansın amacına sadık kalarak, bilişsel ya da davranışsal teknikler ile ev ödevlerini çocuğun anlayacağı şekilde uyarlamaktır. (Grover, Huges, Bergman ve Kingery, 2006)

Son olarak, rehber kitaplı terapilerde, genellikle gözden kaçan önemli bir konudan, tedavi ilişkisinden söz etmek iyi olur. Diğer terapilerde olduğu gibi empatik, sıcak ve içten olmak önemlidir. Bunu başardığımızı düşündüğümüz zamanlarda bile çocuğun korku ve kaygılarını anlayamadığımızı fark edebiliriz. Çünkü bir yetişkin için 7 yaşındaki bir çocuğun kaygılarını anlayabilmek çok kolay değildir. Bizler de tıpkı anne babalar gibi, çocuğun yeterince gayret göstermediğini ya da korkularını kullandığını düşünüp kızabiliriz. Bu düşünce ve duygular, çocuğa karşı tavırlarımızı bir kez daha gözden geçirmemiz gerektiğini hatırlatmalıdır.

Terapiyi çocuğun gelişimsel özelliklerine uyarlamadan iyi bir tedavi ilişkisi kurmak ve etkili olmak mümkün değildir. Ayrıca sabırlı olmak, kendini açması için çocuğa zaman tanımak önemlidir. Yapılan çalışmalarda "çocuğu konuşmaya zorlamanın" en olumsuz terapist özelliklerinden biri olduğu görülmüştür. (Friedberg ve Gorman, 2007)

İlişkiyi zenginleştiren en önemli şeylerden biri bilişsel davranışçı terapiye özgü "işbirliği içinde araştırma"dır. Bu, çocuğu rahatsız eden duygu ve düşüncelerin neler olduğunu, bunların davranışları nasıl etkilediğini çocukla birlikte araştırmak demektir. Ayrıca, kendisinden istenen her görevin neden istendiği ve ne işe yarayacağı onun anlayacağı bir dille anlatılır; yapacağı davranışsal deneylere ve yüzleştirme alıştırması olarak ne yapacağına birlikte karar verilir. Seanslar sırasında çocuktan sık sık geri bildirim alınması ve düşüncelerine önem verilmesi, hem çocuğun terapiye bağlılığını hem de kendine olan güvenini artırır.

İçeriğin çocuk odaklı olması da önemlidir. Bunun için, çocuğun ilgilerini, yeteneklerini, ev ve okulda yaşadıklarını araştırmak ve psikoeğitim süresince bu bilgileri kullanmak gerekir. Böylece öğretilenler çocuk için daha ilginç bir hale gelir.

Terapistin modelliği pek çok işe yarar. Örneğin, kaygı veya korku duygularını açtığında anksiyeteyi normalleştirdiği gibi çocuğa duygularını açması için örnek olur. Anksiyete yaratan düşüncelerini değiştirmek için içinden neler söylediğini ya da ne yaptığını açtığında ise, baş etme becerilerini nasıl kullanacağı konusunda çocuğa modellik yapar. Her şeyi bilen ya da en iyi yapan kişi değildir. Daha az kaygılanmanın ve korkmanın mümkün olduğunu öğrenmiştir. Şimdi bunları çocuklara anlatmaktadır.

Yalnızca içeriğe odaklanıp süreci gözlemeyi unutmamak da önemlidir. Süreci anlamaya çalışırken tüm terapide olduğu gibi davranışsal ilkelerin rehberliğini takip etmek doğru stratejiyi bulmayı kolaylaştırır. Süreci gözden kaçırmadığında, terapistin anında tepki vermesi de kolaylaşır. Anındalık ve konuşmadan çok yaşantıya ağırlık verme, çocuklarla yürütülen terapilerde çok önemli unsurlardır.

I. BÖLÜM

Anne-Baba ile Birinci Görüşme

TANIŞMA VE PROGRAMI TANITMA

Amaç

Anne babalarla yapılan ilk seansta, amaç, çocuklarda görülen anksiyete hakkında bilgi vermek ve tedavi programını tanıtmaktır. Bu seansta, anne babaların tedaviden beklentilerinin neler olduğu da araştırılır. Gerçekçi olmayan anne baba beklentileri düzeltilerek, amacın, anksiyeteyi tamamen yok etmek değil, baş edilebilir düzeye (çocuğun katlanabildiği ve uyumunu bozmayan bir düzey) indirmek olduğu anlatılır. Tedavinin ilk yedi haftasında amacın anksiyeteyle baş etme becerilerini kazandırmak olduğu, bu nedenle davranışlarda değişim beklenmediği açıklanır.

Anksiyete terimi çoğu anne baba ve çocuk için yabancı bir sözcük olduğundan anne baba görüşmelerinde ve çocukla çalışırken kaygı veya korku sözcüklerini kullanmak daha uygundur. Bu nedenle bundan sonra anksiyete yerine kaygı ve/veya korku sözcükleri kullanılacaktır.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Kaygı ve korkunun normal gelişimin bir parçası olduğunu açıklamak
2) Kaygı ve korkunun ne zaman sorun haline geldiğini anlatmak
3) Kaygı ve korkunun üç temel bileşenini (duygusal, düşünsel ve davranışsal) tanıtmak
4) Kaygı ve korkunun sürmesinde kaçınma davranışının rolünü vurgulamak
5) "Korku Avcısı" programını tanıtmak
6) Anne babanın tedavideki rolünü anlatmak

1. Kaygı ve Korkunun Normal Gelişimin Bir Parçası Olduğunu Açıklamak

Tüm çocuklar yaşamlarının belirli aşamalarında bazı kaygı ve korkuları yaşar. Bu durum büyümenin olağan bir parçasıdır. Küçük çocukların yabancılardan korkmaya başladıkları sıralarda annelerinden ayrı kalmaya da katlanamadıklarını biliriz. Biraz daha büyüdükçe hemen hemen tüm çocuklar karanlıktan korkar. Yaşla birlikte yatağın ya da dolabın içinde gizlenmiş canavarlar olduğunu hayal ederler. Ergenlikte ise başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri çok önemli hale gelir. Bu yıllarda utangaçlık dönemin sıkıcı bir parçası olabilir. Bazen korku ve kaygılar çocuk için sorun oluşturan bir noktaya varabilir. Bu duyguları akranlarından daha fazla yaşıyor ya da onlar atlattıktan sonra bile yaşamaya devam ediyor olabilirler. Bazı korkular son derece anlaşılır olabilir. Örneğin evine hırsız girmiş bir çocuğun karanlıktan ya da yalnız kalmaktan korkuyor olması veya öğretmeninden kötü muamele görmüş bir çocuğun okula gitmek istememesi gibi. Bazı durumlarda ise çocukların yaşadıkları kaygı ve korkular anne babaların anlayamayacağı kadar karmaşık olabilir. Hiçbir yakınını trafik kazasında kaybetmediği halde annesinin ya da babasının başına bir kaza gelmesinden korkma veya daha küçük yaşlarda okula isteyerek gitmesine rağmen birden okula gitmek istememe gibi. Bazen de, çocuk, olası her tür felaketi düşler hale gelir. Anlaşılması son derece güç olan ve yetişkinlere anlamsız gelen korku ve kaygıların da, tıpkı diğerleri gibi, çocuğa acı verdiği unutulmamalıdır. Kaygı ve korkuları, bir tür ilgi ve dikkat çekme yolu olarak görmek, eleştirmek ve cezalandırmak çocuğun işini daha da güçleştirir.

2. Kaygı ve Korkunun Ne Zaman Sorun Haline Geldiğini Anlatmak

Biz, kaygı ya da korkuların çocuk için ciddi bir problem olduğu sonucuna çok yönlü bir değerlendirme ile varırız. Bu değerlendirme sırasında çocuğun kaygıdan bedensel olarak nasıl etkilendiğini, düşüncelerinin içeriğini, korktuğu durum ya da nesnelerden kaçınmak için neler yaptığını, korkuların yaşamını ve gelişimini nasıl kısıtladığını araştırırız.

Anne babalar ise basitçe şu soruyu sorabilir: Korkuları ve kaygıları benim çocuğumun hayatını olumsuz yönde etkiliyor mu? Kaygıları onun özgüvenini yitirmesine neden oluyor, okulda ya da sporda başarısını engelliyor, yapmak istediği şeylerden alıkoyuyorsa, bu sorunun üstesinden gelmesi için çocuğunuza yardım gerekiyor demektir.

3. Kaygı ve Korkunun Üç Temel Bileşenini (Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal) Tanıtmak

Çocuklarda kaygı ve korku üç şekilde ortaya çıkar: (1) Bedensel tepkiler: Bunlar, hızlı kalp atışları, terleme, baş dönmesi, karın ağrısı gibi fiziksel belirtilerdir. (2) Düşünceler: Bunlar, "arkadaşlarım benimle dalga geçecekler" ya da "annem yanımdan uzaklaşırsa başına kötü bir şey gelecek" gibi çocuğun aklından geçen olumsuz düşünceler ya da iç konuşmalardır. (3) Davranışlar: Korkulan durumlardan ve nesnelerden kaçınma gibi daha kolay gözlenebilen belirtilerdir. Kaçınma davranışları çocuğun okula devamını, arkadaşları ve anne babasıyla olan ilişkilerini etkileyebilir. Kaygılı çocuklar akranlarıyla ilişkilerinde genellikle soğuk ve uzak davranırlar. Kendilerinden beklenen bazı davranış ve görevleri yaparken direnç gösterdikleri için, başkaları tarafından, inatçı, yavaş ve sorumsuz bir çocuk olarak algılanabilirler. Bu özellikleri anne babaları ve öğretmenleriyle ilişkilerinde sorunlar yaratabilir. Ayrıca tırnak yeme, parmak emme, aşırı tetikte olma gibi davranışlar da gözlenebilir.

4. Kaygı ve Korkunun Sürmesinde Kaçınma Davranışının Rolünü Vurgulamak

Aşırı korku ve kaygı yaşayan çocuklarda, sürekli bir tehlike bekleme, olabilecek en kötü şeyleri hayal etme, zorluklar karşısında kendine güvenmeme, kendi beceri ve yeteneklerini küçümseme tarzında olumsuz düşüncelerin sık görüldüğünü biliyoruz. Bu düşünceler, soluk alıp vermede ve kalp atışlarında hızlanma, terleme, kaslarda gerginlik hissi ve yüzde kızarma gibi bedensel tepkilere yol açar. Bu rahatsız edici bedensel tepkilerle birleşen olumsuz düşünceler, çocuğun korkulan durumdan kaçmasına neden olur. Kaçındığı zaman kaygısı azalır ve rahatlar. Ancak bu şekilde, korku verici durumun ya da nesnenin gerçekte hayal ettiği kadar büyük bir tehlike ya da zorluk içermediğini ve karşılaştığı zorluklarla baş edebileceğini hiç bir zaman öğrenemez. Sonuç olarak, olumsuz düşünceler ve kaygı güçlenir, kısır döngü devam eder.

5. "Korku Avcısı" Programını Tanıtmak

Korku Avcısı programı bizim bilişsel-davranışçı olarak isimlendirdiğimiz bir tedavi yaklaşımına dayanır. Bu yaklaşım, düşünce ve davranış düzeyinde değişiklikler yapmayı hedefleyen bir bakış açısını ifade eder. Program dört temel becerinin öğretilmesine dayanır:

(1) Kaygı ve korku duygularını ve bu duygulara eşlik eden bedensel belirtileri fark etme.

(2) Kaygı ve korku yaşarken aklından geçen olumsuz düşünceleri (iç konuşmaları) farketme ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle (cesaretlendiren cümlelerle) değiştirme.

(3) Kaygı ve korku veren durumlarda problem çözme becerilerini kullanarak bir baş etme planı hazırlama.

(4) Yeni davranışları deneme ve kendini ödüllendirme.

Terapi iki aşamadan oluşur. İlk aşamada, gevşeme eğitimi, korkutan düşüncenin ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulama, olumsuz iç konuşmayı değiştirme ve problem çözme eğitimi gibi korku ile baş etme becerileri öğretilir. İkinci aşamada ise, öğrendiği bu yeni becerileri gerçek yaşamda uygularken çocuğa rehberlik yapılır.

Terapi programı, çocukla bireysel olarak yürütülen 1 saatlik seanslarla 13 haftada tamamlanır. Bu süre içinde anne babalarla da üç görüşme yapılır. Birinci görüşme şimdi yapılan tanışma görüşmesidir. İkinci görüşme, çocuğunuzla iki hafta çalıştıktan sonra yapılacak. Son görüşme ise çocukla tamamlanan yedinci görüşmenin ardından olacak.

Terapi boyunca kavramlar ve beceriler en basit olandan en zora doğru aşamalı bir sırada ele alınır. Terapistin tedavideki rolü, öğretilecek dört temel beceriyi çocuğun anlayabileceği şekilde basitleştirmek ve her adımda neler yapacağı konusunda ona model olmaktır. Terapist çocuğa model olmaya kendisine kaygı ve korku veren bazı durumları anlatma ve bu sırada zihninden geçen düşünceleri açıklamakla başlar. Daha sonra çocuğa benzer duygu ve düşünceleri yaşayıp yaşamadığını sorar ve bunları ifade etmesi için teşvik eder. Tedavi ilerledikçe, terapist çocuğa öğrendiği kaygıyla baş etme becerilerini nasıl kullanacağı konusunda da model olmaya devam eder. Her seansta ve tedavi boyunca, çocuğu kaygı ve korkuyla karşılaştırırken aşamalı bir sıra izlemeye dikkat edilir. Böylece çocuk öğrendiği yeni becerileri, önce daha kolay durumlarda uygulayarak, daha zor aşamalara geçebilmesi için gereken güveni kazanır. Tedavi boyunca verilecek olan ev ödevleri iki açıdan çok önemlidir. Birincisi, her yeni beceride olduğu gibi tekrarlar arttıkça öğrenme

ve ustalaşma artar. İkincisi, ev ödevlerinde, kaygı ve korku yaşadığı durumlarda öğrendiği baş etme becerilerini uygulaması istendiği için, çocuk rahatlar. Ayrıca öğrendiği yeni becerilerin işe yaradığını gördüğü için tedaviye daha istekle katılır (Anne babalara çalışma kitabının ekler bölümünde yer alan tedavi programını yazılı olarak vermekte fayda vardır).

6. Anne Babanın Tedavideki Rolünü Anlatmak

Biz, anne babaların programa katılmasının çok önemli olduğuna inanıyoruz. Ancak bu katılım sizlerin çocuklarınızla birlikte tedavi seanslarının içinde olmanız anlamına gelmiyor. Bu noktada bu tedavinin bir aile terapisi olmadığını söylemek gerekir. Tedavi boyunca sizinle toplam üç görüşme yapacağız. Anne baba olarak size düşen görev seans dışında programı aktif olarak desteklemektir. Çocuğunuzu her seansın ardından sorguya çekmek, tedavi hakkında konuşmaya zorlamak bizim istemediğimiz davranışlardır. Bu konuda özenli olursanız çocuğunuz tedavi sırasında daha rahat olur. Onun anlatmak istediği kadarıyla yetinmenizi ve onu rahatsız eden sorular ya da konuşmalardan kaçınmanızı istiyoruz. Sizinle yapacağımız bir sonraki görüşmede çocuğunuzun tedavideki ilerleyişi hakkında bilgi vererek, kaygı ve korkuyu pekiştiren ana baba tutumlarının neler olduğunu tartışacağız. Son görüşmemizde ise, tedavinin ikinci aşaması olan becerileri deneme kısmında ona nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatacağız. Çocuğunuzun tedaviyi aksatmamasına, seanslara zamanında gelmesine yardımcı olmanız son derece önemlidir. Bir sonraki görüşmemize kadar bizlere sormak istediğiniz sorular ya da bilmemiz gerektiğini düşündüğünüz konular için telefonla bilgi almaya çalışabilirsiniz.

II. BÖLÜM

Çocukla İlk Hafta

TANIŞMA VE PROGRAMI TANITMA

Amaç

Çocukla yapılan ilk seansın amacı tanışma ve onu tedavi konusunda bilgilendirmektir. Çocuğun tedavi ortamına ilişkin kaygılarını giderme ve güven ilişkisini kurmakla işe başlanır. Program boyunca neler yapılacağı, kendisine, terapiste ve anne babaya düşen rol ve sorumlulukların neler olduğu anlatılır.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) İlişki kurmak
2) Tedavi programını tanıtmak
3) Takım çalışmasını ve işbirliğinin öncemini açıklamak
4) Gizliliğin sınırlarını belirlemek
5) "Korku Avcısı" çalışma kitabını ve kahramanı tanıtmak
6) Duyguları tanıtmaya başlamak
7) "Dene ve Gör" görevlerini ve ödülleri açıklamak

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. İlişki Kurmak

İlk görüşmede çocuğun kendini rahat hissetmesi ve eğlenmesi çok önemlidir. Bu nedenle tehdit edici ve korkutucu sorulardan kaçınmak ve ortama ısınması için çocuğa zaman tanımak gerekir. Çocuğun ilgi duyduğu ve hoşlandığı konuları araştıran sorularla başlamak iyidir. Böylece hem başlangıç kaygılarını azaltmış hem de çocuğu tanımış olursunuz. Görüşmenin uygun olan 10 dakikasını çocuğun seçeceği bir oyuna ya da eğlenceli bir aktiviteye ayırmak da yararlı olur.

2. Tedavi Programını Tanıtmak

Çocuk ortama ve terapiste alıştığında onun gelişim düzeyine uygun bir dil kullanılarak program tanıtılır:

"..... Şimdi sana birlikte neler yapacağımızı anlatacağım. Her hafta bir saat boyunca "Korku Avcısı" adını verdiğimiz bir program üzerinde çalışacağız. Bu program çocuklara korku ya da kaygı hissettiklerinde neler yapabileceklerini öğretiyor. İlk yapacağımız korkunun nasıl bir duygu olduğunu ve bedenini nasıl etkilediğini anlamak olacak. Daha sonra sıra korkuyu azaltmak için neler yapacağını öğrenmeye gelecek. En son olarak da öğrendiklerini evde, okulda ya da korktuğun her yerde uygulayacaksın.

Yukarıdakine benzeyen bir tanıtımın ardından çocuğun duygu ve düşüncelerini araştırın. Eğer "yapamama" gibi olumsuz düşünceleri ve duyguları varsa, bunları kabul edin ve onu cesaretlendirmeye çalışın:

"..... Şu anda bunlar sana çok zor görünebilir. Bunda çok haklısın. Ancak programın senin yaşındaki çocuklar için hazırlandığını ve pek çok çocukta işe yaradığını bilmek belki seni rahatlatır. Ayrıca sen istemeden ve hazır olmadan hiçbir şey yapmayacağız."

3. Takım Çalışmasını ve İşbirliğinin Önemini Açıklamak

Bilişsel davranışçı tedavi çocuğun aktif katılımı olmadan yürütülemez. Bunun için en başından itibaren çocuğun işbirliğine ihtiyaç vardır. Ayrıca tedavide çocuğun, terapistin ve ana babanın rollerinin ne olduğunu açıklamak iyi olur.

"Korku Avcısı" olabilmen için bir takıma ihtiyacın var. Bu nedenle ben, annen, baban ve sen bir takım olarak çalışacağız. Ayrıca "Korku Avcısı Çalışma Kitabı" bize yol gösterecek. Bir çocuğun nelerden korktuğunu, ne kadar korktuğunu, o bize söylemezse anlamak zordur. Bu nedenle senin görevin yaşadığın zorlukları anlatmak. Çünkü bunu senden başkası bilemez. Benim işim ise biraz öğretmenliğe ya da antrenörlüğe benziyor. Sana kaygı ve korkuları azaltan bazı beceriler ve taktikler öğreteceğim. Annen ve baban da bu becerileri evde ya da okulda uygularken sana yardımcı olacaklar. Bu takımda yer almasını istediğin başka biri daha var mı? (bazen çocuk abla, ağabey, anneanne gibi aileden başka kişilerin ya da yakın bir arkadaşın da takımda yer almasını isteyebilir)

4. Gizliliğin Sınırlarını Belirlemek

Çocuğa tedavi ilişkisinde gizliliğin önemli olduğunu açıklanmalı ve anne babasının nelerden haberi olacağı önceden söylenmelidir.

"Bu bir takım çalışması olduğu için burada neler öğrendiğini ve evde neler yapacağını anne ve babana da anlatacağız. Ancak bunların dışında onlarla paylaşmak istemediğin şeyler olabilir. Bunlar da ikimiz arasında sır olarak kalacak. Bazen onları da içeri çağıracağız. Bunu yapmadan önce sana haber vereceğim ve onayını alacağım. İki kez de onlarla yalnız görüşeceğim. Bu görüşmelerde anne ve babanın sorularını cevaplayıp sana nasıl yardımcı olabileceklerini anlatacağım."

5. "Korku Avcısı" Çalışma Kitabını ve Kahramanı Tanıtmak

Çalışma kitabının 2. sayfası çocukla birlikte okunarak kitabın kahramanı "Korki" tanıtılır. 12 yaşın üstünde olan veya mantıklı düşünceye aşırı önem veren bazı çocuklar uzaylı kahraman "Korki" yi, çocukça veya saçma bulabilirler. Böyle durumlarda, kitabın ilk sayfasındaki açıklamada olduğu gibi, bu kahramanın anlatımda kolaylık sağladığı için yazarlar tarafından yaratıldığını söylemek uygun olur. Çalışma kitabındaki *1. Etkinlik: Tanışma* çocuğun terapiste soru sormasını kolaylaştırır. Bu etkinlik sırasında, hem bireysel farklılıkların hem de benzerliklerin vurgulanması önemlidir. Başkalarının da benzer korkuları olduğunu farketmek çocuğu rahatlatır ve bu konuda daha özgürce konuşmasını sağlar.

6. Duyguları Tanıtmaya Başlamak

Olumlu duygulardan başlanarak, çalışma kitabında anlatıldığı gibi duyguları tanımlama ve adlandırmaya bir giriş yapılır. *2. Etkinlik: Sözcük Bulmaca* duygu adlarını bulmayı eğlenceli bir hale getirmek için tasarlanmıştır. Bulmacayı tamamladığında ve kalan harfleri birleştirip "Bir ödül kazandınız" cümlesini oluşturduğunda, önceden hazırladığınız küçük bir ödülü çocuğa verin. Seans sırasında gösterdiği çaba için vereceğiniz küçük ödüller tedavi ortamına ilişkin olumlu duygular uyandırarak ilişkiyi güçlendirir. Bu nedenle ilerde de çocuğu ödüllendirme fırsatlarını kaçırmamaya çalışın.

7. "Dene ve Gör" Görevlerini ve Ödülleri Açıklamak

Tedavi boyunca verilecek ev ödevleri "Dene ve Gör" görevleri olarak tanıtılır (bakınız çalışma kitabı sayfa 5). Pek çok çocuğun ev ödevi konusunda olumsuz duygu ve yaşantıları olduğu için bu terim tercih edilmiştir. Yine çocuğun gözünü korkutmamak için ilk haftalarda verilen ev ödevlerinin çok kolay olmasına özen gösterilmiştir. Buna karşılık çocuğa ev ödevlerini yaparak gelmesi gerektiğini anlatmak da çok önemlidir. Bu ödevler, önce, çocuğun öğrendiği becerilerde pratik yapmasını, başka bir deyişle ustalaşmasını sağlar. Daha sonra ise, çocuğu, korktuğu durumlarla yüz yüze gelmeye ve öğrendiklerini uygulamaya teşvik eder. Kısaca tedavinin başarısı çocuğun bu ödevleri isteyerek yapmasıyla yakından ilişkilidir.

Her "Dene ve Gör" görevini seansın başında puanla ödüllendirmek ve belirli aralıklarla bu puanları somut ödüllere dönüştürmek, motivasyonu artırdığı için çok önemlidir. Kasada toplanan puanlar (Çalışma kitabındaki 84. sayfayı çocuğa ve anne babaya gösteriniz), 4. ve 8. haftanın sonunda somut ödüllere çevrilir. Puanlar karşılığı verilecek ödül ve ayrıcalıkları, çocuk anne babasıyla birlikte belirler. Anne babalara, ödüllerin çocuğun çabalarının karşılığı olduğu, itici bir gücü olması için önceden belirlenmesi ve hak edildiğinde hemen verilmesi gerektiği

anlatılmalıdır. Ödülün önemi ve işlevi iyi açıklanmadığında, çoğu anne baba işin kolayına kaçıp, çocuğun hoşuna giden her aktiviteyi ya da onun için aldıkları her nesneyi bir ödül gibi kabul etme hatasına düşmektedir.

"Dene ve Gör" görevlerini yazılı olarak vermek, ödevi yapmayı unutmayı önemli ölçüde önler. Ayrıca, görevi yaparken karşılaşacağı zorlukları hesaba katmak ve çocuğa yardımcı olmak da gerekebilir. Örneğin, ilk haftanın iki "Dene ve Gör" görevinden biri olan ödül listesini hazırlamadan önce hem çocuğun hem de ailesinin nelerin ödül olabileceği konusunda fikirleri olmayabilir. Bu nedenle "ödül listesi" yazılı kağıtla birlikte, o yaştaki bir çocuğun hoşuna giden ödül ve ayrıcalıklardan örnekler içeren listeyi vermeyi unutmayın. Haftanın ikinci "Dene ve Gör" görevi ise çocuğun bir hafta içinde yaşayacağı ve kendisini mutlu hissettiği bir olayı aklında tutmasıdır. Bir sonraki hafta bu olayı ve duygusunu konuşacağınızı söyleyin. Unutmaması için not alabileceğini hatırlatın.

Özellikle yaşça küçük çocuklara bir sonraki haftanın "Dene ve Gör" görevi verilirken anne babayı içeri almak ve çocuğun ne yapacağını onların da işitmesini sağlamak iyi olur. Böylece hem seansın içeriği konusunda fikir sahibi olurlar hem de gerekirse çocuğa yardım edebilirler. Ancak, anne babaya, bu ödevlerin okul ödevlerinden farklı olduğu, sürekli hatırlatılarak itici bir hale getirilmemesi gerektiği anlatılmalıdır.

Seansı bitirirken, anne babayla sözlü bir tedavi anlaşması yapmak ve görüşmelere düzenli ve zamanında gelmenin önemli olduğunu son bir kez hatırlatmak iyi olur.

III. BÖLÜM

Çocukla İkinci Hafta

FARKLI DUYGULARI TANIMA

Amaç

Duygu eğitimi ile farklı duyguları adlandırmayı, anksiyeteyi diğer duygulardan ayırt etmeyi ve şiddetini derecelendirmeyi öğretmektir. Anksiyeteyi normalleştirme ve başka insanlar gibi, bu rahatsız edici duyguyla baş edebileceğini vurgulamak önemlidir. Böylece çocuk korkularını daha rahat anlatabilir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) İlişkiyi güçlendirmek
2) Önceki haftanın "Dene ve Gör" çalışmasını gözden geçirmek
3) Duyguları adlandırmak
4) Korkunun diğer duygular gibi "normal" olduğunu açıklamak
5) Çocukta anksiyete yaratan durumları araştırmak
6) Korkunun şiddetini derecelendirmeyi öğretmek
7) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. İlişkiyi Güçlendirme

Anksiyöz çocuklar yeni ortam ve kişilere güç alıştığı için ilk birkaç görüşmede çocuğun gereksinimlerine karşı çok duyarlı olmak gerekir. Oyun ve eğlenceli aktiviteler çoğu çocuk için iyi bir ısınma aracıdır. Ancak bazıları oyun oynama konusunda bile isteksiz görünebilir. Böyle çocuklarda basit kuralları olan masa başı oyunları, yaratıcılık gerektiren ya da projeksiyona hizmet eden oyunlara kıyasla daha uygundur.

Seanslarda yapılanlar konusunda çocuğun düşüncelerini araştırmak ve onun görüşlerini dikkate almak size duyduğu sevgi ve güveni artırır. Bu nedenle "Geçen hafta yaptıklarımızdan en çok ne hoşuna gitti?", "Hiç hoşlanmadığın şey neydi?" gibi sorularla bir önceki seans konusunda geri bildirim almaya çalışın. Anksiyete bozukluğu olan çocukların herkesi memnun etme çabasında olduklarını hesaba katarak, "Hoşlanmadığın bir şey olursa bunu bana söyleyebilir misin?" ya da "Hoşlanmadığın bir şey olduğunda ve bunu bana söylemek istediğinde kendini nasıl hissedersin?" benzeri sorularla duygularını araştırın. Özellikle ilk seanslarda sık sık çocuğa duygularını anladığınızı ve eleştirmeden kabul ettiğinizi gösterin.

2. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirme

Çocuğun anne ve babası ile hazırladığı ödül listesi ve kendini mutlu hissettiği olay üzerine konuşulur. Yaşadığı olayı olabildiğince ayrıntılı anlatması için çocuğa yardımcı olmak gerekebilir. Bunun için ne oldu? neredeydi? başka kimler vardı? o sırada aklından neler geçti? tarzındaki küçük sorular işe yarar.

Çocuğun ev ödevini yapma konusunda gösterdiği küçük gayretler bile ödüllendirilmelidir. Ev ödevini yapmadan gelmişse, bunun nedenlerini araştırmak ve bir dahaki sefere aynı şeyin olmaması için önlem almak gerekir. Örneğin, ödevi yapmayı unutmuşsa çocukla birlikte hatırlamak için neler yapabileceği üzerine konuşabilirsiniz. Daha sonra da, birlikte unutulan, eksik ya da yanlış yapılan "Dene ve Gör" görevi üzerinde çalışılarak konuya verilen önem gösterilir.

"Dene ve Gör" görevleri karşılığı olan puanlar çocukla birlikte "Kasa" sayfasına kaydedilmelidir. İstenen görev kısmen yapıldığında ya da seans sırasında birlikte yapıldığında tam puan olan 3 yerine daha düşük puanlar (1 yada 2) verilebilir. Çok istekle ve fazladan yapılan görevler için fazladan "bonus" puanlar da verilebilir. Çocuğu teşvik etmeye ve tedaviye aktif katılımını sağlamaya çalışın.

3. Duyguları Adlandırma

Çocuğa, kendisinin ve başkalarının yaşadığı duyguları fark etmeyi ve adlandırmayı öğretirken çalışma kitabındaki etkinliklerden yararlanabilirsiniz. Bu amaç için hazırlanmış beş farklı etkinlik vardır. Nadiren (çocuğun yaşı küçükse ya da öğrenme güçlüğü varsa) bunların hepsini uygulamak gerekir. Genellikle iki ya da üç etkinlik yeterli olur. Bu nedenle 1. Etkinlikten sonrakileri seçerek kullanabilirsiniz.

1. Etkinlik: Hangi Duyguları Hissederiz?

Bu etkinlik çocukla birlikte bir duygu adları listesi ya da posteri hazırlamak için çok uygundur. Çalışma kitabındaki Korku Avcısı'nın resimleri, farklı duyguların yüz ifadelerine nasıl

yansıdığını çocuğa gösterir. Küçük çocuklarda, mutluluk, üzüntü, öfke, korku gibi dört temel duyguyu yüz ifadelerinden anlayabilmek ve doğru adlandırmak yeterli olur. Daha büyüklerde ise duygu listesini olabildiğince çeşitlendirmek iyidir. Çalışma kitabının arkasında bir Duygu Posteri Örneği sunulmuştur. Duygulardan konuşurken bu posteri kolayca görünen bir yere asabileceğiniz gibi çocuktan benzer bir tane hazırlamasını isteyebilirsiniz. Hazırladığı posterde duygu adlarının yanına yüzler çizebilir ya da dergilerden kestiği yüzleri yapıştırabilir.

2. Etkinlik: Nasıl Anlarsın?

Bir önceki etkinlikle verilen duygu eğitiminin ne kadar işe yaradığını gösterir. Yaşça küçük ve öğrenme güçlüğü olan çocuklara, duyguları anlamak için yüz ve beden ifadelerine dikkat etmek gerektiğini bir kez daha gösterir. Gerekli değilse atlanabilir.

3. Etkinlik :Rol Canlandırma: "Bil Bakalım Ne Hissediyorum?"

Eğlenceli bir etkinlik olduğu için genellikle çocukların hoşuna gider. Çekingen çocuklarla çalışırken önce terapistin model olması ve özellikle abartılı yüz ve beden ifadelerini kullanması iyidir.

4. Etkinlik: "Ben olsaydım ..... hissederdim"

Kısa öykülerle farklı duyguları araştırıp adlandırırken, bir olayın bazen birden fazla duygu uyandırdığını tartışma fırsatını bulursunuz. Bunda ve bir sonraki etkinlikte, çocuğun duyguları adlandırmakta zorluk çektiğini görürseniz, hazırladığınız ve çocuğun önünde duran duygu listesi ya da posterine bakabileceğinizi söyleyin.

5. Etkinlik: Bu İnsanlar Ne Hissediyor?

Bir kez daha duyguların beden dilinden nasıl anlaşıldığı üzerinde durun. Çalışma kitabındaki resmi (sayfa 8) birlikte inceleyerek çocuktan buradaki insanların neler hissettiklerini yüzlerinden ve bedenlerinden anlamaya çalışmasını isteyin.

4. Korkunun Diğer Duygular gibi "Normal" Olduğunu Açıklama

Çocuklar sıklıkla korku ve kaygılarını başkalarından gizlerler. Bunun nedeni, korkmanın kötü bir şey olduğunu düşünmeleri ve böyle hissettikleri için utanmalarıdır. Çocukla birlikte, kimler korkar sorusunun cevabını araştırarak, korkunun normal bir duygu olduğu düşüncesini işleyebilirsiniz. Bu soru genellikle çocuğun, daha büyük çocukların, yetişkinlerin, hayran olduğu film ya da dizi kahramanlarının, hatta hayvanların bile korktukları zamanlar olduğunu fark etmesini sağlar. Bazen, biraz korkmanın bizi tehlikelerden koruduğu için yararlı bile olduğunu söyleyebilirsiniz. Ancak bazen ortada çok büyük bir tehlike olmadığı halde çok fazla korktuğumuzu ve istediğimiz şeyleri yapamadığımızı tartışarak devam edin. Biraz korkmanın iyi, çok korkmanın engelleyici olduğu durumları bulması için sorularınızla çocuğu hafifçe yönlendirin.

Son olarak, bazen korkularımızın ayarının bozulduğunu, tıpkı radyo ya da televizyonun sesi gibi çok açıldığını anlatın. Böyle durumlarda sesi kıstığımız gibi korkuyu azaltacak şeyler yapabileceğimizi söyleyin. Bazı insanların bu ayar işini iyi becerdikleri için daha az korktuklarını vurgulayın.

Çalışma kitabındaki *"Herkes Zaman Zaman Korkabilir"* başlığının altında yazılanları okuduktan sonra çocuğu sizin korkularınızı araştırması için cesaretlendirin. Çocuklukta ve şimdi nelerden korktuğunuzu içtenlikle açıklayın. Korkularınızı anlatırken, bedeninizde olan değişikliklerden ve o sırada aklınızdan geçen düşüncelerden söz etmeyi unutmayın.

5. Çocukta Anksiyete Yaratan Durumları Araştırmaya Başlama

Çocuğun korku ve kaygı hissettiği durumları araştırırken, başka çocukların korkularından örnekler vermek rahatlatıcı olabilir. Çalışma Kitabındaki *"Dünyalı Çocukların Korktukları Şeyler"* listesi bu amaçla hazırlanmıştır. Birlikte gözden geçirin. Listenin altındaki sorulara cevap arayarak çocuğun korkularını araştırmaya başlayın. Korku avcısının kelebek korkusu gibi çocuğun da hiç kimseninkine benzemeyen korkuları olabileceğini vurgulamayı unutmayın.

6. Korkunun Şiddetini Derecelendirmeyi Öğretme

Çocukla birlikte onu korkutan birkaç durum ya da nesne saptandığında, korku ve kaygının değişik şiddetlerde yaşandığını açıklamak için uygun bir ortam hazırlanmış olur. Çoğu çocuk nelerden korktuğunu açıklarken duygunun şiddetini belirten "biraz" ya da "çok" gibi sözcükleri kendiliğinden kullanır. Çocuğa "korku ölçeri" tanıtmak ve yaşadığı korkuyu derecelendirmeyi öğretmek için şuna benzer bir açıklama yapılabilir:

"..... Şimdi sana korku ölçerin ne olduğunu anlatmak istiyorum. Bu araç korkumuzun şiddetini ölçüyor. Biliyorsun bazı şeyler bizi biraz korkuturken, bazı şeyler de orta derecede ya da çok korkutuyor. Haydi şimdi bu korku ölçer ile senin korkularını ölçmeye çalışalım. Önce seni hiç korkutmayan yani 0 derecesindeki şeyleri bulalım. Sonra da 8 şiddetinde yani çok fazla korkutan şeyleri ....."

Küçük çocuklar için sekizli bir derecelendirme yapmak oldukça güçtür. Bu nedenle işi daha basitleştirerek "hiç korkmam", "orta derecede korkarım", "çok korkarım" şeklinde üçlü bir derecelendirme yapmayı öğretin.

Çocuğun yaşadığı korkunun şiddetini derecelendirmeyi öğrenmesi önemlidir. Aksi takdirde korku merdivenini hazırlamak, yüzleştirme (exposure) görevlerini zorluk derecesine göre sıralamak ve kullanılan tekniklerin korkuyu azaltmada ne kadar etkili olduğunu belirlemek mümkün olmaz.

7. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Haftanın ilk "Dene ve Gör" görevinde, çocuktan, anksiyete hissettiği bir durum ile bunun tam tersi kendini rahat hissettiği bir durumu kaydetmesi istenir. Amacımız anksiyetenin diğer duygulardan özellikle de rahatken yaşadıklarından nasıl farklı olduğunu ve içinde bulunulan durum ile duygular arasındaki ilişkiyi göstermektir. "Dene ve Gör" görevlerinin yazılı olduğu sayfayı çalışma kitabından koparıp çocuğa verirken, kayıt tutma işini mümkünse olayın ya da yaşantının hemen ardından yapmasını söylemeyi unutmayın.

Haftanın ikinci "Dene ve Gör" görevi, çocuğun farklı duyguları yüz ifadelerine bakarak tanıması, doğru adlandırması ve duygu ile olay arasındaki ilişkiyi görmesi için tasarlanmıştır. Çocuğa "duygu dedektifi" olmayı öğretmek duyguları tanıtmaya yönelik psikoeğitimin bir parçasıdır.

IV. BÖLÜM

Anne-Babayla İkinci Görüşme

YARARLI OLACAK ANNE-BABA TUTUM DAVRANIŞLARI

Amaç

Anne ve babaların çocuklarında gözlemledikleri kaygı ve korku tepkilerinin neler olduğunu ve çocuklarını rahatlatmak için neler yaptıklarını araştırmaktır. Kaygı ve kaçınmanın anne babalar tarafından istenmeden nasıl pekiştirilebileceği örneklerle açıklanır. Ayrıca çocuğun tedaviye uyumu ile ilgili bilgi verilir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Anne babaların çocuklarında gözlemledikleri kaygı, korku ve kaçınma tepkilerini araştırmak

2) Anne babaların çocuklarının kaygı tepkilerine yaklaşım biçimlerini araştırmak ve istenmeyen anne-baba tutumları hakkında bilgilendirmek

3) Anne babaların çocuğun kaçınma davranışlarını pekiştirmelerini önlemek

4) Çocuğun tedaviye uyumu hakkında kısa bir değerlendirme yapmak

1. Anne Babaların Çocuklarında Gözlemledikleri Kaygı, Korku ve Kaçınma Tepkilerini Araştırmak

Kaygının bedensel, bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgilendirilmiş olan anne babadan kaygı ile ilgili bu üç tür tepki açısından kendi çocuklarında gözlemlediklerini anlatmaları istenir. Çocukla birlikte doldurulan korku listesi gözden geçirilerek başka ekleyecek korkuların olup olmadığı sorulur. Çocuğun kaygı ve korkularıyla ilişkili kaçınma davranışları dikkatle araştırılmalıdır. Örneğin çocuğunun karanlık korkusu olduğunu söyleyen anne babaya, bu korkunun çocuğu nasıl engellediği (tek başına tuvalete gidememe, odasında yalnız yatamama, hava kararınca odasına girememe vb) sorulmalıdır. Böylece ileride yapılacak olan korkuyla yüzleşme alıştırmalarının basamakları da şekillenmeye başlar. Bazen de, kaçınma davranışları anne baba ya da çocuğun pek farkında olmadığı ya da çok önem vermediği korkular hakkında ipucu verir.

2. Anne Babaların Çocuklarının Kaygı Tepkilerine Yaklaşım Biçimlerini Araştırmak ve İstenmeyen Anne-Baba Tutumları Hakkında Bilgilendirmek

Anne babaların çocuklarını koruma, onlar için endişe etme ya da onların stres verici durumlardan kaçınmalarına izin verme eğilimlerini anlayışla karşılayın. Ancak, çok normal ve gerekli gördükleri bu tutum ve davranışların, çocuklarının korku, kaygı ve kaçınma davranışlarını nasıl artırdığını da anlamalarını sağlamaya çalışın. Bu nedenle, kaçınmaya izin vermenin istenmeyen sonucu olan kaygıların büyümesi konusuna bir kez daha değinin. Tedavi sırasında, cesur davranışın (ödüllerle) pekiştirilerek artırılmaya çalışılacağını açıklayın. Ayrıca, anne babaların ve ailedeki diğer kişilerin, farkında olmadan istenen ya da istenmeyen pek çok davranışa nasıl model olduklarını göstermeye çalışın. Kaygıyı başlatan ve sürdüren nedenler içinde, anne baba tutumlarının önemli bir yer tuttuğunu anlatırken aşağıdakine benzeyen bir giriş yapabilirsiniz:

"..... Aile içinde ya da okulda yaşadığı bazı stres verici olaylar çocuğunuzun kaygı düzeyini artırmış olabilir. Örneğin evinize hırsız girmesi, aileden birinin kaza geçirmesi, anne-babanın boşanması ya da çocuğun bir hayvan tarafından ısırılmış olması stres verici olaylardır. Bazen kaygıyı ortaya çıkaran ya da tetikleyen bu tür bir olay gibi gözükebilir. Bazen de kaygıyı açıklayacak hiç bir neden bulamayabiliriz. Ancak, belli bir nedeni olsun ya da olmasın, kesin olarak bildiğimiz bir şey var. O da, her çocuğun KAYGIYI YENMEYİ ÖĞRENEBİLECEĞİDİR.

Bazen kaygının nedenleri ya da tetikleyen faktör ortadan kalkmış olmasına rağmen kaygının devam etmesi bizi şaşırtır. Bu durumda kaygının neden hala sürdüğünü merak ederiz. Araştırmalar kaygının sürmesinde üç faktörün önemli olduğunu göstermektedir: ÇOCUĞUN DÜŞÜNME BİÇİMİ, KORKU YA DA KAYGI KARŞISINDA ÇOCUĞUN YAPTIKLARI (KAÇINMA DAVRANIŞLARI) VE ANNE BABANIN ÇOCUĞA YAKLAŞIMI. Bu tedavide daha önce de belirtildiği gibi çocuğun hatalı düşünme biçimleri üzerinde durarak bunları fark etmesi ve değiştirmesi için çalışacağız. Bunun yanı sıra, onu yavaş yavaş kaçındığı durumlarla karşılaştırıp yeni becerilerini kullanarak o durumla baş etmeyi öğreteceğiz. Bu gün sizinle konuşmak istediğim konu kaygıya neden olan ya da sürdüren anne baba tutum ve davranışları ....."

Anne babalar çocuklarının yaşadığı kaygı ve korkulara farklı biçimlerde yaklaşırlar:

Aşırı koruyuculuk: Bazı anne babalar çocuklarına karşı aşırı koruyucu bir tutum sergilerler. Elbette her anne baba için çocuğu çok özel ve önemlidir. Zor durumda onun yardımına koşmak anne babanın olağan görevidir. Ancak kimi zaman anne babalar yardım konusunda ölçüyü kaçırabilmektedirler. Bazen, çocuğun kaygı yaşayacağı durumları önceden tahmin edip bazı önlemler almakta ya da gerekmediğinde bile çocuğa yardım etmektedirler. Bunun nedeni genellikle çocuğun baş etme yeteneklerine güvenmemeleri veya onu aşırı kırılgan bir varlık olarak görmeleridir. Böyle ana babalar çocuklarının kaygı ve stres verici bir durumla karşılaşmalarını önlemek ve sorunlarını çözmek için hep yanlarında olmaya çalışırlar. Okula giderken öğle yemeğini almaya unutan 12 yaşındaki çocuğuna, öğle saatinde okula koşup telaşla hazırladığı sandviçi vermeye çalışan annenin davranışı bu tutuma iyi bir örnektir. Buna benzer ana baba tutumları nedeniyle, çocuk kaygı verici durumlarla neredeyse hiç karşılaşmaz. Sonuçta çocuğunu koruduğu için ana babanın içi rahatlasa da, bu tür tutumların çocukta yarattığı etki pek olumlu değildir. Aşırı korunan ve karşılaştığı her problem ana babası tarafından çözülen çocukların gözünde küçük aksiliklerin bile önemi büyür ve sorunlarla tek başına baş edemeyeceği inancı gelişir. Çünkü biraz önceki örnekte olduğu gibi harçlığıyla kantinden alış veriş ederek ya da arkadaşından borç para isteyerek problemi tek başlarına da çözebileceklerini göremezler. Benzer şekilde anneler, çocuğu okula eksik ödevle gidip mahcup olmasın diye, unutulan ödevi okula yetiştirdiklerinde, eksik ödevle okula gitmenin ve öğretmen tarafından azarlanmanın korkunç bir durum olduğu inancının gelişmesine zemin hazırladıkları gibi, onu öğretmeninden özür dileme gibi sosyal bir davranışı deneme ve problemle baş etme olanağından da yoksun bırakırlar.

Kaçınma Davranışını Ödüllendirme: Bazı anne babalar aşırı ilgiyle farkında olmadan çocuklarının kaçınma davranışlarını ödüllendiriyor olabilirler. Aşağıda çocuğun kaçınma davranışlarının çevre tarafından nasıl pekiştirildiğini gösteren bir örnek vardır.

"Barış annesinden ayrılma konusunda aşırı kaygı yaşayan ve okula gitmekten kaçınan 8 yaşında bir çocuktur. Onun sorunları başlangıçta okula gitmesini engelleyecek baş ve karın ağrıları şeklindeki bedensel şikayetlerdi. O bu şikayetlerini dile getirdiğinde anne ve babası onun okula gitmeyip evde kalmasına ve ona büyük bir özenle evde bakarken dilediğini yapmasına izin veriyorlardı. En çok bilgisayarda oyun oynamaktan zevk aldığı için de evde kaldığı günlerde vaktinin çoğunu bilgisayar başında geçiriyordu. Öğretmeni bitişik apartmanda oturduğu için okul çıkışında evine geçerken Barış'ın ödevlerini bırakıyor hatta "hasta" olduğu için onu bazı ödevlerden muaf tutuyordu."

Olumsuz model olma: Çocukların büyükleri taklit ettiği hemen hemen herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Küçük erkek çocukların babalarına özenip tıraş olmaya kalkışmalarına, kızların annelerini taklit ederek makyaj yapmak istemelerine şahit olmuşsunuzdur. Aynı şekilde çocuklarınız sizin duygusal tepkilerinizi de taklit ediyor olabilirler. Daha başka bir ifadeyle anne-babanın kaygılı olması ve bazı olağan durumlardan kaçınmaları çocuğun zihninde olumsuz bir model ve başa çıkma yolu olarak yer etmiş olabilir. Aşağıda çocuğuyla benzer korkulara sahip bir annenin farkında olmadan kızına nasıl model olduğuna dair bir örnek vardır.

Elif'in annesi kızının mikrop kapacağı endişesiyle okuldaki tuvaletleri asla kullanmadığından ve her gün eve çok sıkışmış olarak döndüğünden yakınıyordu. Anneyle yapılan görüşmelerde her iki çocuğu da küçükken dizanteri geçirdiği için onların temizliği konusunda aşırı endişeli bir kişi olduğu anlaşıldı. Öyle ki Elif'in annesi mikroplu olabileceği düşüncesiyle salam, sucuk gibi gıda maddelerini bile evde kendisinin yaptığını anlatmıştı. Bu durumda Elif'in tuvaletler konusundaki endişesinin annesinin temizlik konusundaki titizliğiyle hiç de çelişen bir durum olmadığı açıktır. Bu küçük kızın annesinin hastalık ve mikroplar konusundaki endişelerini ve kaçınma davranışlarını model almış olma olasılığı çok yüksek görünmektedir.

Mükemmeliyetçilik: Çocuklarda kaygıyla ilişkili olan olumsuz anne baba tutumlarından biri de mükemmelliyetçiliktir. Bu, çocuğun kapasitesinin üzerinde beklentilere sahip olma, başarısız olduğunda çocukta suçluluk yaratma ya da onu olumsuz biçimde akranlarıyla kıyaslama şeklinde kendini gösterebilir. Anne babaların bu tür beklenti ve davranışları, çocuğun hata yapmaktan korkmasına, özgüveninin ve sosyal yeterlilik duygusunun zedelenmesine yol açabilmektedir. Aşağıda buna ilişkin bir örnek verilmiştir.

"Sedef mide ağrısı şikayetiyle çocuk doktoruna, fiziksel bir sorun olmadığı anlaşılınca da çocuk psikiyatrisi kliniğine sevk edilen 12 yaşında bir kızdı. Değerlendirmelerimiz sonucunda gördük ki Sedef'in şikayetleri okulda kendisini çok başarılı hissetmediği derslerin sınavları öncesinde ortaya çıkmaktaydı. Tedavinin ilerleyen aşamalarında başarılı olamayacağı korkusunun anne-babasını hayal kırıklığına uğratma endişesiyle ilişkili olduğu anlaşılmıştı."

3. Anne Babaların Çocuğun Kaçınma Davranışlarını Pekiştirmelerini Önlemek

Bazı anne baba tutumlarının, çocuklardaki kaygı ve korkunun ortaya çıkmasında, sürmesinde ve kaçınma davranışlarının yerleşip pekişmesinde ne derece etkili olabileceği örneklerle açıklandıktan sonra ya da bu örnekler üzerinde konuşurken, anne babalara, kendi çocuklarıyla ilişkilerinde de benzer süreçlerin yaşanıp yaşanmadığını anlatmaları için fırsat verilir. Terapist, çocuktaki kaçınma tepkileri ve bu tepkilerin ailede nasıl pekiştirildiği konusunda anne babaların farkındalığını araştırır. Ailenin farkında olduğu ya da olmadığı kaçınma davranışları ve onların bu davranışlara gösterdikleri tepki açık hale geldiğinde anne babanın bu konuda kendilerini nasıl denetleyebilecekleri ve kendi kaygılarıyla nasıl baş edebilecekleri konusunda öneriler sunulabilir.

4. Çocuğun Tedaviye Uyumu Hakkında Kısa Bir Değerlendirme Yapmak

Bu aşamada, sadece çocuğun kaygısından söz etmek yerine onun güçlü yönlerini de vurgulamayı unutmayın. Çocuğun kolay öğrenmesi, yaratıcılığı, mizah duygusu, kendini ifade etme biçimi, işbirliğine yatkınlığı, duyarlı veya hoşgörülü olması güçlü yanlarına bir örnek olabilir. Ya da sizin fark ettiğiniz herhangi bir olumlu özellikten söz edebilirsiniz. Bunlar anne babanın farkında olmadığı, önemsemediği ya da pekiştirmediği yönler de olabilir. Bu nedenle onların dikkatini çocuğun bu tür olumlu özelliklerine çekmek anne babanın bunları pekiştirerek daha da güçlendirmelerine yarayabilir.

V. BÖLÜM

Çocukla Üçüncü Hafta

ANKSİYETENİN BEDENSEL BELİRTİLERİ

Amaç

Anksiyetenin bedensel belirtileri konusunda çocuğa bilgi verme ve anksiyete yaşadığı durumlarda kendi bedensel tepkilerini farketmesini sağlamaktır.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Anksiyeteyle ilişkili bedensel belirtileri fark etmeyi öğretmek
3) "DENE" Planının ilk adımını tanıtmak
4) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Her seansta olduğu gibi, önce, verilen ev ödevini gözden geçirin. Rahatken ve korku içindeyken bedeninde olan değişiklikleri fark edip etmediğini araştırın. Duygu dedektifi olmanın nasıl bir şey olduğunu ("zor mu yoksa kolay mı?", "iyi bir dedektif olmak için nelere dikkat etmek gerekiyor?") tartışın. Çocuk dört temel duyguyu doğru adlandırabiliyor ve korkuyu diğer duygulardan kolayca ayırabiliyorsa bir önceki seansta verilen duygu eğitimi başarılı olmuş demektir. Aksi söz konusu ise, duygu eğitimi üzerinde biraz daha fazla durmak gerekebilir.

Ev ödevleri karşılığında kazandığı puanları tabloda işaretleyin. Programda gösterdiği katılım ve çabayı çok beğendiğinizi, aile görüşmesinde bunu anne babasına söylediğinizi ve onların da çok memnun olduğunu açıklayın. Artık bir ödülü hak ettiğini, önümüzdeki hafta biriken puanlarıyla listede bulunan ödüllerden birini alabileceğini söyleyin.

2. Anksiyete ile İlişkili Bedensel Belirtileri Fark Etmeyi Öğretmek

Çalışma kitabında 3. haftayı bulup (sf 12) kahramanın korkuyu bedeninde nasıl hissettiğini birlikte okuyun. Ardından korkunca bedenimizin verdiği bu doğal tepkileri fark edersek bunları hafifletebileceğimiz düşüncesini sunun.

1. Etkinlik: İnsanlar ve Hayvanlar Korktuklarında Bunu Nasıl Gösterirler?

Anksiyetenin bedensel belirtilerini öğretmeye başlayın. Tüm insanların hatta hayvanların da korktuğu fikrini işleyerek korkuyu normalleştirmeye devam edin.

2. Etkinlik: Gergin olduğumuzda bedenimiz bize ne der?

Çocuğun özgün bedensel anksiyete tepkilerini araştırmak için tasarlanmıştır. Bu etkinliğe geçmeden önce, kendi anksiyete yaşantılarınız ve bedensel tepkilerinizden söz ederek çocuğa model olabilirsiniz. Önce çok fazla kaygı uyandırmayan bir durumda, örneğin, uzakta uyuyan bir sokak köpeğini gördüğünüzde kalbinizin hafifçe hızlandığını, daha sonra köpeğin yanından geçerken kalbinizin sesini güm güm duyduğunuzu, tüm bedeninizin gerildiğini, bacaklarınızın titrediğini söyleyebilirsiniz. Düşük ve yüksek anksiyete yaratan durumları anlatırken "duygu ölçeri" kullanarak anksiyeteyi derecelendirmek ve her iki durumda bedensel belirtilerin farklı olduğunu vurgulamak önemlidir.

Çok çekingen ve küçük yaştaki çocuklara kendi yaşantılarını açıklamak zor gelebilir. Böyle durumlarda çocuğun yaşantılarını kuklalar aracılığı ile araştırabilirsiniz. Bunun için çocuğa kuklalardan birinin çok korktuğunu ve saklandığını söyleyerek yardımını isteyin. Sonra siz korkan kuklayı canlandırırken çocuktan ona sorular sorarak bedeninde neler olduğunu araştırmasını isteyin. Çocuğun kuklaya "kalbin nasıl atıyor" "karnın ağrıyor mu?" benzeri sorular sorması için teşvik edin. Daha sonra rolleri değiştirip korkan kuklayı canlandıran çocuğa siz bedensel tepkilerini araştıran sorular sorun.

Korku veren durumları hayalde canlandırma ve bu sırada bedende olan değişiklikler üzerinde odaklanma anksiyetenin bedensel belirtilerini yakalamak için iyi bir yöntemdir. Ancak bu yöntem bazı çocuklarda işe yaramayabilir. Bu durumda çocuğun bedensel anksiyete belirtilerini sizin dikkatle gözlemeniz gerekir.

Bedensel tepkileri yakalamak için çocuğu hayali de olsa anksiyete yaratan durumla karşılaştırdığınızda, derin nefes almasını ya da kendisine huzur ve mutluluk veren bir sahneyi canlandırmasını isteyerek rahatlatmayı unutmayın. Çocuğun her seanstan olumlu duygularla ayrılması için son 10 dakikayı oyuna ya da eğlenceli bir aktiviteye ayırmak iyi olur.

3. "DENE" Planının İlk Adımını Tanıtmak

Artık çocuğa anksiyete ile baş ederken kullanacağı "DENE" planının ilk adımını anlatabilirsiniz. Bunun için "*Korku Avında İzlenecek*" plan sayfasını (15) açıp birlikte okuyun. Korkuyu yenmek için ilk yapacağı şey onu fark etmektir. Bunu da korkunun ipuçlarına yani bedensel belirtilerine dikkat ederek kolayca yapabilir. İlk adımın ne olduğunu ya da ne yapacağını unutursa "DENE" sözcüğü ona yardımcı olacaktır. Çünkü **D** harfinden **Dikkat Et: Korkunun İp Uçlarını Yakala** adımını kolayca hatırlayabilir.

3. Etkinlik: Korkunun Ayak İzleri

Bu etkinlik anksiyetenin bedensel belirtileri konusunda verilen psikoeğitimi özetlemek için tasarlanmıştır. Bu gözden geçirme çocuğu bir sonraki etkinlik olan bilmeceye de hazırlar.

4. Etkinlik: Korku Avına Devam

Bu etkinlik anksiyetenin bedensel belirtilerini eğlenceli bir biçimde hatırlayıp bulmak için düzenlenmiştir.

4. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Bu haftanın "Dene ve Gör" görevi, korku ve kaygı hissettiği iki olay (örn., matematik dersinde parmak kaldırdığında ve sınavı düşündüğünde) sırasında bedenindeki değişikliklere (örn., kalp çarması, soluğun kesilmesi, terleme) dikkat etmek ve duygu ölçeri kullanarak korkunun şiddetini ölçmektir. Görevin yazılı olduğu sayfayı çocuğa verirken, bu görevle DENE planının ilk adımı üzerinde çalışmaya başladığınızı söyleyin. Bu adımı birlikte küçük bir karta yazıp kolayca görebileceği bir yere asmayı teklif edin. "Dikkat et: Korkunun İp Uçlarını (bedeninde olanları) Yakala" yazısı unutmadan kayıt tutmasına yardımcı olacaktır.

VI. BÖLÜM

Çocukla Dördüncü Hafta

GEVŞEME EĞİTİMİ

Amaç

Anksiyetenin bedensel belirtileri konusunda farkındalık kazanan çocuğa bedenindeki gerginliği azaltarak rahatlamayı öğretmektir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Gerginlik ile rahatlık arasındaki farkı öğretmek
3) Gevşeme eğitimi vermek
4) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1.Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Çocukta anksiyete uyandıran olaylar hakkında konuşurken özellikle bedensel tepkiler üzerinde durmaya çalışın. Ödevi yaparak gelmişse yeni puanları tabloya işaretleyin. Biriken puanları toplayıp hangi ödül için harcamak istediğini sorun. İsterse puanların bir kısmını harcayıp bir kısmını da daha büyük ödüller için biriktirebileceğini söyleyin.

2. Gerginlik ile Rahatlık Arasındaki Farkı Öğretmek

Gergin ve rahat iken bedeninde hissettiği şeylerin birbirinden ne kadar farklı olduğunu çocuğa öğretmenin en kolay yolu yaşayarak görmesini sağlamaktır. Hayal kurma ve rol canlandırmadan yararlanılan *1. ve 2. Etkinlik* bunun için tasarlanmıştır. Bu etkinlikler çocuğu gevşeme alıştırmaları için hazırlar. Aktivite içerdiği ve eğlenceli oldukları için çocukların hoşuna gider. Canlandırma işine sizde katılır ve işi bir oyuna dönüştürürseniz keyifli dakikalar geçirebilirsiniz. Örneğin oyunculardan biri rasgele sırayla "mumya" ya da "bez bebek" dediğinde diğeri rol yaparak canlandırabilir. Ne kadar iyi canlandırıyorsa ve birinden diğerine şaşırmadan ve hızlı geçebiliyorsa o kadar çok puan kazanabilir. Canlandırma sırası çocukta olduğunda mumyanın kaslarının ne kadar katı ve gergin ("bakalım mumyanın kolları ne kadar katı") ya da bez bebeğin elinin ya da kolunun ne kadar rahat ("bakalım bebeğin eli ben bırakınca düşecek mi?") olduğunu kontrol ederek dikkatini beden duyumlarına çekmeye çalışın. Aynı şeyi çocuğun da sizden istemesi için ona model olun.

3. Gevşeme Eğitimi Vermek

Özellikle küçük yaştaki çocuklara bütün beden kaslarını içeren bir gevşeme eğitimi vermek zor bir iştir. Bu nedenle çoğu kez iki ya da üç kas grubu üzerinde çalışmak yeterli olur. Bazen de kas gevşeme eğitimi yerine sadece derin nefes almayı öğretmek ve hayalinde bez bebek olduğunu canlandırmasını istemekle yetinmek gerekebilir. Çocukların dikkati çabuk ve kolay dağıldığı için eğitim için ayrılan zamanın 10-15 dakikayı geçmemesi iyi olur.

3. Etkinlik: Yavaş ve Derin Nefes Almak

Kendini gergin ve kaygılı hissettiğinde derin ve yavaş nefes alıp vermenin işe yarayacağını söyledikten sonra rahat bir yere oturmasını ya da uzanmasını söyleyin. Daha sonra Çalışma Kitabının 21. sayfasındaki yönergede olduğu gibi şişmiş ve sönmüş balon benzetmesini kullanarak derin bir nefes alıp, birkaç saniye içinde tutmasını ve sonra yavaşça vermesini isteyin. Aynı işlemi 3-4 kez tekrarlatın. Derin ve yavaş nefes almanın nasıl bir şey olduğunu çocuğa anlatmakta zorlanırsanız sabun köpüklerinden üfleyerek baloncuklar yapma oyunu işe yarayabilir. Bunun için çocuktan oyuncağın ucu halka şeklindeki çubuğunu üflemeden önce büyük bir nefes alıp biraz içinde tutmasını sonra da yavaşça üflemesini (nefesi vermesini) isteyin. Ne kadar yavaş üflerse balonların o kadar büyük olacağını söyleyin.

4. Etkinlik: Gevşeme Alıştırmaları

Küçük çocuklara gevşeme eğitimi verirken üzerinde çalıştığınız kas grubunun adını söylemeniz gerekli değildir. Bunun yerine çocuğun hayal gücünü kullanarak istenen kaslarda

kendiliğinden bir gerginlik ve rahatlık sağlamak mümkündür. Bu şekilde gevşeme eğitimi hem daha kolay hem de eğlenceli olur. Çalışma kitabının 21-23. sayfaları arasında yer alan, Koeppen'den (1993) uyarladığımız gevşeme eğitimi 8-12 yaşları arasındaki çocuklar için çok uygundur. Koeppen'in kısa senaryolarını kullanarak eller, kollar, omuz, boyun, yüz, karın, ayak ve bacaklar olmak üzere sekiz kas grubunu üzerinde çalışabilirsiniz. Senaryoları okurken siz de canlandırma işine katılırsanız çocuk kendini daha rahat hisseder. Eğitim sırasında her bir kas grubu üzerinde üç kez çalışmadan diğerine geçmeyin. Çocuğun yaşı küçükse eğitimi ikiye bölebilirsiniz. Tüm kaslar üzerinde çalıştıktan sonra, "limonu bırak", "uyuyan kedi ol" "tehlike yok kaplumbağa başını çıkarabilir" vb ipucu sözcüklerle tüm bedenin rahat olduğundan emin olun.

Küçük çocuklarda seansın sonunda anne babayı içeri alıp çocuğun öğrendiği bu yeni beceriyi onlara anlatmak iyi olur. Böylece, hafta içinde "Dene ve Gör" görevi olarak yapacağı gevşeme alıştırmaları sırasında gevşeme senaryolarını okuyarak çocuğa yardımcı olabilirler. Bu yeni beceriyi başkalarına öğretmek de çocukların hoşuna gider. Bu nedenle öğrendiklerini anne babasına da öğretmesini isteyebilirsiniz.

5. Etkinlik: Büyük Çocuklar ve Gençler İçin Gevşeme Alıştırmaları

Daha büyük çocuklar hayvanlarla özdeşim yapmayı çocukça ve saçma bulabilirler. Bu nedenle onlar için çalışma kitabının 24. sayfasındaki gevşeme yönergeleri daha uygun olabilir. Eğitimi olabildiğince kısa tutmanın bir yolu da birbirine yakın kas gruplarını birlikte germek ve gevşetmektir. Böylece dört adımda ("kollar ve eller", "yüz", "omuzlar ve boyun" "sırt, karın, ve bacaklar ") bütün beden kasları üzerinde çalışılmış olur. Yine her kas grubunu en az üç kez germek ve ardından gevşetmek önemlidir.

6. Etkinlik: Dikkati Kaydırma

Dikkati, bedensel tepkilerden alıp iç ya da dış bir başka uyarana çevirmek hem çabuk rahatlattığı hem de kolay anlaşıldığı için küçük çocuklarda işe yarayan bir rahatlama yöntemidir. Bu etkinlik ile baş dönmesi, mide bulantısı gibi bedensel tepkileri düşünmek ve felaket tahminleri (bayılacağım yada kusacağım gibi) yapmak yerine, dikkatini tersten sayma, komik bir şey hayal etme gibi farklı bir zihinsel aktiviteye çevirdiğinde, çabucak rahatladığını ve bedensel tepkilerin azaldığını görür.

4. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Bu haftanın ilk "Dene ve Gör" görevi, öğrendiği gevşeme alıştırmalarını hafta içinde üç kez yapmak ve her seferinde ne kadar rahatladığını ölçek üzerinde boyayarak göstermektir. Küçük çocuklar için bu alıştırmaları anne ve babalarıyla denemeleri bu konuda ne kadar başarılı olduklarına dair bilgi verici olabilir. Ancak daha büyük çocuklar için anne babayla denemek şart değildir. Bu becerilerde ustalaştığında bedeninde hissettiği korku belirtilerinin azaldığını fark edecektir. Ancak bunu için zamana ihtiyacı vardır. Başlangıçta sanki işe yaramıyor gibi gelmesi doğaldır. Önemli olan çabuk karar vermemek ve alıştırmalara devam etmektir.

Alıştırmaları yapabilmek için küçük çocukların senaryoları okuyacak birine ihtiyaçları vardır. Daha büyükler yazılı olarak verilen yönergeleri kendileri okuyup alıştırmaları tek başına yapabilirler. Yönergelerin teybe kaydedilerek çocuğa verilmesi de önemli bir kolaylık sağlar.

Gevşeme alıştırmaları yapmak için en uygun zamanlardan biri yatmadan öncesidir. Uykuya dalmakta güçlük çeken çocuklara alıştırmaları özellikle bu saatte yapmasını söyleyebilirsiniz. Bunun dışında ders çalışma gibi sıkıcı ve zor görevler öncesinde ya da uygun olduğunu düşündükleri her hangi bir zaman diliminde alıştırma yapabilirler.

İkinci "Dene ve Gör" görevi korku ya da kaygı hissettiği iki olayın ardından, bedeninde olanları ve kaygı derecesini (0-8) kaydetmektir. Geçen haftanın dene ve gör görevinden farklı olarak artık yeni öğrendiği gevşeme becerilerinden birini ("derin ve yavaş nefes alma", "gevşeme alıştırmaları" ve "dikkati kaydırma") uygulayabilir.

VII. BÖLÜM

Çocukla Beşinci Hafta

DÜŞÜNCE KAVRAMINI TANITMA

Amaç

Çocuğa düşünce kavramını öğreterek, kaygı, korku ya da gerginlik hissettiğinde aklından geçen düşünceleri fark etmesini sağlamaktır. Düşünceleri ya da iç konuşmaları konusunda farkındalık kazanan çocuğa, kaygı, korku ya da gerginlik hissetmesine neden olan düşüncelerin doğru ve gerçekçi olup olmadığını nasıl sorgulayacağı öğretilir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Düşünce (İç konuşma) kavramını sunmak
3) DENE Planının ikinci adımını tanıtmak
4) Korkutan düşüncenin özelliklerini anlatmak
5) Dedektif gibi düşünmeyi öğretmek
6) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Çocuğa bir önceki hafta öğrendiği gevşeme alıştırmalarını uygularken yaşadığı deneyimleri sorun. Alıştırmaların gevşemesini sağlayıp sağlamadığını tartışın. Eğer alıştırmaları yapmasına rağmen rahatlayamadıysa neyin yolunda gitmediğini araştırın. Gerekiyorsa alıştırmaları bir kez de birlikte uygulayın.

Hafta içinde çocuğu kaygılandıran olaylar üzerinde konuşun. Öğrendiği gevşeme yöntemlerinden hangisini daha çok sevdiğini veya hangisinin daha çok işe yaradığını sorun. Bazı çocuklar gevşeme alıştırmalarını yapmakta çok zorlanırlar. Bu durumda çok ısrar etmemek, işe yarayan bir başka yöntemle (örn. dikkati kaydırma) devam etmek iyi olur.

"Dene ve Gör" görevi yapılmamışsa hafta içinde ya da yakın zamanda kendisini korkutan bir olayı düşünmesi ve hayalinde canlandırması için teşvik edin. Olayı hayalinde canlandırırken bedeninde olanları sorun. Eğer kendisi bedeninde olanların çok farkında değilse, çocuğu dikkatle gözleyip ona yardımcı olmaya çalışın (örn. ellerinle koltuğu sıkıca tutuyorsun gibi). Olayı hayalinde canlandırdığında duyduğu rahatsızlığı 0-8 arasında bir puan vererek ölçmesini söyleyin. Sonra yavaş ve derin nefes alma ya da gevşeme yönergelerini vererek çocuğu rahatlatmaya çalışın.

Yaptığı "Dene ve Gör" karşılığında aldığı puanı Kasaya kaydetmeyi unutmayın.

2. Düşünce (İç Konuşma) Kavramını Sunmak

Çalışma kitabında 5. haftayı açıp, Korki'nin düşünce kavramını açıkladığı ilk paragrafı birlikte okuyun. Ardından gelen dört etkinlikle devam edin.

1. Etkinlik: "Düşünce Balonunda ne var?"

Bu etkinlik aklımızdan geçen düşüncelerin içinde bulunduğumuz durumdan etkilendiğini öğretmek için tasarlanmıştır.

2. Etkinlik: "Bu Çocuklar Ne Düşünüyor Olabilir?"

Birinci resim olan "aşı olan kız çocuğu" ile durum - düşünce - duygu ilişkisini konuşmaya başlayabilirsiniz. Çocuğun yüz ifadesi (duygu) çok belli olmadığı için, korku dolu beklentilerin yanı sıra olumlu baş etme cümleleri de gelebilir. Önemli olan olumsuz düşünme ile korku, durumla baş etme düşüncesi ile rahatlık arasındaki ilişkiyi göstermektir. İkinci resim olan "oyun parkındaki çocuklar", düşüncelerin tek başına durumdan kaynaklanmadığını, aynı durumdaki iki insanın farklı düşünceleri olabileceğini ve bu düşüncelere bağlı olarak duygularının da farklılaştığını gösterir. Bu kez, "kötü bir şey olacak (kayarken düşeceğim)" düşüncesi ile korku arasındaki ilişkiyi daha iyi gösterebilirsiniz.

3. Etkinlik: "Ahmet ve Ayşe Ne Düşünüyor?"

Etkinliğin altındaki açıklamayı okuduktan sonra sağ tarafta resmi bulunan "Ahmet ve Ayşe"nin düşünce ve duygularını tahmin etmesini isteyin. Okul gezisini işitince kaygılanan Ayşe'nin olumsuz beklentilerini araştırın. Bu beklentilerin doğru çıkacağını nereden bildiğini sorun.

İçinden söylediği şeyleri değiştirdiğinde kendini daha iyi hissedebileceğini görmesini sağlamaya çalışın.

4. Etkinlik: "Çocukların Neler Hissettiğini ve Ne Yapacaklarını Tahmin Et!"

Bu etkinlikte, resimdeki iki çocuğun ne düşündükleri düşünce balonlarında çizgi halinde anlatılmıştır. Bu kez amaç düşünce-duygu-davranış ilişkisini göstermektir. Bazı düşüncelerin "korkuya ve kaçma/ kaçınma" davranışına yol açtığını tartışabilirsiniz.

3. DENE Planının İkinci Adımını Tanıtmak

Çocuğa, DENE planının ikinci adımının, ("En kötü ne olabilir?") diye sorarak korkutan düşünceyi bulmak olduğunu anlatın. Bu adımda "içimden neler söylüyorum" ya da "ne olmasından korkuyorum" diye sorarak düşüncelerini araştırması gerekmektedir.

Çalışma kitabında olduğu gibi, çoğu zaman olabilecek en kötü şeyi düşündüğümüz için gereksiz yere korkup telaşlandığımızı söyledikten sonra, korkutan düşünceye inanmadan önce doğru ve gerçekçi mi diye sorgulamanın iyi olacağını anlatın. Bunun için ona bir dedektif gibi düşünmeyi öğreteceğinizi söyleyin. Dedektif gibi düşünmeye alışırsa hem korku ve kaygısı azalacak hem de yeni davranışları deneme cesareti bulacaktır.

Yaşça küçük (10 yaşın altında) çocukların bir kısmı, zihinsel olarak yeterince olgunlaşmadıkları için, kendi düşüncelerinin "yanlış" olabileceğini anlayamazlar. Onlardan dedektif gibi düşünmelerini beklemek zihinsel kapasitelerinin üstünde bir görevdir. Bu gibi durumlarda, çocuğu, korkutan iç konuşmasını, cesaretlendiren ve güven veren iç konuşma ile değiştirmesi için teşvik etmek yeterlidir. Korku veren cümleler yerine kullanabileceği yeni baş etme cümlelerini birlikte bulmak, küçük kartlara yazmak ve bu cümleleri içselleştirmesi için çalışmak işe yarar. Bu yeni baş etme cümlelerini korku veren durumlarda nasıl kullanacağı konusunda ona model olabilirsiniz. (Bu durumda haftanın "Dene ve Gör" görevini uyarlamak gerekebilir. Örneğin, planın ilk iki adımını takip ederek, "sınavım iyi geçmeyecek" benzeri korku veren iç konuşmayı fark ettiğinde, kendi kendine "bu sınav için çok çalıştım veya nasıl geçeceğini önceden bilemem" diyebilir. "Dene ve Gör" görevi bu yeni cümleleri korku ve kaygıyı her hissettiğinde kullanmak ve ne kadar işe yaradığına bakmak olabilir.)

4. Korkutan Düşüncenin Özelliklerini Anlatmak

Daha büyük yaşta olan ve düşünce hatalarını kolayca fark eden çocuklarla çalışırken korkutan düşüncelerdeki "tuzaklara" değinebilirsiniz. Yine de düşünce hatalarını olabildiğince basitleştirerek ve çocuğun kullandığı deyimleri kullanarak anlatmaya çalışın.

Düşüncedeki tuzaklar:

- ❖ Abartma (Pireyi Deve Yapma) – olumsuzu büyütme
- ❖ At Gözlükleri ile Bakma - sadece olumsuzu görüp olumlulara dikkat etmeme
- ❖ Felaket Tellallığı Yapma - olabilecek en kötü şeyi düşünme

- ❖ Falcılık (Zihin Okuma) – elindeki gerçek kanıtlar olmadan bir kişi ya da durum hakkında sonuca varma
- ❖ Hep tekrarlayacak diye bekleme
- ❖ Mükemmeliyetçilik – Kendisi ve başkaları için gerçekçi olmayan standartlar koyma. Yaptığı her işte kusursuz olmayı ya da insanların çok adil ve düşünceli olmasını beklemek gibi.

5. Dedektif Gibi Düşünmeyi Öğretmek

Yapacağı şey, bir dedektif gibi kanıt toplayarak korkutan düşüncenin doğru olup olmadığını araştırmaktır. Düşüncenin doğru olduğuna ilişkin hiç bir kanıtı yoksa kendisini korkutan bu düşünceyi cesaretlendiren düşünce ile değiştirebilir.

5. Etkinlik: Seda Ne Düşünüyor Olabilir?

Bu etkinlik, düşüncesinin ne kadar doğru ve gerçekçi olduğunu araştırırken kendine sorması gereken soruları içerir. Kendi korkuları yerine bir başkasının (Seda'nın) korkuları üzerinde çalışmak, çocuğu rahatlatır ve düşüncedeki abartılı tarafları daha kolay görmesini sağlar. Bunun ardından kendi korkuları üzerinde konuşmaya hazır hale gelir.

6. Etkinlik: Dedektif Gibi Çalışıp Kanıt Topla

Bu etkinlik üzerinde çalışırken, çocuğa korku veya kaygı verdiğini bildiğiniz bir durumu ele alın. O sırada aklından geçenleri bulmak için "En kötü ne olabilir? (ne olmasından korkuyorum?)" sorusunu cevaplamasını isteyin. Aşağıdaki soruları sorarak dedektif gibi düşünme alışkanlığını kazandırmaya devam edin.

- ❖ **<u>Düşüncen için kanıt topla (bir dedektif ol)</u>**

  Bunun olacağından emin misin?

  Böyle bir şey daha önce oldu mu?

  Olduysa ne kadar kötüydü?

  Başına böyle bir şey gelen birini tanıyor musun?

  Tanıyorsan bu kişi ne kadar kötü durumda?

  Bu durumda genellikle ne olur?

- ❖ **<u>Kanıtlar Ne gösteriyor?</u>**

  Korku veren düşünceyi destekleyen kanıtlar var mı? Düşüncenin aksini destekleyen kanıtlar var mı?

Bu çalışma yapılırken dikkat edilmesi gereken birkaç nokta vardır. Çocuğu olmasından korktuğu şeyin saçma ya da imkansız olduğuna inandırmaya çalışmayın. Bunu yaptığınızda onu anlamadığınızı düşünebilir. Ayrıca, korktuğu en kötü şeyin gerçekleşme olasılığı az da olsa vardır. Bu durumda neler yapabileceğini araştırarak, o zor durumla da baş edebileceğini göstermeye çalışın. Dedektif gibi düşünme alıştırmaları yaparken çocuğun düşünce ve inancının hiç değişmediği izlenimi alırsanız, bir yol da çocukla rol değiştirmektir. Bu kez, çocuk, bir dedektif gibi kanıtlara dayanarak, sizi beklediğiniz kötü durumla karşılaşma olasılığınızın çok düşük olduğuna inandırmaya çalışacaktır. Böylece kendi düşünceleri de bir miktar değişebilir. Kuşkusuz bir düşünce ya da inanç aniden değişmez. Beklenilen şey, düşüncesindeki hatalı ve abartılı tarafları gören çocuğun ilk inancının biraz sarsılmasıdır. Küçük çocuklar sırf sizi memnun etmek veya onaylanmak (aferin almak) için yeni düşünceyi kolayca kabul edebilirler. Bu konuda dikkatli olmak gerekir.

6. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Haftanın "Dene ve Gör" görevi korku, gerginlik ya da kaygı hissettiren iki farklı durumda aklından geçen düşünceleri kaydetmek ve dedektif gibi kanıt toplayarak bunların ne kadar doğru ve gerçekçi olduğunu araştırmaktır. Bunun için kendine soracağı soruları küçük bir karta yazarak verin. Ayrıca bu gerçekçi olmayan düşüncelerin yerine koyabileceği cesaretlendirici (baş etmeye yardımcı olacak) düşünceler bulmaya çalışmasını söyleyin.

Çocuğun yaşı küçükse ve düşünceyi sorgulama fikrini anlamamışsa seans sırasında bulduğunuz cesaretlendiren cümleleri küçük bir karta yazıp verin. Korkutan düşünceyi fark ettiğinde bu cümleleri tekrar etmesini ve hangilerinin işe yaradığını araştırmasını söyleyin. Gevşeme egzersizlerini uygulamaya devam etmesini de hatırlatın.

VIII. BÖLÜM

Çocukla Altıncı Hafta

DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRME

Amaç

Korku veren düşünceler yerine kullanabileceği baş etme düşünceleri bulması için çocuğa yardım etmektir. Daha önce olduğu gibi, önce hayali olguların, daha sonra da kendi korku ve kaygı verici düşünceleri üzerinde çalışarak, bunları cesaretlendiren düşüncelerle değiştirmeyi öğrenir. Bu yeni düşünceleri (iç konuşmaları) içselleştirme alıştırmaları yapar.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) "Cesaretlendiren düşünceleri" tanımak
3) Dedektif gibi düşünerek "cesaretlendiren düşünceleri" bulmak
4) DENE planının öğrenilen adımlarını gözden geçirmek
5) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Çocuğun "Dene ve Gör" görevi olarak kaydettiği olayları, korku, gerginlik ya da kaygı yaşarken bedeninde neler olduğunu, en kötü ne olabilir sorusunu nasıl cevapladığını, dedektif gibi düşünmek için kendine neler sorduğunu, topladığı kanıtlara dayanarak ne bulduğunu birlikte gözden geçirin. "Dene ve Gör" görevi eksik ya da yanlış yapılmışsa hiç eleştirmeden birlikte yapın ya da hataları düzeltin. Çabası için puan vermeyi unutmayın. Ev ödevi yapılmamışsa birlikte yapın. Son "Dene ve Gör" görevi, olumsuz düşünceyi (hipotezi) farketme ve "kanıt var mı ?" tekniğini kullanarak doğruluğunu sınama gibi bilişsel terapinin temel kavram ve tekniklerini çocuğun ne kadar anladığı konusunda fikir verir. Bu nedenle, daha önce verilen görevleri yapmak için içtenlikle çabalayan bir çocuğun ilk kez ödevini yapmadan gelmesi ya da yanlış yapması, düşünce eğitimi üzerinde biraz daha fazla durmak gerektiğini gösterir.

"Dedektif gibi düşünme" olarak sunulan "Kanıt var mı?" tekniği, çocuğun yaşına ya da bilişsel gelişim düzeyine uygun olmadığı için öğretilememiş ise, çocukla birlikte bulduğunuz ve ona yazılı olarak verdiğiniz baş etme cümlelerinin ne kadar işe yaradığını ve kendi bulduğu yeni cümleler olup olmadığını araştırın.

2. Cesaretlendiren Düşünceleri Tanımak

Bazı düşüncelerin insanı rahatlattığını bazılarının ise kaygılanmasına neden olduğunu anlatın. "İşlerin yolunda gitmeyeceği" ya da "kötü bir şeyler olacağı" şeklindeki düşüncelerin kaygıya yol açacağını söyleyin. Çocuğun anlamasını kolaylaştırmak için kendinizden bir örnek verebilirsiniz. Örneğin yaptığınız işleri bitirmeniz için son birkaç gün kaldığında, işlerin çoğunu yapmış olsanız bile bazen aklınıza "bu işleri vaktinde bitiremeyeceğiniz ve bu nedenle iş arkadaşlarınız tarafından eleştirileceğiniz" düşüncesi geldiğini söyleyebilirsiniz. Bu durumda bedeninizin gerildiğini, yerinizde duramadığınızı, hatta midenize ağrılar girdiğini ve bir türlü dikkatinizi toplayıp yapmanız gereken işlere yoğunlaşamadığınızı anlatabilirsiniz. Bundan sonra kendi kendinize rahatlatıcı bir şeyler söylediğinizi ve kaygı belirtilerinin hafiflediğini söyleyin. Örneğin aklınıza "işin çoğunu yaptığınızı ve işleri tamamen bitirmek için hala birkaç gününüz olduğunu, işler yetişmezse de birkaç gün daha süre isteyebileceğinizi" getirdiğinizde rahatladığınızı ve bedensel şikayetlerinizin ortadan kalktığını söyleyebilirsiniz.

Çalışma kitabında 37. sayfasında, "*Cesaretlendiren Düşünceleri Tanımak*" başlığı altında yazılanları çocukla birlikte okuyun. Can'ın korku veren düşüncelerinin neler olduğunu sorun. Bunları cesaretlendiren düşüncelerle değiştirdiğinde kendini nasıl hissettiğini ve ne yaptığını tartışın.

3. Dedektif Gibi Düşünerek "Cesaretlendiren Düşünceleri" Bulmak

"Başıma büyük bir felaket gelecek ve ben bununla baş edemeyeceğim" tarzındaki düşünce ve inançları değiştirmeyi amaçlayan DENE planının ikinci adımı, tedavinin en önemli ve en zor adımlarından biridir.

1. Etkinlik: Düşünceyi Değiştirmek

Hayali iki olgu üzerinde DENE planının ikinci adımını iyice pekiştirmek için hazırlanmıştır. Bu etkinlik üzerinde çalışırken, çocuk, "Mehmet" ya da "Ayça'yı" kaygılandıran düşünceleri bulmakta zorluk çekebilir.

Sık rastladığımız bir durum, bulunan düşüncenin yaşanan kaygı ya da kaçınma davranışıyla uyumlu olmamasıdır. Örneğin 1. olgu olan Mehmet'i kaygılandıran düşünce olarak, "onlar büyük, ben onlar kadar iyi oynayamam" cevabını verebilir. Bu durumda, "onlar kadar iyi oynayamazsa ne olur" diye sorarak kaygıya neden olan daha olumsuz tahmin ve beklentileri bulmaya çalışın. Ayrıca korktuğu en kötü şey başına geldiğinde ne olacağını, bu kötü olayın gelecekte onu nasıl etkileyeceğini (burada da düşünme hataları ortaya çıkabilir) tartışmayı unutmayın.

İlk olgu örneği olan Mehmet'in düşüncelerinin ne kadar doğru ve gerçekçi olduğunu araştırırken dedektif rolünü siz üstlenin. Böylece, Sokrat tarzı soruları nasıl soracağı konusunda çocuğa model olursunuz. İkinci olgu örneğinde ise, dedektif rolünü çocuğa verirseniz, Sokratik sorgulama provası yapmış olur. Size de soruların uygun yanıtları konusunda model olma fırsatı çıkar.

Baş etme cümleleri ya da cesaretlendiren düşünceler bulmak çok kolay değildir. Ancak bazen çocuklar çok güzel ve özgün fikirler bulabilirler. Çocuk böyle güzel bir baş etme cümlesi bulduğunda, bunun sizin daha önce düşünmediğiniz çok güzel bir cümle olduğunu söyleyerek çocuğu övün. Bunun yanı sıra bu çok güzel buluşu için ona bir "Harika Buluş" belgesi verebilirsiniz. Bu belge çocuğun adının, yaptığı buluşun ve övgü sözlerinin yazılı olduğu bir kâğıttır. Ayrıca eğer isterse adının ve bulduğu baş etme cümlesinin çalışma kitabına eklenebileceğini, bu buluşuyla benzer sorunları yaşayan çocuklara yardımcı olabileceğini söyleyin.

4. DENE Planının Öğrenilen Adımlarını Gözden Geçirmek

Artık, DENE planının öğrenilen ilk iki adımını çocuğun kendi korku ve kaygıları için kullanabiliriz. Bunun için çalışma kitabının 40. sayfasında, "*Şimdiye Kadar Öğrendiğimiz Adımları Nasıl Kullanabiliriz?*" başlığı altında yazılan adımları birlikte takip edin. Korkutan düşünce yerine ne düşünürse kendini daha iyi hissedebileceğini araştırın.

5. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Çocuktan önümüzdeki hafta içinde korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğinde DENE planının öğrendiği ilk iki adımını uygulamasını isteyin. DENE planını kaygı, gerginlik ya da korku hissettiği durumda uygulayamasa bile, durum geçtikten sonra, bu olayları hatırlayarak, duygusunu ve eşlik eden bedensel belirtileri tanımlamasını, aklından geçen düşünceleri bulmasını, bir dedektif gibi bunlar ne kadar doğru ve gerçekçi diye kanıtlar aramasını ve alternatif düşünceler üretmesini söyleyin. Alternatif başa çıkma düşüncelerinin çocuğa inandırıcı gelmesi için kendi bulması önemlidir. Bu konuda zorluk yaşıyorsa, cesaretlendiren baş etme cümlelerinin neler olabileceği konusunda çocuğa örnekler sunduktan sonra hangisini daha fazla benimsediğine dikkat edin. Kaygı verici durumda baş etme cümlesinin işe yaraması (kaygının azalması veya kaçınma davranışının ortadan kalkması) yeni düşünceye inanmaya başladığını gösterir.

Önceki haftalarda olduğu gibi gevşeme alıştırmalarını uygulamaya devam etmesini de hatırlatın.

IX. BÖLÜM

Çocukla Yedinci Hafta

PROBLEM ÇÖZME VE KENDİNİ ÖDÜLLENDİRME

Amaç

Seansın iki önemli amacı vardır. Birincisi, problem çözme eğitimi aracılığıyla, kaygı ya da korkuya neden olan durumla baş edebileceğini çocuğa göstermektir. İkincisi ise DENE planını öğrenme ve uygulama konusunda gösterdiği çaba için kendini ödüllendirmeyi öğretmektir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) DENE planının üçüncü adımı olan problem çözme eğitimini vermek
3) DENE planının dördüncü adımı olan kendini ödüllendirmeyi öğretmek
4) DENE planını gözden geçirmek
5) Yapılacak olan aile görüşmesi hakkında bilgilendirmek
6) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Çocuğa geçen hafta boyunca yaşadığı korku, gerginlik ve kaygı hissettiren iki olayı ve bu olaylarda DENE planının ilk üç adımını nasıl uyguladığını anlatmasını isteyerek başlayın. Uyguladığı planın yaşadığı korku, gerginlik ya da kaygıyı azaltmaya yarayıp yaramadığını tartışın. Çok küçük bir başarı bile sağlamış olsa destekleyip, daha fazla uygulama yapması için cesaretlendirin. Bu uygulamaların daha çok işe yaraması için çok fazla alıştırma yapması gerektiğini hatırlatın. Çocuğu önceki hafta verilen "Dene ve Gör" görevini yaptığı için ya da gösterdiği çaba için uygun puanla ödüllendirin. Eğer "Dene ve Gör"ü evde yapmamışsa, geçen hafta içinde korku, gerginlik ya da kaygı hissettiği olayları anlatmasını ve bunlara DENE planının adımlarını uygulamasını isteyerek seansa başlayın.

2. DENE Planının Üçüncü Adımı Olan Problem Çözme Eğitimini Vermek

Çocuğa korku, gerginlik ve kaygıyla baş etmeye yarayan DENE planının üçüncü adımına geldiğimizi söyleyin. Bu adımı "Ne yapabilirsin?" diye adlandırdığımızı söyleyin. Problem çözme eğitimine aşağıdakine benzer bir giriş yaparak başlayabilirsiniz:

"Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğimiz durumlarda, içinde bulunduğumuz problemin çözümü yokmuş gibi gelir. Oysa biraz düşünürsek yapabilecek çok şeyin olduğunu görürüz. Günlük yaşam problemlerini çözerken, yapılabilecek her şeyi aklımızdan geçirmek iyidir. Bazıları bunu beyin fırtınasına benzetir. Önemli olan olabildiğince çok çözüm ya da davranış biçimi bulabilmektir."

Basit bir problem örneği (Çalışma Kitabı 5. Bölüm 5. Etkinlikte sunulan Seda olgusunu) bulduktan sonra, problemin çözümü için en az üç farklı davranış biçimi bulması için çocuğu teşvik edin. Deneyebileceği farklı davranışları saydıktan sonra bunların olası sonuçlarını tartışın. Son olarak yapılması en uygun sonuç verecek olan davranışı ya da davranışları seçin.

Çocuğa bunu anlatmak için çalışma kitabının 44-45. sayfalarındaki etkinlikleri yaparken aşağıdaki yolu izleyebilirsiniz.

Kaygılandıran Durum:.....

Uygulayabileceğim Çözüm Yolları:

1-.....

2-.....

3-.....

Çözüm Yollarını Değerlendirme

1. Çözüm yolunu seçersem ne olabilir?.....

2. Çözüm yolunu seçersem ne olabilir?.....

3. Çözüm yolunu seçersem ne olabilir?:.....

En İyi Çözüm Yolu :.....

.....

.....

.....

1. Etkinlik: Sosyal Problemler Nasıl Çözülür

Problem çözme basamaklarını uygulaması için bir önceki bölümden tanıdığı Mehmet ve Ayça adlı olgu örneklerini hatırlatın. Çocuğun problem çözmeyi bir ya da iki örnekle anladığını düşünürseniz, tüm örnekleri yapmadan çocuğun kendi problemine geçebilirsiniz.

2. Etkinlik: Birlikte Çözelim

Çocuk artık kendi problemi üzerinde çalışmaya hazırdır. Alternatif çözüm yollarını araştırırken beyin fırtınası yapması, yani aklına gelebilecek her türlü çözüm yolunu söylemesi için cesaretlendirin. Bunlar saçma, komik ya da yapılma olasılığı olmayan şeyler de olabilir. Çözüm yolu listesi tamamlanıncaya kadar çocuğun önerdiği çözüm yolları hakkında herhangi bir değerlendirme yapılmaması çok önemlidir. Bu, çocuğun mümkün olduğunca çok çözüm yolu üretebilmesine olanak sağlar. Çözüm yollarını listelerken sizin de bazı fikirler ileri sürmeniz iyi olabilir. İleri sürdüğünüz fikirlerin mutlaka iyi ve akılcı çözümler olması gerekmez. Bunların sadece değerlendirilmesi gereken alternatif davranış biçimleri olduğunu unutmayın. Örneğin bu durumda ağlayabilirsin ya da kaçıp eve gidebilirsin gibi alternatif çözümler de üretebilirsiniz. Bu çözüm yollarının olası sonuçlarının değerlendirilmesi aşamasına gelindiğinde, bu davranışların doğuracağı olumsuz sonuçları birlikte tartışabilirsiniz. Sizin bu çok uygun olmayan önerileriniz, özellikle çalışmanın başlarında çocuğun ileri süreceği fikirlerin aptalca olarak değerlendirilebileceği konusundaki kaygısını da azaltarak, daha fazla fikir üretmesi için cesaretlendirici olabilir.

Çözüm yollarının olası sonuçlarını değerlendirirken hem kısa hem uzun vadeli sonuçlara odaklanılmalıdır. Bazen kısa vadeli sonuç çocuğa olumlu gibi gözükebilir ancak davranışın uzun vadeli sonucu olumsuz olabilir. Örneğin çocuk kendisinde kaygı uyandıran bir duruma bir daha maruz kalmamayı kaygıyı ortadan kaldıracak bir çözüm yolu olarak önerebilir. Bu kaçınma davranışı kısa vadede kaygıdan kurtulmayı sağlayabilir ancak uzun vadede kaygının artması, hayatının kısıtlanması gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

3. DENE Planının Dördüncü Adımı Olan Kendini Ödüllendirmeyi Öğretmek

Önce Dene planının ilk üç adımını özetleyin: Şimdiye kadar, korku ya da kaygının ipuçlarını tanımayı, korku ya da kaygıya neden olan düşünceleri (iç konuşmayı) cesaretlendiren düşüncelerle değiştirmeyi ve karşılaştığı sorunu nasıl çözebileceğini öğrendi. Sıra son adıma geldi. Bu, planı uygulamadaki cesareti ve/veya gayreti için kendisini ödüllendirmek olacaktır.

Elinden Geleni yap, ödülü kap! Olarak özetlenen bu adımın amacı çocuğa kendini ödüllendirmeyi, öğretmektir. Ödülü "iyi bir iş yapınca ya da çok çabalayınca hak edilen şey" olarak tanımlayarak başlayın.

3. Etkinlik: Ödül Nedir?

İnsanların farklı ödüllerden hoşlandığını söyledikten sonra, çalışma kitabındaki etkinliği birlikte yapın. Çocuğun hoşuna giden ödülleri araştırırken, değer verilen bir nesneye (örn. oyuncak ya da giysi) sahip olmak, zevk veren bir etkinlikle uğraşmak (örn. futbol oynamak ya da gitar çalmak), sosyal bir etkinlik (arkadaşında gece yatıya kalmak), başkalarının ilgi ve onayı (örn. öğretmenin aferin demesi), gurur duyma gibi farklı ödüller bulmaya çalışın.

Çocuğa kendini ödüllendirmenin önemini anlatırken iki noktaya dikkatini çekin Bunlardan birincisi, insanlara ödülü her zaman başkaları vermez. İyi bir iş yaptığımızı düşündüğümüzde hissettiğimiz olumlu duygular (gurur, mutluluk, huzur) ya da hoşa giden bir etkinlikle uğraşma, kimse ne yaptığımızı fark etmese bile kendimize verebileceğimiz ödüllerdir. İkincisi, bir ödülü hak etmek için mutlaka üstün bir başarı göstermek gerekmez. Sonuç tam istediğimiz gibi olmasa da, gösterdiğimiz çaba için ödülü hak ederiz. Anksiyete bozukluğu olan çocuklar, kendi başarılarını küçümseyen, en iyisini yapmadıkça kendilerinden memnun olmayan çocuklardır. Kendilerini onaylayan iç konuşmaları (düşünceleri) pek sık akıllarından geçirmezler. DENE planının dördüncü adımı ile, bu çocuklarda sık görülen mükemmeliyetçiliği değiştirmek için çalışabilirsiniz.

Çalışma Kitabının 48. sayfasında Korki'nin yaptığı açıklamayı birlikte okuyarak kendini ödüllendirme üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz.

4. Etkinlik: Kendimizi Nasıl Ödüllendirebiliriz?

Bu etkinliği yaparken, çocuğun kendini ödüllendirmesi için mutlaka bir başarı kazanması gerekmediği sadece çabaladığı için de ödülü hak ettiği mesajını vermeye başlayın. Kendini ödüllendirmenin en kolay yolunun içinden olumlu sözler söylemek olduğunu anlatın. Örneğin, "çok iyi bir iş çıkardım", "başardım", "bravo bana" gibi sözler söyleyebilir. Somut bir ödülün bulunmadığı ya da eğlenceli bir etkinliğe vakit ayıramadığı zamanlar kendine güzel sözler söylemesi işe yarayabilir.

5. Etkinlik: Ödüller Gösterdiğin Çaba İçindir

Etkinlik öncesi, Korki'nin açıklamasını okuyarak, elinden gelenin en iyisini yaptığında sonuç mükemmel olmasa da bir ödülü hak ettiği düşüncesini vurgulayın. Kendini ödüllendirmek için söyleyebileceği özgün sözler ya da etkinlikler bulması için cesaretlendirin.

4. DENE Planını Gözden Geçirme

Son adımı da öğrendikten sonra DENE planını tekrar gözden geçirin. Planı yazın ve adımların ilk harflerinin yukarıdan aşağıya okunduğunda ortaya planımızın isminin çıktığına çocuğun dikkatini çekin. Bu sayede planın adımlarını unutursa aklına DENE sözcüğünü getirerek adımları hatırlamasının kolaylaşacağını anlatın.

D ikkat Et, Korkunun İpuçlarını Yakala

E n Kötü Ne Olabilir

N e Yapabilirsin

E linden Geleni Yap, Ödülü Kap!

6. Etkinlik: Kendi DENE planı kartını yap

Planı hatırlamayı kolaylaştırmak için DENE planının adımlarını yazdığı bir kart yapabileceğini ve bu kartı yanında taşıyabileceğini söyleyin. Kartı renkli kalemler ve çıkartmalar kullanarak istediği gibi süslemesi için çocuğu teşvik edin.

5. Yapılacak Olan Aile Görüşmesi Hakkında Bilgilendirmek

Çocuğa bir sonraki hafta anne-babasıyla görüşme yapılacağını hatırlatın. Bu görüşmede çocuğun ailesine onun paylaşılmasını istemediği bilgileri aktarmayacağınız konusunda güvence verin. Bunun için "Ailenle görüştüğümde onlara söylemememi istediğin bir şey var mı?" diye sorabilirsiniz. Bu görüşmede daha çok onlardan bilgi almayı ve bize nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda konuşmayı planladığınızı söyleyin.

Anne-baba görüşmesi yaptığınız hafta, çocuğa BİR HAFTA TATİL verebilirsiniz. Bu, yedi hafta boyunca hiç aksatmadan görüşmelere gelen ve tedavide kendinden beklenen görevleri yerine getiren çocuk için iyi bir dinlenme fırsatı ve ödül olabilir. Ancak anne-baba görüşmesi yapılacak hafta çocuğun tatil yapması şart değildir. İstenirse anne-babayla hafta içinde bir başka gün görüşme yapılarak, çocuğun programı aksatılmadan devam edebilir.

Korku Avcısı programını uygularken çoğu çocuk ve anne-babanın, tedavinin ortasında ilk motivasyonlarını kaybettiklerini, seanslara daha isteksiz geldiklerini gözledik. Bunun, terapinin doğası gereği psikoeğitime ayrılan sürenin oldukça uzun olmasından ve beklenen davranış değişikliklerinin henüz gerçekleşmemesinden kaynaklandığı düşündük. Eğer ailenin tedaviden gerçek dışı ya da programın hedefleri dışında (örneğin ders çalışma alışkanlıklarının değişmesi gibi) beklentileri varsa, tedaviye devam etme isteklerinin iyice azaldığını gördük. Bu nedenle anne-baba görüşmeleri sırasında, programdan neler bekleyebileceklerini ve davranış değişikliğinin tedavinin ikinci yarısında gerçekleşeceğini vurgulamak önemlidir. Ayrıca, son anne-baba görüşmesinde, yaşadıkları hayal kırıklığı ya da isteksizlik üzerinde konuşmalarına izin vererek, bu duyguları beklenen ve son derece olağan duygular olarak kabul ettiğinizi gösterebilirsiniz. Gözden kaçırdıkları küçük gelişmeleri özetleyerek, beklenen ilerlemenin yavaş yavaş olacağını hatırlatarak yeniden gerçekçi umutlar aşılamaya özen gösterin.

6. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

İlk "Dene ve Gör" görevi, korku, gerginlik ya da kaygı hissettiği iki farklı olayı yazmak ve bu olaylar için 4 adımlı bir DENE planı hazırlamaktır. Çocuğa kendisini nasıl ödüllendirdiğini de yazmasını hatırlatın.

İkinci "Dene ve Gör" görevi hazırladığı DENE planı kartını anne babasına göstermek ve planın adımlarını onlara da anlatmaktır. Böylece hem planı tekrar etmiş olur, hem de anne babası neler yapıldığını daha iyi anlar.

X. BÖLÜM

Anne-Babayla Üçüncü Görüşme

YÜZLEŞTİRME SEANLARI KONUSUNDA BİLGİ VERME

Amaç

Tedavinin ikinci yarısını oluşturan "korkuyla yüzleşme" alıştırmalarının ne olduğunu ve bu alıştırmalar sırasında çocuklarına nasıl destek olabileceklerini açıklamaktır. Anne babalarla işbirliğini devam ettirmek, tedavinin ikinci yarısında da çok önemlidir. Bu seansta, anne-babaların, çocukları, tedavinin genel olarak gidişi ve ikinci bölümüyle ilgili endişeleri de ele alınmalıdır.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) "Korkuyla yüzleştirme" alıştırmaları hakkında bilgi vermek
2) Çocuğa korku ya da kaygı veren durumlar hakkında daha fazla bilgi edinmek
3) Yüzleştirme alıştırmaları sırasında anne babanın rolünü anlatmak
4) Anne babaların kendi endişelerini anlatmalarını sağlamak

1. "Korkuyla Yüzleştirme" Alıştırmaları Hakkında Bilgi Vermek

Anne-babalara, korkuyla yüzleştirme (exposure) görevlerinin mantığını, nasıl yapılacağını ve yararlarını anlatmaya aşağıdakine benzer bir giriş yaparak başlayabilirsiniz:

" ... *Korku Avcısı programının ilk yarısında, çocuğunuz, korku ya da kaygı duygusunu ve bunun bedensel belirtilerini tanımayı, korkutan iç konuşmayı (düşünceleri), cesaretlendiren düşüncelerle değiştirmeyi ve korkutan durumla baş etmek için neler yapabileceğini öğrendi. Programın ikinci yarısında ise, öğrendiği yeni becerileri –biliyorsunuz buna DENE planı diyoruz - gerçek yaşamda uygulayacak. Bunun için kendisini, yavaş yavaş, daha önce korktuğu ya da kaçtığı durumlarla karşılaştıracağız".*

Bir kez daha korkuyla baş edebilmek için çocuğun uygulayacağı DENE planını hatırlatın:

D ikkat Et, Korkunun İpuçlarını Yakala

E n Kötü Ne Olabilir?

N e Yapabilirsin?

E linden Geleni Yap, Ödülü Kap

Bunun ardından tedavinin ikinci yarısı hakkında anne babaları bilgilendirmeye ve endişelerini gidermeye devam edebilirsiniz. Anne babalar, sıklıkla aşağıdakine benzer soruların cevaplarını merak ederler:

❖ <u>Korkutan durumlarla yüzleşmenin yararı nedir?</u>

DENE planını gerçek yaşamda uygulamanın en büyük yararı, çocuğa kaygı ve korkusunu ayarlayabildiğini ve kendisini korkutan durumla baş edebildiğini göstermesidir. Kendisini korkutan düşünceleri cesaretlendiren düşüncelerle değiştirip, korktuğu durumdan kaçmadığında, beklediği felaketin gerçekleşmediğini görür. Korkutan düşüncenin gerçekliğini sınama fırsatını yakalayarak tehlikeyi abarttığını fark eder. Ayrıca karşılaştığı küçük aksilikler ve problemlerle baş edebildiğini gördüğü için kendine olan güveni artar.

❖ <u>Çocuğum kendisini korkutan durumlarla yüzleşmek istemezse ne olur?</u>

Tedavinin başarısı korkuyla yüzleşme görevlerinin zorluk derecesinin iyi ayarlanmasına bağlıdır. Bunun için, başlangıçta, çocuğunuzu en az korktuğu durumlarla karşılaştıracağız. Üstelik bu işi kendini en güvenli hissettiği ortamda (terapistin ya da sizin yanınızda) yapacağız. İşini kolaylaştırmak için, yapacağımız şeylerden bir diğeri de, başlangıçta, onu korktuğu durum ya da nesnelerle yüz yüze bırakmak yerine, o durumu hayalinde canlandırmasını istemek olacak. Karşılaşması daha zor olan durumlara ancak güven kazandıktan sonra geçeceğiz. Örneğin, köpeklerden korkan bir çocuk için, en az seviyede korku verici bir durum, köpeğiyle oynayan bir çocuğun filmini izlemek olabilir. Çocuk böyle bir filmi, benimle birlikte ya da evde sizin yanınızda DENE planını uygulayarak sorunsuz bir biçimde izleyebildiğinde, biraz daha fazla korku veren başka bir duruma geçeceğiz. Bu yeni durum evcil hayvan satan bir dükkanda cam kafes içindeki bir köpeği izlemek olabilir. Korkuyla karşılaşma görevleri bu şekilde adım adım zorlaşarak çocuğun evcil bir köpeğe korkmadan dokunabildiği son aşamaya kadar ilerleyecektir.

❖ Çocuğum kendisini korkutan durumlarla yüzleşmeye dayanabilir mi?

Çocuğun öğrendiği becerileri denerken bir parça kaygı yaşaması doğal ve beklenen bir durumdur. Korktuğu durumlarla karşı karşıya gelme denemeleri arttıkça daha az kaygı hissedecek ve başarılarını gördüğünde güveni artacaktır. Alıştırmaları yaparken kaygıyla baş etmek için öğrendiği becerileri (örneğin gevşeme alıştırmaları ya da dedektif gibi düşünme) uygulaması için cesaretlendirerek ve cesur davranışları için ödüllendirerek ona yardımcı olabilirsiniz.

❖ Çocuğumun korku ve kaygıları ne zaman tümüyle ortadan kalkacak?

Tedavinin amacı çocuğun kaygısını ortadan kaldırmak değil, normal ve yönetilebilir bir seviyeye indirmektir. Tıpkı bir radyonun ses ayarlama düğmesini kısmak gibi. Ses seviyesini 10'dan normal seviye olan 2'ye çektiğinizde radyo daha kısık bir sesle ama hala çalışır durumda olacaktır. Kaygı ve korkuların tümüyle ortadan kalkmasını çok gerçekçi bir beklenti değildir.

❖ Çocuğum korku veren durumla ne kadar (süre) karşı karşıya kalacak?

Korkuyla yüzleşme alıştırmaları sırasında, çocuğun kaygı yaratan durumda belirli bir süre kalması gerekir. Uygulamanın amacı çocuğun durumla baş edebildiğini ve endişe ettiği şeylerin olmadığını görmesini sağlamaktır. Eğer kaygı verici duruma çok kısa bir süre maruz kalırsa, o durumla baş edebildiğini göremez ve bir sonraki sefer aynı düzeyde ya da daha fazla kaygı hisseder. Köpekten korkan çocuk örneğine dönecek olursak, evde beslenen bir köpeğe sadece bir kez dokunmak korkunun azalmasını sağlamaz. Hatta bu sırada köpeğin ani bir hareketi çocuğun daha da korkmasına neden olabilir. Korkuyla karşılaşma görevlerinin son adımının başarıyla tamamlanabilmesi için çocuğun en az 10 dakika köpeğin yanında oturup onu okşaması gerekebilir.

❖ Korkuyla yüzleşme görevleri ne kadar devam edecek?

Korkuyla karşılaşma görevlerinin başarılı olması için tekrar şarttır. Bu nedenle hem seans içinde hem de seans dışında pek çok deneme yapmak gerekecektir. Örneğin fazla tanımadığı yetişkinlere soru sormaktan korkan bir çocuğun, yabancılara (hastanede çalışan görevliler, komşular, satıcılar, kendinden büyük çocuklar gibi) defalarca soru sorarak alıştırma yapmasını isteyeceğiz. Bu alıştırmalar, istenen görev (yabancı bir yetişkine soru sormak) kaygı verici olmaktan çıkıp, monoton ve sıkıcı bir hale gelene dek sürecek.

❖ Çocuğumun korktuğu şey gerçekten başına gelirse ne olur?

Çocuğunuza korktuğu şeyle hiç karşılaşmayacağını söylemek doğru değildir. Çünkü küçük de olsa herkes gibi onun da başına tatsız şeyler gelebilir. Bu tedavide biz ona iki şeyi göstermeye çalışıyoruz. Birincisi, sürekli olarak en kötü olasılığı beklemek kaygıyı artırmaktan başka bir işe yaramıyor. Örneğin çalışkan bir öğrenci olduğu halde kesin sınavda en kötü notu alacağını ya da işten eve gelirken biraz geciktiğinizde hemen trafik kazasında öldüğünüzü (kuşkusuz bunların başına gelme olasılılığı küçük de olsa var) düşünmek gibi. Hatırlayacaksınız çocuğunuza Dedektif gibi düşünmeyi öğreterek hayal ettiği felaketlerle karşılaşma olasılığının aslında çok küçük olduğunu göstermeye çalıştık. Böylece korkutan düşünceye hemen inanmak yerine onu sorgulamayı ve daha gerçekçi düşünmeyi öğrettik. Tedavi sırasında ikinci büyük hedefimiz onu problemlerle karşılaşmaya ve çözmeye hazırlamak oldu. Çünkü küçük bir çocuğun "arkadaşlar tarafından alaya alınma", "oyuna alınmama", "öğretmen tarafından azarlanma", "haksız yere cezalandırılma", "çalıştığı halde kötü bir not alma", "bir soruyu yanlış cevaplama" ya da "anne ve babasının boşanması" gibi olumsuz yaşantılarla hiç karşılaşmadan büyümesi imkansızdır. Bu nedenle tedavi sırasında bu tür sorunlarla karşılaştığında yaşayacağı olumsuz duygularla nasıl baş edebileceği ve (mümkünse) sorunu çözmek için pek çok şey yapabileceğini göstermeye çalıştık.

2. Çocuğa Korku ya da Kaygı Veren Durumlar Hakkında Daha Fazla Bilgi Edinmek

O güne değin edindiğiniz bilgiyi anne babayla paylaşarak üzerinde çalışmak istediğiniz korkuların neler olduğunu anlatın. Bu korkularla ilişkili olarak çocuğun ev, okul, sokak gibi farklı ortamlarda nelerden tümüyle kaçındığını, zorlandığında ya da güçlükle yapabildiği şeyleri, bu durumlarda kaygı veren düşüncelerini (söylediklerini ya da neden korktuğunu) ve kaygının bedensel belirtilerini bir kez daha araştırın. Böylece, önümüzdeki görüşmede hazırlanacak olan korku merdiveninin ilk basamaklarında çocuktan istenecek görevler şekillenmeye başlar. Özellikle küçük yaştaki çocuklar terapistten utandıkları ya da onu memnun etmek istedikleri için, korku derecesi ile korkularının şiddetini ölçerlerken olduğundan daha düşük bir sayı verebilirler. Bu nedenle anne babaların gözlem ve düşünceleri çok önemlidir.

3. Yüzleştirme Alıştırmaları Sırasında Anne Babaların Rolünü Anlatmak

Korkuyla yüzleşme alıştırmaları sırasında, çocuğun cesur davranışlarını çok küçük olsa da fark etmek ve ödüllendirmek önemlidir. Bunun dışında, anne babalar, çocuğu korkulu ya da kaygılı gördükleri an, öğrendiği yeni becerileri kullanması için teşvik edebilirler. Örneğin, çocukları önemli bir sınavdan önce, heyecanlı görünüyor ve bir türlü uykuya dalamıyorsa, gevşeme alıştırmalarını hatırlatıp birlikte yapmayı teklif etmek çok işe yarayabilir.

Kaygılı çocuklar anne babalarının kendilerini yatıştırmasına alışkındırlar. Korku yaratan düşüncelerini daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmek yerine anne ya da babasının kötü bir şey olmayacağına dair güvence vererek kendilerini rahatlatmasını isterler. Anne babalar artık, "ya sınavım kötü geçerse", "ya sorunun cevabını unutursam" "ya arkadaşlarım beni oyuna almazsa" gibi sorular karşısında, güvence vermeyi bırakabilirler. Yapacakları şey, program içinde öğrendiği dedektif gibi düşünme becerisini kullanmayı çocuğa hatırlatmaktır. Bunu şöyle yapabilirler: *"..... Sanırım öğretmen soru sorduğunda kötü bir şeyler olmasından endişeleniyorsun. Bu korkutan düşünceye benziyor. DENE planının ikinci adımında korkutan düşünceyi bulmayı ve Dedektif gibi, bu düşünce doğru mu diye ar*aştırmayı *öğrenmiştin. Önce ikinci adımda ne soruyordun onu hatırla* (Çocuk "En Kötü ne Olabilir?" veya "Ne olmasından Korkuyorum" diye sorarak korkutan düşünceyi bulduktan sonra) *Dedektif gibi düşünürken hangi soruları sorman gerekiyordu hatırlıyor musun?* (Bu daha önce oldu mu?, Çocuklardan biri öğretmenin sorusuna cevap veremediğinde genellikle ne olur?*) Şimdi korkutan düşünce yerine ne diyebilirsin? ....."*

Çocuğunuz DENE planını ne kadar sık uygularsa o kadar çabuk içselleştirir. Böylece bir müddet sonra kendiliğinden ve doğal bir biçimde öğrendiği becerileri kullanmaya başlar.

4. Anne Babaların Kendi Endişelerini Anlatmalarını Sağlamak

Anne babaların çocukları ve tedavisinin ikinci yarısında yapılacak olan korkuyla yüzleşme alıştırmaları konusundaki endişelerini anlayışla karşılayın. Bu görevleri planlarken çocuğun yaşı, psiko-sosyal gelişim düzeyi, içinde yaşadıkları çevre gibi çok sayıda etkenin hesaba katacağınızı açıklayın. Örneğin, çocuk 7-8 yaşlarında ise gece evde yalnız kalmasını ya da oturdukları semt güvenli değilse sokağa yalnız çıkmasını beklemeyeceğinizi belirtin.

Anne babaların, kendi kaygıları nedeniyle, çocuğun kaçınma davranışlarına göz yumarak, korkularıyla yüzleşmelerine fırsat vermemeleri sık görülen bir durumdur. Bu gibi durumlarda, kendi endişe ve kaygılarını yenmeleri için ruhsal yardım almalarını önerebilirsiniz.

XI. BÖLÜM

Çocukla Sekizinci Hafta

YÜZLEŞTİRMEYE BAŞLANGIÇ

Amaç

Seansın iki önemli amacı vardır: Birincisi çocuğu korkutan ya da kaygılandıran durumları en az korku verenden en çok korku verene doğru aşamalı biçimde sıralamak. İkincisi DENE planının dört adımını, fazla kaygı uyandırmayan bir durumda hayali ve/veya gerçek olarak uygulamak.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini ve DENE planını gözden geçirmek
2) Korku ve kaygıyla baş etme ve problem çözme becerileri geliştirmeye devam etmek
3) Korkutan ve/veya kaygılandıran durumları sıralamak
4) DENE planını hafif kaygı veren bir durum için uygulamak.
5) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1) Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini ve DENE Planını Gözden Geçirmek

Dene ve Gör görevinde ne yaptığını araştırarak başlayın. Planı anında uygulamakta zorluk çektiyse ya da eksik uygulamışsa hiç eleştirmeden sadece dinleyin. Çok yeterli olmasa da yaptıklarını takdirle karşılayın.

DENE sözcüğünün açılımı yani korkularını yenmek için kullanacağı planın adımlarını bir kez daha hatırlatmak iyi olur. Küçük çocukların öğrenmek için daha fazla tekrara ihtiyaçları vardır.

2) Korku ve Kaygıyla Baş Etme ve Problem Çözme Becerileri Geliştirmeye Devam Etmek

Kaygılı çocuklar kendilerine pek fazla güvenmedikleri için, sosyal problemler için çözüm yolları üretmede ya da korkutan düşüncelerin yerine koyacakları baş etme cümleleri bulmada güçlük çekerler. Buldukları çözümün ya da baş etme cümlesinin eleştirileceğinden korkarlar. Bu durumda, projeksiyona, izin verildiğinde düşüncelerini daha rahat açıklayabilirler. Bu nedenle, özellikle çok çekingen çocuklarla çalışırken kuklaları kullanarak ya da *başka çocukların* sorunlarını çözerek çocuğu olabildiğince rahatlatmaya çalışın.

1. Etkinlik: Yol Gösteren Bir Kahraman

Çocuğa model olabilecek gerçek kişiler ya da hayali kahramanlar aracılığıyla problem çözme becerileri üzerinde çalışmayı amaçlar. Çocuğun yol gösteren kahramanı "baba", "ağabey" ya da "yakın bir arkadaş" gibi gerçek yaşamda tanıdığı bir kişi olabileceği gibi bir masal ya da film kahramanı olabilir. Çocuk yol gösteren kahraman olarak "Süpermen" ya da "Örümcek Adam" gibi üstün güçleri olan birini seçtiğinde de kabul edin. Ancak problemleri üstün güçlerini kullanarak onun yerine çözmek yerine, kendi yaşında bir çocuğa neler önereceğini ya da onun yerinde olsaydı neler yapacağını düşünmesini isteyin. Çalışma kitabında verilen problem örnekleriyle seçtiği kahramanın nasıl baş edebileceğini sorun.

3. Korkutan ve/veya Kaygılandıran Durumları Sıralamak

Çocuğa artık öğrendiği becerileri uygulama zamanı geldiğini, bu nedenle gelecek haftadan itibaren alıştırmalara başlayacağınızı söyleyin. Öğrendiği DENE planını gerçek yaşamda kendini kaygılandıran ya da korkutan durumlarda uygulamaya hazırdır. Korkuyla yüzleşme alıştırmalarının ne olduğunu ve nasıl yürütüleceğini çocuğa açıklarken aşağıdaki noktalara değinmek önemlidir:

- ❖ Alıştırmalara en kolaydan başlanacak ve yavaş yavaş daha zor olanlara geçilecektir.

Bunun için, ilk önce, onu korkutan olayları, karşılaşması en kolay olandan en zor olana doğru sıralamak gerekecektir. Sıralanan ve çocuğun alıştırma yapacağı durumların gerçekçi olmasına dikkat edin. Korku merdivenini çocuğa göstererek, önce ilk basamaklarda, daha sonra merdivenin ortalarında ve en üst basamaklarda neler yapacağımızı birlikte belirleyeceğimizi söyleyin. Bunları belirlerken, özellikle küçük yaşlardaki çocuklarda çalışma kitabının arkasındaki "Kolay", "Orta Zorlukta" ve "Zor" Olay Kartlarını kullanabilirsiniz. DENE planı, önce korku merdivenin en alt basamağındaki ya da kolay olay kartlarında yazılan durumlarda uygulanacaktır.

Daha sonra adım adım daha zor olanlar (Orta Zorlukta ve Zor Olay Kartları ya da merdivenin orta ve üst basamaklarındakiler) üzerinde çalışılacaktır. Korku ve kaygı sıralaması yapabilmek için korku listesini yeniden incelemek ve üzerinde çalışılacak korkuları gruplandırmak gerekir. Örneğin "karanlık korkusu", "anne babadan ve evden ayrı kalma korkusu", "sosyal korkular", "sağlıkla ilişkili endişeler" gibi. Çoğu olguda kaygı ve korkular yaşamın birçok alanında kendini gösterdiği için, aynı anda birden fazla korku üzerinde çalışmak size zaman kazandırır. Bazen de çocuğa güven kazandırmak için önce, nispeten daha hafif kaygı ve korku veren durumlarla yüzleştirmeyi tercih edebilirsiniz. Örneğin çocuğu daha az rahatsız eden karanlık korkusu ile başlamak sonra sosyal korku üzerinde çalışmak gibi. Her iki durumda da, korkuyla baş etmenin verdiği gururun tedaviye büyük bir ivme kazandırdığını göreceksiniz. Çocukların "korku merdivenindeki" adımları başarıyla geçtiklerinde yaşadıkları mutluluk ve gurur, anne babaları hayrete düşürecek kadar fazla olabilir. Korku Avcısı programını uygularken sık karşılaştığımız şeylerden biri de, bazı korkuların 8. seanstan önce, yani yüzleştirme alıştırmalarına gerek kalmadan ortadan kalkması oldu. Korku listesini yeniden gözden geçirmek, artık sorun oluşturmayan korkuları çıkarmak, sonradan açıklanan korkuları ilave etmek bu nedenle önemlidir.

2. Etkinlik: Korku Avında Kullanacağın Kartları Hazırlıyoruz

Korku listesine çocukla birlikte bir kez daha göz attıktan sonra boya kalemlerini çocuğa vererek kolay, orta zorlukta ve zor olay kartlarına kendisini korkutan durumları istediği renk kalemle yazmasını söyleyin.

3. Etkinlik: Kendi basamaklarını Oluştur

Çalışma kitabı sayfa 56'daki merdivenin basamaklarına korku kartlarına yazdığı durumları en kolaydan zora doğru yerleştirmesi için çocuğu teşvik edin. Yükselen her basamağın daha zor olan durumları gösterdiğini hatırlatın.

❖ Korkuyla yüzleştirme alıştırmalarını, gerçek yaşamda yapılan DENEYLER olarak tanıtabilirsiniz. DENE planının işe yaradığını bu deneyleri yapmadan anlamak mümkün değildir. Başlangıçta zor olsa da, kendisini korkutan durumdan kaçmayıp DENE planını uyguladığında korku ve kaygısının giderek azaldığını ve olmasından endişe ettiği pek çok şeyin gerçekleşmediğini anlayacaktır. Bazen de korktuğu şey başına gelse de, o durumla baş edebildiğini görecek ve kendisiyle gurur duyacaktır. Deneyin nasıl gittiğini gösteren verilere ihtiyacımız olduğunu söylemeyi unutmayın. Bu nedenle alıştırmalardan sonra duygu ölçeri kullanarak kendini nasıl hissettiğini belirlemesi yani veri toplaması gerekecektir.

❖ Amacımız kaygı ve korkuyu tamamen yok etmek değil, rahatsız etmeyecek bir düzeye indirmektir. Tıpkı sonuna kadar açık bir TV sesini güçlükle işitilebilecek şekilde kısmak gibi.

❖ Alıştırmalar sırasında kendisini biraz korkulu ve kaygılı hissetmesi çok doğal ve beklenen bir durumdur. Ne kadar çok alıştırma yaparsa korkusu o kadar azalacak ve kendine olan güveni artacaktır.

❖ Aynı adım üzerinde tekrar tekrar çalışmak gerekecektir. Çünkü korkutan durumla bir kez yüz yüze gelmek yeterli değildir. Korku çok azalıncaya ya da o durum korku vermek yerine sadece can sıkıcı oluncaya kadar alıştırmaları tekrarlamak önemlidir.

❖ Korkutan durumda bazen uzun bir süre kalmak gerekebilir. Eğer kendisini korkutan durumda DENE planını uygulayacak kadar kalmazsa bir dahaki sefere kaygı ve korkusunda pek bir azalma olmaz. Örneğin karanlık bir odaya hızla girip çıkmak korkusunu pek azaltmaz. İlk adım bu olsa da, giderek karanlıkta kaldığı süreyi DENE planının adımlarını uygulayabilecek kadar artırmak ve korkunun ilk belirtileri olan bedensel tepkileri azaldığını göstermek gerekir.

4. DENE Planını Hafif Kaygı Veren Bir Durum İçin Hayali Olarak Uygulamak.

İlk korkuyla yüzleşme alıştırmasını birlikte yapmak çocuğa güven verir. Bunun için 4. Etkinlik olan *Birlikte Deneyelim* üzerinde çalışarak başlayın. Merdivenin en alt basamağına yerleştirdiğiniz kolay olay kartlarına yazılan durumlardan birini seçin. Daha sonra Çalışma kitabının 58. sayfasındaki boş DENE Planını açarak birlikte bir plan hazırlayın.

5. Etkinlik: Rol Canlandırma

Çocuğu korkutan durumla ilgili olarak rolleri paylaşın ve bu durumu birlikte canlandırın. Hazırlanan DENE planının hayali olarak uygulanmasına sıra geldiğinde, başlangıçta terapistin çocuk rolünü üstlenmesi ve yüksek sesle kendini korkutan düşünceleri söyleyerek, bu düşünceleri sorgulayarak ve planın adımlarını takip ederek model olması önemlidir. Bunun ardından çocuktan buna çok benzer bir durumda olduğunu, aklından aynı ya da çok benzer düşünceler geçtiğini hayal etmesini ve DENE planını uygulamasını isteyebilir.

Hayali yüzleştirme alıştırmalarında terapistin model olması iki açıdan önemlidir. Birincisi korkuyla baş etmenin yollarını gösterir. İkincisi ise, çocuğun "şimdi ne yapacağım" şeklindeki kaygılarını azaltır.

İlk alıştırmaların daha kolay yani daha az kaygı verici olması için hayali yapılması uygundur. Önce hayali olarak yapılan bir yüzleştirme alıştırması eğer uygunsa klinikte gerçekten denebilir. Gerçek yüzleştirme alıştırmaları, çocuğun yaşadığı kaygıyı doğrudan gözleme imkânı verir.

5. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

İlk yüzleştirme alıştırmasının başarıyla tamamlanması önemlidir. Bu nedenle, DENE ve GÖR görevi olarak, terapi ortamında üzerinde çalışılan yüzleştirme alıştırmasını ya da ona çok benzer bir başka alıştırmayı uygunsa gerçek yaşamda denemesi ya da hayali olarak tekrar etmesi istenebilir. Eğer farklı bir görev verilecek ise, durumla yüzleştiğinde yaşadığı kaygının 3-4 düzeyinden yüksek olmamasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle, duygu ölçeri kullanarak bir kez daha yapacağı *deneyin* kendisini ne kadar rahatsız edeceğini sormayı unutmayın. Uygulama yaparken çocuğa yardımcı olacak "Korku Avında Ustalaşma Kartı"nı tanıtın.

XII. Bölüm

Çocukla Dokuzuncu Hafta

HAFİF / ORTA DÜZEYDE KAYGI YA DA KORKU VEREN DURUMLARLA YÜZLEŞTİRME

Amaç

Çocuğun DENE planını kullanarak Hafif / Orta düzeyde kaygı ya da korku veren durumlarla yüzleşmesini sağlamaktır. Çocuk hayali olarak ve/veya gerçekten kendisini hafifçe ya da orta düzeyde kaygılandıran durumlara sokulup öğrendiği yeni becerileri kullanması istenir.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Hafif/Orta düzeyde kaygı veren bir durum ile hayali olarak yüzleşme alıştırması yapmak
3) Hafif/Orta düzeyde kaygı veren bir durum ile gerçek yaşamda yüzleşme alıştırması yapmak
4) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Seans dışında yapılan ilk yüzleşme alıştırmasının nasıl gittiğini *Korku Avının Nasıl Geçtiğini* sorarak araştırın. Kendisini korkutan durumla ilk karşılaştığında neler hissettiğini, aklından geçenleri ve korkuyla baş ederken DENE planının işe yarayıp yaramadığını sorun. Aynı alıştırmayı üç kez yaptığında giderek korkunun nasıl azaldığına (duygu ölçer üzerinde yaptığı değerlendirmeyi göz önünde tutarak) dikkat çekin. Bu nedenle ne kadar çok alıştırma yaparsa o kadar usta bir avcı olacağını söyleyin. Korku ve kaygılarıyla yüzleşebildiğini gören çocuklar genellikle çok mutlu olurlar. Attığı adım çok küçük de olsa (görevi tam anlamıyla yapamasa da) coşkusuna katılmaya özen gösterin. Eğer "Dene ve Gör" görevi yapılamamışsa, (korktuğu için ya da kendi dışındaki nedenlerden) anlayışla karşılayın ve görevin aynısını ya da benzerini, gerekiyorsa biraz daha kolaylaştırarak seans içinde uygulaması için teşvik edin.

2. Hafif/Orta Düzeyde Kaygı Veren Bir Durum ile Hayali Olarak Yüzleşme Alıştırması Yapmak

1. Etkinlik: Birlikte DENEyelim

Hafif ya da orta düzeyde kaygı veren durumlardan biri için DENE planı hazırlarken "kanıt var mı?" tekniğini bir kez daha gözden geçirebilirsiniz. Birlikte bulduğunuz cesaretlendiren düşünceyi küçük bir karta yazıp yanında taşımasını ya da kolayca görebileceği bir yere koymasını önerebilirsiniz.

2. Etkinlik: Bu Problemi Nasıl Çözersin

DENE planının son adımını pekiştirmeye yarar. Bu etkinlik ile çocuğa korktuğu şey başına geldiği takdirde (örneğin okul servisini kaçırdığında, kötü bir not aldığında) yapabileceği şeyler olduğunu gösterin. Problem çözme eğitimi sırasında üzerinde durulması gereken önemli bir nokta vardır. Bu da, çocuğun her problemin çözülebileceği yanılgısına düşmesini önlemektir. Durumu değiştirmek ya da problemi çözmek mümkün olmadığında (örneğin anne babasının boşanması, arkadaşlarının oyuna almaması gibi), onun yapabileceği şey yaşadığı olumsuz duygularla baş etmenin yollarını araştırmaktır. Bunlar, kendisine üzüntü veren düşünceleri (örneğin "Artık hiç mutlu olamayacağım" ya da "kimse beni sevmiyor") sorgulamak, daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmek ve yapabileceği rahatlatıcı ya da eğlendirici aktiviteler planlamak olabilir. *Örneğin şöyle bir öykü anlatabilirsiniz. Gül ve Barış yakar top oynayan arkadaşlarına katılmak isterler. Fakat arkadaşları grupları oluşturdukları ve oyuna başladıkları için bu iki çocuğu oyuna almak istemezler. İkisi de oyuna alınmaz. Gül bir köşeye çekilip ağlayarak ve kendine acıyarak bütün öğleden sonrayı kötü geçirir. Barış ise bulduğu kolilerden kendisine bir ev yapar ve oyun oynamaya başlar.*

3. Etkinlik: Rol Canlandırma

Hazırlanan DENE planının hayali olarak uygulanmasına sıra geldiğinde, başlangıçta terapistin çocuk rolünü üstlenmesi ve yüksek sesle kendini korkutan düşünceleri söyleyerek, bu düşünceleri sorgulayarak ve planın adımlarını takip ederek model olması önemlidir. Bunun

ardından çocuktan buna çok benzer bir durumda olduğunu, aklından aynı ya da çok benzer düşünceler geçtiğini hayal etmesini ve DENE planını uygulamasını isteyebilir. Özellikle 10 yaşından küçük çocuklar hayalde canlandırma konusunda çok başarılı olamayabilirler. Bu durumda terapist çocuğun hayalinde canlandırmasına yardımcı olmalı, DENE planının aşamalarını ona hatırlatacak sorular sorarak teşvik etmelidir.

3. Hafif/Orta Düzeyde Kaygı Veren Bir Durum ile Gerçek Yaşamda Yüzleşme Alıştırması Yapmak

Hayali yüzleştirme görevleri, çocuğu, gerçek yaşamda yapacağı yüzleştirme görevlerine hazırlar. Ancak gerçek yüzleştirmelerin yerini tutmaz. Bu nedenle, terapi ortamında yapılabilecek gerçek yüzleştirme alıştırmaları bulmak önemlidir. Bir önceki bölümde çesitli korkular için terapi ortamında yapılabilecek yüzleştirme alıştırmalarına örnekler verilmiştir.

4. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Kolay ya da Orta Zorluktaki Olay Kartları'ndan ikisi için DENE Planı hazırlaması ve hafta boyunca en az üç kez uygulaması istenir. Küçük yaştaki çocuklar için bunların hangi olaylar olduğunu birlikte belirlemek hatta DENE planının ilk iki adımını (DE) birlikte hazırlamak iyi olur. Böylece işi çok kolaylaşır. Yapması gereken tek şey, planın son iki adımında (NE) yaptıklarını kaydetmektir. Korkularla baş etme becerilerini sık kullanmanın önemli olduğunu vurgulamak için Korku Avında Ustalaşma Kartını da doldurmasını isteyin. Bu kart aynı zamanda gerçek yaşam "deneyinin" nasıl gittiğini, bir sonraki hafta daha zor bir deneye geçilip geçilemeyeceğini de gösterecektir.

Gerçek yaşamda yapılacak olan yüzleştirme görevleri için motivasyonu sağlamak bazen çok güç olabilir. Bu nedenle, korku merdiveninin basamaklarını oluşturan yüzleştirme görevleri için önceden ödüller belirlemek işe yarayabilir. Bunlar, ödevi yaptığı için verilen puanlardan ve anne babanın verdiği ödüllerden bağımsız, çocuğun cesareti ve çabası için sizin verdiğiniz küçük ödüller olmalıdır.

Seanslar dışında gerçek yaşamda yapılacak alıştırmalar sırasında çoğu kez anne, baba ya da öğretmenler gibi başka yetişkinlerin yardımına ihtiyaç vardır. Bu tür alıştırmaları anne yada babaya anlatmak ve kendilerine düşen görevin ne olduğunu açıklamak gerekir.

Alıştırmaların çok iyi gittiğini ve üç hafta (duruma göre bir seans daha eklenebilir) sonra programın tamamlanacağını söylemeyi unutmayın.

XIII. BÖLÜM

Çocukla Onuncu Hafta

ORTA DÜZEYDE KAYGI YA DA KORKU VEREN DURUMLARLA YÜZLEŞTİRME

Amaç

Çocuğu orta düzeyde kaygı ya da korku veren durumlarla yüzleştirerek, DENE planının adımları üzerinde alıştırma yapmasını sağlamak.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Öğrenilen korkuyla baş etme becerileri hatırlatmak
3) Orta düzeyde kaygı veren bir durum ile gerçek yaşamda yüzleşme alıştırması yapmak
4) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Dene ve Gör görevinin nasıl gittiğini çocukla birlikte gözden geçirin. Çabası ve cesareti için daha önce belirlenen ödülü çocuğa verin. Ayrıca ödevi yaptığı için hak ettiği puanı Kasaya kaydedin. Eğer işler planladığınız gibi gitmemişse, nedenlerini araştırın. Mümkünse benzer bir alıştırmayı terapi ortamında yapmasını sağlayın. Yüzleştirme alıştırmasına anne ya da baba da katılmışsa, bir sonraki alıştırmayı belirlemeden önce onların görüşlerini de alın.

2. Öğrenilen Korkuyla Baş Etme Becerilerini Hatırlatmak

Öğrendiği becerileri hatırlatırken, eğer gerekli görüyorsanız, onu cesaretlendiren düşüncelere örnekler vermesini isteyerek, dedektif gibi düşünürken hangi soruları sorduğunu araştırarak, üç kez derin nefes alıp vermesini ya da yüz ve ellerindeki gerginliği azaltmasını isteyerek bilgilerini tazeleyebilirsiniz.

3. Orta Düzeyde Kaygı Veren Bir Durum ile Gerçek Yaşamda Yüzleşme Alıştırması Yapmak

Yüzleştirme alıştırmaları planlarken, çocuğun kaçtığı ya da kaçındığı durumları ve bu durumlarla yüzleşmenin verdiği rahatsızlığı sık sık korku ölçerle değerlendirip korku merdiveninin basamaklarında değişiklikler yapmak gerekir.

1. Etkinlik: Orta Zorlukta Olaylar "Ne çok zor ne çok kolay"

Korku merdiveninin ortalarında yapmayı planladığınız "orta zorluktaki olaylar" la ilgili alıştırmaların hala uygun olup olmadığını değerlendirin

2. Etkinlik: Birlikte DENE yelim

Orta düzeyde kaygı veren durumlardan biri için gerçek yaşamda uygulanacak bir DENE planı hazırlayın.

3. Etkinlik: Rol Canlandırma

Hazırladığınız DENE planını önce siz hayali olarak uygulayın. Daha önce olduğu gibi, çocuğun yerinde olsanız neler hissedeceğinizi ve aklınızdan geçenleri yüksek sesle söyleyin. Ardından derin nefesler alıp vererek ve cesaretlendiren düşünceleri aklınızdan geçirerek sakinleşmeye çalışın. Neler yapabileceğinizi düşünün ve en uygun davranışı deneyin. DENE planının dört adımını nasıl uygulayacağı konusunda çocuğa model olduktan sonra aynı durumda o olsaydı neler yapacağını canlandırmasını isteyin.

Seans içinde ya da klinik ortamda yapacağı, gerçek yaşamdaki yüzleştirme alıştırması sırasında çocuğa eşlik etmeniz ya da ona uygun ortamı sağlamanız gerekebilir.

4. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Seansı sonlandırmadan önce haftanın "Dene ve Gör" görevinin ne olacağını birlikte belirleyin. Bunun için orta zorluktaki olay kartlarında yazılanları gözden geçirin ve iki farklı durum için DENE Planı hazırlayın. Yüzleşme alıştırmalarında tekrar önemli olduğu için mümkünse planı birden fazla uygulaması için çocuğu teşvik edin. Her seferinde kaygı ya da korkusunun biraz daha azalacağını vurgulayın. Yüzleştirme alıştırmaları için küçük ödüller vererek ya da "Dene ve Gör" görevlerine ilave puanlar ekleyerek çocuğu gayretlendirin.

XIV. BÖLÜM

Çocukla On Birinci Hafta

ORTA/YÜKSEK DÜZEYDE KAYGI YA DA KORKU VEREN DURUMLARLA YÜZLEŞTİRME

Amaç

Çocuğu orta/yüksek düzeyde kaygı ya da korku veren durumlarla yüzleştirerek, DENE planının adımları üzerinde alıştırma yapmasını sağlamak.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Orta/Yüksek düzeyde kaygı veren bir durum ile gerçek olarak yüzleşme alıştırması yapmak
3) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevinin nasıl gittiği araştırılırken, büyük beklentilerinizin olmadığını, en küçük adımın bile önemli olduğunu hissettirin. Ödüllerini verin. Ardından korku merdivenindeki ilerlemeyi gözden geçirin. Artık, sıra orta ya da yüksek düzeyde kaygı veren durumlarla karşılaşmaya geldiği için çocuğu yeniden cesaretlendirmek gerekebilir.

2. Orta / Yüksek Düzeyde Kaygı Veren Durumlarla Gerçek Olarak Yüzleşme Alıştırması Yapmak

Çocuğu orta/yüksek düzeyde kaygı veren durumlarla yüzleştirmeden önce hayali uygulamalarla alıştırma yapmasını sağlamak iyi olur. Bu nedenle *1. Etkinlikte* anlatıldığı gibi Korku merdiveninin üst basamaklarında ya da zor olay kartlarında yazan durumlardan birini seçerek birlikte bir DENE planı hazırlayın. Daha sonra (*2. Etkinlik*: *Rol Canlandırma)* önce siz çocuk rolünü üstlenerek, korkuyla baş etme becerilerini nasıl kullanacağı konusunda model olun. Bu sırada çocuğa size yardımcı olmasını, unuttuğunuz şeyleri hatırlatmasını söyleyin. Örneğin durumu canlandırırken *"(durumu tanımlayın) kalbim hızlanmaya başladı, yanaklarımın ateş gibi kızardığını hissediyorum"* diyerek kaygının bedensel belirtilerini dile getirdikten sonra çocuğa *"şimdi ne yapabilirim?"* diye sorabilirsiniz. Sizi korkutan düşünceleri açıkladıktan sonra cesaretlendiren düşünce olarak onun önerilerini de göz önünde bulundurun. Bu şekilde çocuğa artık korkuyla başetmede iyice ustalaştığını gösterin. Rol canlandırma sırası ona geldiğinde ise, neler hissettiğini aklından neler geçtiğini, korku içindeyken neler yapacağını sorup 70. sayfadaki tabloya kaydedin. Daha sonra, korkutan düşünceyi cesaretlendiren düşünce ile değiştirdiğinde kendini nasıl hissettiğini ve neler yapacağını yazın.

Bu hayali yüzleştirmenin ardından durumu seans içinde yapılabilir bir hale getirerek (gerekli düzenlemeleri yaparak) seans içinde gerçek bir yüzleştirme yapın. Daha ayrıntılı bilgi için XVIII. Bölüme bakın.

3. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Seansı sonlandırmadan önce haftanın "Dene ve Gör" görevinin ne olacağını birlikte belirleyin. Bunun için orta /yüksek düzeyde kaygı veren durumları gözden geçirin ve iki farklı yüzleştirme görevi planlayın. Artık hayali alıştırmalar yerine gerçek yaşamda yapılabilecek alıştırmalara sıra geldiği için, anne baba ya da öğretmen gibi yetişkinlerin yardımına ihtiyacınız vardır. Bu nedenle çocukla diğer yetişkinlerin ona nasıl yardımcı olabileceği konusunda da anlaşmaya varın. Anne babayı içeri çağırıp gelecek haftanın "Dene ve Gör" görevinin ne olduğunu ve çocuğa nasıl yardımcı olacaklarını onlara da anlatın.

XV. BÖLÜM

Çocukla On İkinci Hafta

YÜKSEK DÜZEYDE KAYGI YA DA KORKU VEREN DURUMLARLA YÜZLEŞTİRME

Amaç

Çocuğu yüksek düzeyde kaygı ya da korku veren durumlarla yüzleştirerek, DENE planının adımları üzerinde alıştırma yapmasını sağlamak.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek

2) Yüksek düzeyde kaygı veren bir durum ile hayali olarak yüzleşmek

3) Yüksek düzeyde kaygı veren bir durumla gerçekten yüzleşmek

4) Haftanın "Dene ve Gör" görevini vermek

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Hafta içinde orta/yüksek düzeyde kaygı veren iki durumda neler yaptığını sorarak başlayın. Kaygıyla nasıl baş ettiğini ve kendini nasıl ödüllendirdiğini anlattırın. Çocuğun işbirliğini ve çabasını puanlarla ya da başka şekillerde ödüllendirin "Dene ve Gör" görevi yapılmamışsa, mümkünse bir önceki hafta planlanan yüzleştirme alıştırmasını ya da benzerini seansta yaptırın. Daha sonra korku merdiveni üzerinde bu güne kadar olan ilerlemeleri çocuğa gösterin.

2. Yüksek Düzeyde Kaygı Veren Bir Durum ile Hayali Olarak Yüzleşmek

1. Etkinlikte anlatıldığı üzere merdivenin üst basamaklarında yer alan ve çocuğa çocuğu çok fazla kaygı yaşatan bir olay ya da durum belirlenir. Bura daha önce olduğu gibi önce hayali bir yüzleşme alıştırması yapılır. Çocuğun aklından geçen düşünceleri daha rahat ifade edebilmesi için olayın kendisinin değil de bir başkasının başına geldiğini hayal etmesi söylenebilir. Bu şekilde cesaretlendiren baş etme cümlelerini daha kolay bulabilir.

Ardından 1. Etkinlikte hazırlanan DENE planını bu kez (2. Etkinlikte) çocukla birlikte rol canlandırılarak deneyin. Rolleri dağıtın. Siz arkadaşı rolünü üstlenebilirsiniz. Çocuktan da DENE planını arkadaşına hatırlatmasını isteyebilirsiniz. Böylece çocuk korkuyla baş etme konusunda *arkadaşına* modellik yapmış olur.

3. Yüksek Düzeyde Kaygı Veren Bir Durumla Gerçekten Yüzleşmek

Gerçek yüzleştirme alıştırması için terapi odasının dışına çıkmak gerekebilir. Böyle durumlarda önceden hazırlık yapmak iyi olur. Alıştırmaya başlamadan önce çocuğun duygularını, bedensel tepkilerini ve kaygı veren iç konuşmasını anlatması sağlanır. Kaygı veren iç konuşmayı gerçekçi iç konuşma ile değiştirmesi istenir. Baş etme becerileri (problem çözme) hatırlatılır. Durumla karşılaşmadan önce kendini rahatlatması (gevşeme) için zaman tanınır. Eğer çocuk yeni bir davranışı deneyecekse (örneğin yabancı bir yetişkine soru sormak gibi) davranış provaları yapılır. Yüzleşeceği durumda onu kaygılandıran çok fazla şey varsa (örneğin sesinin titremesinden, soruyu unutmaktan ve yetişkinin kendisini azarlamasından korkma gibi) bunların her biri üzerinde tek tek durmak ve davranış provaları yapmak gerekir. Yüzleştirmeden önce, yüzleştirme sırasında ve sonrasında kendisini nasıl hissettiğini duygu ölçerle değerlendirmesi istenir. Yüzleştirme sırasında gösterdiği çaba için ve tamamladığında da başarısı için onu övmeyi unutmayın.

4. Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Vermek

Haftanın ilk "Dene ve Gör" görevi yüksek düzeyde kaygı veren bir durumla yüzleşmektir. Bu yüzleşme alıştırmasının ne olacağı birlikte belirlenir. Ne yapacağını belirlemek kadar alıştırmayı ne sıklıkta ya da kaç kez yapacağını ve korkuyla karşı karşıya kalma süresinin ne olacağını belirlemek de önemlidir. Örneğin "her gün en az üç sınıf arkadaşına bir soru sorma" ya da "haftada üç gün 2 saat evde yalnız kalma" gibi.

İkinci "Dene ve Gör" görevi ailesinden bir kişiye ya da bir arkadaşına DENE planının ne olduğunu anlatmaktır. Bunun için onların nelerden korktuğunu ya da kaygılandığını araştırması ve bu korkulardan biri için DENE planı hazırlaması istenir.

Son olarak, gelecek hafta Korku Avcısı Programını başkalarına tanıtmak için bir reklam afişi hazırlayacağımız söylenir. Bunun için düşünmesi ve materyal toplaması istenir.

Haftaya son seans olduğunu söylemeyi unutmayın.

XVI. BÖLÜM

Çocukla On Üçüncü Hafta

TEDAVİYİ SONLANDIRMA

Amaç

Çocukla birlikte reklam afişi üzerinde çalışarak tüm süreci ve öğrendiği becerileri gözden geçirmektir. Ayrıca yüksek düzeyde kaygı veren bir durum için, son bir gerçek yüzleşme alıştırması yapılır. Anne baba ve çocukla birlikte, kazanılan becerileri korumanın yolları üzerine konuşulur.

Bu Hafta Yapılacaklar

1) Önceki haftanın "Dene ve Gör" görevini gözden geçirmek
2) Reklam afişi ile terapi sürecini özetlemek
3) Yüksek düzeyde kaygı veren bir durumla yüzleşmek
4) Anne-baba ve çocukla birliktc terapiyi sonlandırmak

(Seansın 5-10 dakikasını oyuna ve eğlenceli aktivitelere ayırmak)

1. Önceki Haftanın "Dene ve Gör" Görevini Gözden Geçirmek

Yüksek düzeyde kaygı veren bir durumla yüzleşme alıştırmasının nasıl gittiği araştırılır. Başlangıçta neler hissettiği, kendini nasıl cesaretlendirdiği, neler yaptığı ve sonuçta neler olduğu sorulur. "Korktuğun şeyler oldu mu?", "Olduysa gerçekten tahmin ettiği kadar kötü müydü?" gibi sorularla, abartılı beklentiler ve yanlış inançlar sarsılmaya çalışılır. Ayrıca aynı alıştırmayı tekrar tekrar yaptığında, her seferinde işin biraz daha kolaylaştığını farketmesi önemlidir. Bu nedenle alıştırmayı ya da deneyi yaparken her seferinde kendini nasıl hissettiği de sorulmalıdır. Haftanın ikinci "Dene ve Gör" görevini nasıl yaptığını araştırın. Ailesinden bir kişi ya da bir arkadaşının korkusu için hazırladığı DENE planına birlikte göz atın.

2. Reklam Afişi İle Terapi Sürecini Özetlemek

Korku Avcısı programını tanıtan reklam afişi için çocuğun neler düşündüğünü ve ne hazırladığını araştırın. Büyük bir karton üzerinde, varsa onun getirdiği resimleri ve bulduğu reklam slagonlarını kullanarak, yoksa birlikte düşünerek bir afiş hazırlamaya başlayın. Bunun için renkli, fosforlu kalemler, elişi kâğıtları, yapıştırıcı, makas gibi malzemeleri hazır bulundurun. Hem eğlenceli vakit geçirmeye, hem de Korku Avcısı programının çocuğun gözünden nasıl algılandığını anlamaya çalışın. Bu program boyunca neler öğrendiğini ve neler başardığını sorun. Önemli olan çok güzel bir afiş hazırlamak ya da yapılanların eksiksiz bir şekilde özetlemek değil çocuğun başarılarıyla gurur duymasını sağlamaktır.

3. Yüksek Düzeyde Kaygı Veren Bir Durumla Yüzleşmek

Önceden belirlediğiniz yüksek düzeyde kaygı ya da korku veren bir durum için çocukla birlikte bir DENE planı hazırlayarak başlayın. Bu son alıştırmanın başarıyla sonuçlanması önemlidir. Bu nedenle yüzleştirme görevini seçerken dikkatli olun. DENE planını hazırladıktan ve gerekiyorsa hayali bir alıştırma yaptıktan sonra, çocuğu terapinin yürütüldüğü odada ya da odanın dışında korktuğu durumla karşı karşıya bırakın. Bu seansta DENE planını hazırlarken ve uygularken çocuğa olabildiğince az yardım edin. Çocuğun yaşadığı kaygıyı ve bedensel tepkileri ifade etmesini ve kaygılandıran düşüncelerini farketmesini bekleyin. Cesaretlendiren düşünceleri bulma ve istenen davranışı deneme fırsatı verin. Bazen, adımları sırayla takip etmek, işi çok yavaşlattığı için çocuklara sıkıcı gelebilir. Rahat bir şekilde, istenen davranışı sadece yapması da yeterlidir. Alıştırmadan sonra yüzleştirme sırasında yaşadığı kaygının derecesini sorun. Bu son alıştırmadan sonra tedavide gösterdiği ilerlemeyi konuşabilirsiniz.

4. Anne-Baba ve Çocukla Birlikte Terapiyi Sonlandırmak

Anne babayı çağırıp çocukla birlikte hazırladığınız afişi gösterin. Çocuğun, korkuyla baş etme planını (DENE) öğrenme konusunda gösterdiği çabayı ve başarılarını övün. Gerekli görüyorsanız anne babaya DENE planının adımlarını ve her adımda kullanılan becerileri bir kez daha anlatın. Korku Avcısı Cesaret ve Başarı Belgesinin içini doldurup çocuğa verin.

Son olarak, çocuğun kazandığı becerileri unutmaması ya da daha da geliştirebilmesi için ilerde neler yapılabileceğini konuşun. Yüzleştirme alıştırmalarına devam etmenin yararlı olacağını düşünüyorsanız, bu konuda anne babaya rehberlik yapın. Bazı durumlarda, terapideki kazançların devamını sağlamak için, üç ayda bir yapılan canlandırma seansları ile bir yıl daha çocuğu izlemek uygun olabilir.

XVII. BÖLÜM

Uygulayıcı İçin Genel Bilgiler

ÇOCUK VE GENÇLERDE ANKSİYETE BOZUKLUKLARI

Anksiyete bozuklukları, çocukluk çağında en sık rastlanan ruhsal hastalıklardan birisidir. Çocuk ve gençlerde anksiyete bozukluklarının benlik saygısı, sosyal ilişkiler ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkileri vardır. Ayrıca çocukluk çağı anksiyete bozuklukları, erişkin dönemi anksiyete bozukluklarının da güçlü bir yordayıcısıdır. Hem çocukluk çağında hem de daha ileri yaşlarda ruhsal hastalıklar için ciddi risk yaratır.

Yaygınlık ve Epidemiyoloji

Epidemiyolojik çalışmaların sonuçlarına göre, çocuk ve gençlerin % 2,8 ile % 27'sinde çocukluk çağı anksiyete bozuklukları görülmektedir. Kullanılan tanım, değerlendirme yöntemleri, dikkate alınan anksiyete bozuklukları ve deneklerin yaş aralıklarına göre bu oranlar değişmektedir. Bu çalışmalarda elde edilen en güçlü demografik ilişki, kızlarda erkeklere göre daha fazla anksiyete görülmesidir. Cinsiyet farklılığı, hem öz-bildirim formları hem de tanısal görüşmelere dayalı çalışmalarda saptanmıştır. İlginç olan, puberte öncesinde anksiyete açısından kız cinsiyet baskınlığı olmasına rağmen depresyona benzer bir kalıp izlenmemesidir. Ancak yaygın anksiyete bozukluğu bu kuralın dışında kalır. Depresyona benzer bir gidiş izleyen yaygın anksiyete bozukluğu, ergenlik boyunca kızlarda daha sık görülür.

Anksiyete bozuklukları arasında demografik özellikler açısından farklılıklar vardır. Örneğin, ayrılma anksiyetesi bozukluğunun başlangıç yaşı daha erkendir ve yaş arttıkça yaygınlığında dramatik bir düşüş görülür. Buna karşın, okul fobisinin yaygınlığında ergenlik boyunca tipik bir artış görülmesi, gelişimsel açıdan normal bir sonuç olarak kabul edilir. Anksiyete bozuklukları ile sosyoekonomik düzey arasındaki en güçlü ilişki basit fobilerde görülür. Düşük sosyoekonomik düzey, hem tipik korkular hem de basit fobi tanısı ile ilişkilidir.

Tanım

Korku terimi, tehlike ya da tehdit gibi uyaranlar sonucunda organizmanın kaçınma çabasının neden olduğu bir zihin durumudur. Anksiyete, korkuya oldukça benzer bir zihin durumu olsa da, tehdit edici bir uyaran olmadan ortaya çıkabilir. Tehlike karşısında gösterilen normal bir yanıt olan anksiyete ve korkunun yaşla ilişkili değişimi ve kültürler arasındaki benzerliği çok iyi kanıtlanmıştır. Yaşla ilişkili değişimin yürüme çağında yabancı ve ayrılık anksiyetesinin artışı ile başlaması tipiktir. Daha sonra okul çağının ilk yıllarında fiziksel zarar görme korkusu ile yer değiştirir. Ergenlik döneminde ise beceri, yeterlilik, soyut tehditler ve toplumsal konuma ilişkin kaygılar artar. Bu dönemlerde kısa süreli anksiyete yaşanması normal gelişimin bir parçasıdır. Bu yüzden asıl sorun normal ya da gelişimsel olarak normal ile patolojik anksiyete arasındaki sınırlardan kaynaklanmaktadır.

Normal anksiyete ile patolojik anksiyete arasındaki kritik ayrım "bozulma" ölçütü ile sağlanır. Diğer bir deyişle, anksiyete bozukluğu tanısı konabilmesi için çocuğun işlevselliğinde belirgin bir bozulmanın olması gerekir. Örneğin, davranışsal kaçınmanın önde olduğu durumlarda yaşıtlarının hoşlandığı birçok etkinlikten kaçınma ortaya çıkar. Tehlikenin yarattığı sıkıntının düzeyi çocuğun yaşıtlarına kıyasla aşırı olduğu zaman da anksiyete ya da korkunun patolojik olduğu düşünülür. Ancak, "sıkıntı" ölçütünü uygulamak "bozulma" ölçütüne göre daha güçtür. Bu güçlük klinik olarak anlamlı bir anksiyete ortaya çıktığında, bunun aşırılığını belirlemeye yönelik yeterli kural ve ilkelerin olmaması gerçeğinden kaynaklanmaktadır.

AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU (AAB)

Çocukluk çağı ve erken ergenlik döneminde sık görülen ruhsal bozukluklardan birisidir. Temel özelliği evden ya da bağlanma figüründen (genellikle anne) ayrılmaya karşı gösterilen ve gelişim düzeyine göre beklenenden fazla olan aşırı ve gerçek dışı korku olmasıdır. AAB olan çocuklar ebeveynlerinden ayrıldıklarında kendilerine ya da ebeveynlerine zarar gelebileceği ve bir daha asla kavuşamayacaklarına ilişkin aşırı bir korku ve sıkıntı yaşarlar.

Ayrılma anksiyetesi bozukluğunun, ergenlik yada erişkinlik döneminde diğer anksiyete bozukları için bir risk etkeni olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu durumun genel olarak anksiyete bozuklukları ya da sadece panik bozukluk ve agorafobi için genetik bir yatkınlık yaratıp yaratmadığı hala tartışmalı bir konudur.

Etiyoloji: AAB'nun etiyolosinde biyolojik, bilişsel, psikodinamik, ailesel ve yaşam olaylarına ilişkin nedenler ileri sürülmüştür.

Biyolojik Etmenler ve Mizaç: Topolski ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan, 8–16 yaş arasında 1,412 ikiz çiftinin katıldığı bir çalışma, çevresel etkenlerin daha baskın olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, AAB için kalıtımın etkisi %4 iken, paylaşılmış çevrenin etkisi ise %40 olarak bulunmuştur. Ayrıca hastalığın gelişiminde genetik ve çevrenin katkısı açısından cinsiyetler arası farklılıklar mevcuttur. Bazı çalışmaların sonuçları AAB olan kızlarda genetik katkının önemine dikkat çekmektedir. (erkeklerde kalıtsallık neredeyse sıfır, kızlarda ise %75).

Mizaç terimi, bireyin doğuştan getirdiği ve yaşam boyunca çok az oranda değişen yapısal özelliklerdir. Kalıtsal davranışsal eğilimlerin, bazı çocukları korku ve anksiyeteyle ilişkili sorunlara daha yatkın hale getirdiği düşünülmektedir. Yaklaşık yirmi yıldan fazla bu görüşün sürmesine destek sağlayan birçok ileriye dönük araştırma yayınlanmıştır. Örneğin 426 sağlıklı çocuğun dört, on dört ve yirmi bir aylıkken değerlendirildiği bir çalışmada çeşitli görsel, işitsel ve koklama duyusuna ait uyaranlar verilmiştir. Bu çocuklar verdikleri tepkilere göre duyarlılıkları yüksek ya da düşük olarak tanımlanmıştır. Örneklemin yaklaşık olarak %20'si yüksek düzeyde duyarlı olarak sınıflandırılmıştır. Dört aylıkken yüksek düzeyde duyarlı olan çocukların, on dört ve yirmi bir aylıkken yapılan değerlendirmede daha fazla oranda korku yaşadıkları görülmüştür. Yüksek düzeyde duyarlı olan çocuklar, utangaçlık ve davranışsal ketlenme açısından $4^{1/2}$ yaşında değerlendirildiklerinde, daha fazla utangaçlık ve daha az oranda katılım ve gülümseme sergilemiştir. Ebeveyn ve öğretmen bildirimlerine dayalı olarak $7^{1/2}$ yaşında yapılan değerlendirmede yüksek düzeyde duyarlı olan çocukların %45'i, diğer grubun %15'inin anksiyete belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Kagan ve arkadaşları (1999) mizacın gelecekteki davranışları belirlemediğini ancak olası sonuçların çeşitliliğini sınırlandırdığını ileri sürmektedir.

Bilişsel Etkenler: Bilişsel yaklaşım, gelişim boyunca mizaçsal özelliklerin değişimine katkıda bulunan kendini-ayarlama düzeneğine vurgu yapar. Bilgi işleme yaklaşımına göre seçici dikkat çocuğun tehdit içeren bilgiyi işleme sürecini etkiler ve çocukluk çağı kaygılarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynayabilir. Yapılan araştırmalarda anksiyete bozukluğu olan çocukların, dışa yönelim bozukluğu olan çocuklar ve sağlıklı gruba göre daha fazla olumsuz düşünce bildirdiğini gösterilmiştir. AAB olan çocukların da benzer biçimde belirsiz durumlar karşısında tipik bilişsel hatalara sahip oldukları görülür.

Ailesel Özellikler: Psikodinamik ya da sistemik yaklaşımda AAB olan çocukların, annenin ilgi ve dikkati için babayla rekabet içinde oldukları ileri sürülür. Sıklıkla anne çocuğundan ayrılmaya ilişkin yoğun bir anksiyete yaşar ve kendi annelerine de benzer bir bağımlılık içindedirler.

Çocukluklarda güvensiz bağlanma, kontrol edici ve reddedici ebeveyn tutumları ve anksiyete arasındaki bağlantı birçok çalışmada gösterilmiştir. Özellikle anksiyöz/kararsız ve dağınık/yönü belirsiz bağlanma örüntüsü olan çocuklar anksiyete bozukluğu gelişimi için en riskli gruplardır. Anksiyöz/kararsız bağlanmada tepkileri tutarsız, bazen ulaşılamaz ya da tepkisiz, bazen de çocuğun etkinliklerini kesintiye uğratacak biçimde aşırı kontrolcü bir ebeveyn vardır. Bu ebeveynler daha çok kendi gereksinimleri ile ilgilidir, kendi kaygılarına odaklanmaları nedeniyle bakım vermede tutarsızlık sergilerler. Dağınık/yönü belirsiz bağlanma ise, annenin depresyonu yada ihmal ve istismarı sonucunda gelişen çözümlenmemiş travma ve kayıplar ile ilişkilidir. Ayrıca, kaygılı çocukların ebeveynleri, sağlıklı çocukların ebeveynlerine göre çocuklarının özerkliği daha az desteklerken, risk almaktan kaçınmalarını daha fazla pekiştirir.

Ebeveynin Anksiyete ve Depresyonu: Birçok araştırmada, AAB gelişimine özgü bir risk etkeni olarak kabul edilen ebeveynin anksiyete ve depresyonuna ilişkin güçlü kanıtlar elde edilmiştir. Özellikle anneler hem yaşam boyu hem de şimdiki bir anksiyete bozukluğu ya da major

depresyon için risk altındadır. Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, panik bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında AAB gelişimi üç kat daha fazladır. Bu risk panik bozukluğuna major depresyon eşlik ederse, on kattan fazla artmaktadır. AAB gelişimi için diğer risk etkenleri, tek ebeveynlik, düşük sosyal destek, aile içi şiddet, ailede fiziksel ya da ruhsal hastalık, evlilik çatışması ve baba-çocuk ilişkilerinde güçlükler olarak tanımlanır.

Özetle, araştırma sonuçları AAB gelişiminde birincil bakım veren ile çocuğun özelliklerinin karşılıklı etkileşiminin rol oynadığını göstermektedir. Bu etkileşim kalıplarından birisi, kaygılı ve davranışsal ketlenme gösteren çocukların, kendine güvenli ve kolay mizaçlı çocuklara göre, annelerinde, daha fazla duygusal tutarsızlık ve reddedici tutumlara yol açmasıdır. Tepkileri tutarsız, bazen ulaşılamaz ya da tepkisiz bir ebeveyn, çocuğun duygusal desteğe ulaşmak amacıyla sürekli bağlanma davranışları sergilemesine neden olur. Bu durumda çocuğun zihni, "sürekli rahatlatılma ve kendisini yeniden güvende hissetme" ile meşgul olmaya başlar ve çevreyi keşfetme davranışı sekteye uğrar. Sonuç olarak, çocuğun yeni durumlar ile karşı karşıya kalması ve uygun baş etme becerilerini geliştirmesi fırsatı kaçar. Çocuğun yaşadığı anksiyeteyi azaltmak amacıyla ebeveynine yakın olma girişimi ebeveynin kızgın ve reddedici tutumlarına neden olur. Bu deneyimler çocuğun yaşadığı anksiyeteyi daha fazla artırarak, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkiyi sürekli anksiyete üreten bir kısır döngüye çevirir.

Diğer bir tipte ise, kaygılı ve içine kapanık çocuklar ebeveynlerinde aşırı koruyucu tutuma neden olur. Aşırı koruma ile dolaylı ya da dolaysız biçimde çocuğun geçici ayrılıklar ile baş etme deneyimleri engellenmektedir. Aşırı koruyucu tutumunun kökeni, ebeveynin çözülemeyen geçmiş travma ve kayıplarının neden olduğu ayrılmaya ilişkin kendi korkuları olabilir. Üçüncü bir tip, annenin anksiyete ve depresif belirtileri ile farklı ailesel stresörler (boşanma ya da şiddet vb.) çocuğun tehdit algılamasına neden olabilir. Böylece çocuğun annenin iyilik ve mutluluğuna ilişkin kaygıları pekişir.

Genetik yatkınlık ile ailesel etkenlerin etkileşimi, çocukta seçici bir dikkatin gelişimine yatkınlık sağlayabilir. Bu eğilime ayrılık durumlarını olduğundan daha fazla tehlikeli olarak yorumlama ve kendi baş etme becerilerini küçümseme eşlik eder. Bu bilişsel çarpıtma nedeniyle çocuklar ebeveynlerinden ayrılmaktan kaçınırlar ve böylece anksiyete belirtileri sürer.

Klinik Görünüm: Bu bozukluğun klinik görünümü, evden yada bağlanma figüründen ayrıldığında yada böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde aşırı sıkıntı ve/veya bedensel yakınmaları içerir. Ayrıca, ayrılma teması içeren gece kabusları ve sürekli olarak tek başına yatmayı reddetme ya da bağlanma figürü olmaksızın tek başına kalmak istememe bulunur. En sık başvuru nedenleri okul reddi ve bedensel yakınmalar biçimindedir.

DSM-IV-TR (APB, 2000) tanı sınıflandırmasında bu bozukluk "çocuğun evden ya da evde bağlandığı kişiden ayrılmasına bağlı ortaya çıkan gelişimsel olarak uygunsuz ve aşırı kaygı olarak tanımlanmıştır. DSM-IV-TR' ye göre bu bozukluk en az 4 hafta sürmeli, 18 yaşından önce başlamalı ve klinik açıdan önemli bir sıkıntıya ya da toplumsal, okul (mesleki) ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olmalıdır.

DSM-IV-TR. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

A. Aşağıdakilerden üçünün (yada daha fazlasının) olması ile belirli, kişinin evden ya da bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygunsuz ve aşırı kaygının olması:

1) Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde aşırı sıkıntı duyma.

2) Bağlandığı başlıca kişileri yitireceğine ya da onların başına bir iş geleceğine ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma (örneğin kaybolacağı ya da kaçırılacağı).

3) Kötü bir olayın, bağlandığı başlıca kişiden ayrılmasına yol açacağına ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma .

4) Ayrılma korkusundan ötürü, sürekli olarak, okula ya da başka bir yere gitmek istememe ya da gitmeyi reddetme.

5) Tek başına kalma, evde bağlandığı başlıca kişiler olmaksızın kalma ya da kendisi için önemli erişkin insanlar olmadan diğer ortamlarda bulunma konusunda isteksizlik gösterme ya da bu konuda sürekli ve aşırı bir korku duyma.

6) Bağlandığı başlıca kişinin yakınında olmadan ya da evin dışında uyuma konusunda sürekli bir isteksizlik gösterme ya da uyumayı reddetme.

7) Ayrılma konusunda sürekli kabus görme

8) Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde fiziksel semptom yakınmaları getirme (baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı ya da kusma gibi).

B. Bu bozukluğun süresi en az 4 haftadır.

C. Başlangıcı 18 yaşından önce olur.

D. Bu bozukluk klinik açıdan önemli bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulda (mesleki) ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

E. Bu bozukluk sadece bir Yaygın Gelişim Bozukluğu, Şizofreni ya da diğer bir Psikotik Bozukluğun gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır ve Agorafobi ile giden Panik Bozukluğuyla daha iyi açıklanamaz.

Varsa belirtiniz: Erken Başlangıçlı: Başlangıcı 6 yaşından önce olursa.

Okul öncesi dönemde görülen ayrılma anksiyetesi gelişim ile uyumlu bir durum olması nedeniyle dikkatli değerlendirilmesi gerekir. Örneğin, anaokuluna başlama gibi ayrılmanın gerektiği yeni bir durum ile karşılaşma gelişimsel olarak ayrılma anksiyetesini tetikleyebilir. Aynı şekilde, okul çağı çocuğu kampa gitmek, ilk kez arkadaşında yatılı kalmak ya da hastalık veya tatil sonrası okula dönüş gibi belirli durumlarda ayrılma güçlükleri yaşayabilir. Gelişimsel olarak ayrılma anksiyetesi daha sıklıkla çocukluk çağında görülse de, ergenler okul ya da yaşıt sorunları ile karşılaştıklarında benzer güçlükler gösterebilir. Herhangi bir yaşta görülen ayrılma anksiyetesi gelişimsel olarak normal veya tanı ölçütlerini eşik altı ya da tam karşılayabilen bir klinik durum olabilir. Gelişimsel durum ile bozukluğu ayırt etmek için belirtinin tipi, şiddeti, süresi ve işlevsellik üzerine olan etkisinin değerlendirilmesi gerekir.

SOSYAL FOBİ / SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU (SF)

Girginlik yani yalnızlıktan ziyade diğerleriyle dostluk ve yakın ilişkiler içinde bulunma tercihi, temel ve süreklilik gösteren bir kişilik boyutudur. Utangaçlık ise özellikle yeni ortamlarda değerlendirilme endişesinin neden olduğu sosyal geri çekilme ile belirli bir davranış biçimidir. Diğer bir deyişle, girginlik toplumsal yakın ilişkiler kurma isteğini tanımlarken, utangaçlık ise toplumsal ilişkilerde güçlük ve çekingenliği ifade eder. Hem girginlik hem de utangaçlık çok erken yaşlarda gözlemlenir ve tüm gelişim boyunca sürekliliğini korur.

Etiyoloji: SF'nin etiyolojisi ve oluş mekanizmasına ilişkin çok sayıda biyolojik, çevresel, ailesel ve genetik etken üzerinde durulmasına karşın henüz hiç biri hakkında yeterli kanıt yoktur. Üzerinde durulan etiyolojik etkenler iki grup altında sınıflandırabilir: (1) psikolojik etkenler ve (2) biyolojik etkenler. Psikolojik etkenler içinde dolaysız koşullanma, model alma yoluyla öğrenme ve bilgi transferi yer alır.

Erişkinler ile yapılan geriye dönük çalışmalarda en az bir ebeveynin toplumsal ilişkilerde utangaç, ketum ve kaçıngan olduğu bulunmuştur. Çocuklar emosyonları ve kaçınma davranışlarını gözlem yoluyla öğrenebilmektedirler. Sonuç olarak hem genetik geçiş hem de sosyal öğrenme çocuğun utangaç ve ketum davranışları kazanmasında aynı oranda rol oynayabilmektedir. Son zamanlarda ebeveyn-çocuk etkileşimini inceleyen gözlemsel araştırmalarda, ebeveynlerin çocuklarda korku ve kaçınma davranışının gelişmesinde önemli bir rolü olabileceğini düşündürtmektedir.

Sosyal fobinin gelişiminde psikolojik etkenlerin yanı sıra, biyolojik etkenler de önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan ikiz çalışmalarında tek yumurta ikizlerinde utangaçlık davranışı, çift yumurta ikizlerine göre daha fazla oranda bulunmuştur. Ayrıca aile çalışmaları ve aile öyküsüne dayanan çalışmalarda SF'si olan olguların yakınlarında daha fazla oranda bu bozukluğa rastlanmıştır. Ancak hem ikiz hem de evlatlık çalışmalarından elde edilen sonuçlar, genetik katkının orta düzeyde olduğunu ve çevresel etkenlerin önemini göstermektedir.

Klinik Görünüm: Sosyal fobi, yaygın toplumsal ketlenme ve içe kapanıklığın neden olduğu toplumsal alanlarda belirgin ve sürekli bir korkuyu ifade eder. Erişkinlerde yapılan geriye dönük çalışmalarda ortalama başlangıç yaşı, erken ve orta ergenlik dönemi olarak bildirilmektedir. Ancak, çocukluk çağı olgu bildirimlerinde ise, sekiz yaş gibi küçük yaşlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Last ve arkadaşları (1992) ortalama başlangıç yaşının 11,3 ile 12,3 yaşları arasında olduğunu bulmuştur. Çocuklarda yaş artıkça sosyal fobinin yaygınlığı artmaktadır bu nedenle ergenlerde daha fazla oranda rastlanmaktadır. Yaygınlık açısından cinsiyetler arasında bir farlılık saptanmamıştır.

Sosyal fobisi olan çocuklar birçok toplumsal ortamda orta ya da şiddetli düzeyde sıkıntı yaşamaktadır. Araştırmacıların gözlemlerine göre, en çok sıkıntı yaşadıkları ortam "okul" olarak bildirilmektedir. Okul ortamında diğer bir çocuk ile konuşmak, sınava girmek ve yüksek sesle okumak en fazla sıkıntı yaratan durumlardır. Sıkıntı yaşadıkları durumlarla karşılaştıkları zaman kaçınma davranışı gösterirler. İlginç olan, çocuklarda yaş arttıkça kaçınma davranışının da artmasıdır.

Sıkıntı yaşadıkları toplumsal durumlarla karşılan çocuklarda çeşitli bedensel yakınmalar yaşarlar: çarpıntı, titreme, kızarma, ürperme, terleme ve bulantı. Ayrıca klinik olarak anksiyete, disfori, depresyon ve sosyal becerilerde kısıtlılık gibi belirtiler görülmektedir. Sosyal fobisi olan çocukların önemli bir bölümünde eş hastalanım sık rastlanmaktadır. Preadolesanlarda en sık yaygın anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, basit fobi, selektif mutizm, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon, panik bozukluk ve uyum bozuklukları görülmektedir. Ergenlerde ise somatoform bozukluğu, depresif bozukluk ve madde kötüye kullanım bozukluğu en sık bildirilen durumlardır.

Sosyal fobi tanısı için işlevsellikte bozulma gerekli olmasa da, bu bozukluk sıklıkla kısa sürede ortaya çıkan kalıcı sonuçlara neden olur. İşlevsellikte bozulma kendini depresyon, sosyal yalıtım ve yalnızlık biçiminde göstermektedir. Özellikle ergenlerde okul başarısı, boş zaman etkinlikleri ve sosyal ilişkilerde bozulma sıklıkla eşlik eder. Sosyal fobisi olan ergenlerde davranım sorunları ve karşıt olma davranışları da bildirilmektedir.

Geriye dönük araştırmalar bazı sosyal fobisi olan bireylerin bu hastalığın üstesinden geldiğini göstermektedir. Bu sonuç erken başlangıçlı olgular için geçerli değildir. Eğer hastalığın başlangıcı 13 yaşından önce ise, 7 yaşından önce başlayanlara göre 8.59 kat iyileşme olasılığı vardır.

DSM-IV-TR. Sosyal Fobi

A. Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumda belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkar (anksiyete belirtileri gösterir). **Not**: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yaşına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete yalnızca erişkinlerle olan etkileşimlerinde değil, yaşıtlarıyla karşılaştığı ile ortamlarda da ortaya çıkmalıdır.

B. Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur, bu duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösteren bir Panik Atağı biçimini alabilir. **Not:** Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma ya da tanıdık olmayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurulabilir.

C. Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. **Not:** Çocuklarda bu özellik olmayabilir.

D. Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır veya yoğun kaygı veya sıkıntı ile bunlara katlanılır.

E. Kaçınma, kaygılı beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitim ile ilgili), işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar veya fobi olacağına ilişkin yoğun bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

G. Korku veya kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılabilen bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir mental bozukluk ile daha iyi açıklanamaz. (örneğin, agorafobi ile birlikte olan veya

olmayan panik bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu vücut dismorfik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da şizotipal kişilik bozukluğu).

H. Genel bir tıbbi durum ya da başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir. Örneğin korku kekemelik, parkinson hastalığındaki titreme veya Anoreksia nervosa ya da bulimia nervosadaki anormal yeme davranışına ait korku değildir.

Varsa belirtiniz:

Yaygın: Korkular çoğu toplumsal durumları kapsıyorsa (örn: söyleşileri başlatma ve sürdürme, küçük topluluklara katılma, karşı cins ile çıkma, üstleri ile konuşma, partilere gitme). **Not:** Çekingen kişilik bozukluğu ek tanısı da koymayı düşününüz.

DSM-IV tanı sınıflamasında sosyal fobi "tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün önünde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir kaygı duyma" olarak tanımlanmıştır. Böyle durumlarla karşılaşma tehlikesi anksiyete hatta panik atak oluşmasına neden olabilir. Toplum önünde konuşma ve performans gösterme, sosyal toplantılara katılma ve yabancılarla konuşma korkutucu durumlara örnektir. Bu bozukluk kişinin olağan günlük işlerini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar. Çünkü korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun kaygı ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır. Çocuk ve gençlerde küçük düşme, olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye ilişkin aşırı bir endişeye odaklanma eğilimi vardır. Korkulan toplumsal ya da eylem durumu ile karşılaştığı zaman bu hastalarda çarpıntı, yüzde kızarma, mide-bağırsak rahatsızlığı ve titreme görülür. Tedavi edilmediği zaman okul reddi, eğitimi yarıda bırakma ve meslek sahibi olamama ile sonuçlanabilir.

Gençlik ve yetişkinlik çağında sosyal fobinin gelişimi çocukluk çağı davranışsal ketlenme ile ilişkilidir ve yirmi bir aylık kadar küçük çocuklarda bile görülebilir. Davranışsal ketlenme, tanıdık olmayan ortamlara, insanlara ve nesnelere karşısında geri çekilme ve aşırı otonomik uyarılma olarak tanımlanır. Ayrıca, ayrılma anksiyetesi bozukluğundan farklı olarak sosyal fobik çocuk ve gençler, laboratuar ortamında sosyal stresörlerle karşılaştığı zaman aşırı korku gösterirler.

Yüksek işlevli otizm ve Asperger Bozukluğu gibi yaygın gelişimsel bozukluklarında görülen sosyal beceri eksiklikleri ve kaygı belirtileri ayırıcı tanıyı güçleştirir. Ayrıca, aile çalışmalarında yaygın gelişimsel bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde sosyal fobinin saptanmasının bu hastalıklar arasındaki ilişkiye bir kanıt olarak değerlendirilmektedir. Diğer taraftan bu bozukluklar ayrı klinik durumları temsil eder. Sosyal fobik çocuklardaki sosyal beceri eksikliği, kaygı nedeniyle sosyal becerileri öğrenme ve geliştirmedeki gecikmeden kaynaklanmaktadır. Oysa yaygın gelişimsel bozukluğu olan çocuklardaki sosyal beceri eksikliklerinin nöropsikiyatrik bozulmadan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Eğer bir çocuk tanıdık birisiyle sosyal ilişki kurabilme yeteneğine sahip ise, sosyal fobi tanısı koymak gerekir.

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU (YAB)

YAB, erken yaşlarda başlar ancak yavaş ve sinsi bir başlangıç gösterir. Birçok YAB olan erişkin kendilerini "bildik bileli" kaygılı olduklarını bildirmektedir. Ergenlik döneminin başlangıcına kadar cinsiyet farkı görülmez. Daha sonra erişkinlere benzer biçimde daha çok kızlarda YAB

tanısı konur. Çocukluk çağında bazı gelişimsel farklılıklar da tanımlanmıştır. On iki yaşın altındaki çocuklarda daha az oranda YAB belirtileri görüldüğü bulunmuştur. Ayrıca çocukluk çağı YAB'nun erişkin dönemdeki YAB ve diğer anksiyete bozukluklarına yatkınlık yarattığı ileri sürülmüştür.

Kaygı, kuşkusuz insanın günlük yaşamının olağan deneyimlerinden birisidir. Ancak YAB' da görülen kaygı sağlıklı bireylere göre daha yoğun, uzun süreli ve kontrol edilemez şekilde yaşanmaktadır. DSM-IV-TR (APB, 2000) tanı ölçütlerine göre YAB, birçok olay ve etkinlik hakkında sürekli endişe duyma ile belirlidir.

YAB'nun temel özelliği, çevrenin tehdit edici olarak algılanması ve çevresel olaylar ve tehlikelerle ilgili olabilecek en kötü sonucu düşünüp olabilirliğinin arttırılmasıdır. Böylece olayların çarpıtılmış düşünce örüntüleriyle algılanması sonucunda anksiyete ortaya çıkar ve süre gider. Ancak bu bozukluk sadece bir çarpıtılmış bir tehdit algısını içermez aynı zamanda bireyin durum ve/veya çevre üzerindeki kendi denetimini küçümsemesini de kapsar. Bu çocukların tehdit yönündeki abartılı algısı nedeniyle güvenlik ipuçlarını tanımlamada yetersizlikleri kaygının sürmesine yol açar.

Etiyoloji: Birçok risk etkeni tanımlanmıştır: bağlanma stili, çocuğun mizaç özellikleri, ebeveynin kaygılı yapısı ve belirli ebeveyn tutumları.

Bağlama stili: Bowlby, erişkin dönemde görülen anksiyetenin çocukluk çağındaki güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bowlby'ye göre; bağlanma figürünün çocuğun ihtiyaçlarına tutarlı ve olumlu bir şekilde cevap vermemesi sonucunda çocuk dünyayı tehlikeli ve tehdit edici olarak algılamaya başlar. Bu durum araştırmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Yani, YAB olan bireyler tehlikeli olayların sonuçlarını ve olabilirliğini abartırlar. Diğer yandan, bu olaylar ve çevre üzerindeki denetimlerini ve baş etme yeteneklerini de küçümserler.

Mizaç Özellikleri: Belirli mizaç özelliklerinin çocukluk çağı anksiyete bozukluklarının gelişiminde risk etkeni olduğu gösterilmiştir. Yaşamın ilk yılında kaygılı çocukların anneleri daha fazla oranda ağlama nöbetleri, uyku sorunları ve kolik yakınmalarını dile getirmektedir. Ayrıca bu çocukların 0–2 yaş arasında daha korkulu oldukları ve stresli durumlar sonrasında kendilerini yatıştırmada daha fazla güçlük yaşadıkları gösterilmiştir.

Davranışsal Ketlenme: Bebeklik döneminde irritabilite, yürüme çağında ürkeklik, çocukluk çağında utangaçlık, tetikte olma hali ve içine kapanıklık ile belirli bir mizaç özelliğidir. Kaygı bozukluklarının çocukluk çağı boyunca davranışsal ketlenme gösteren çocuklarda daha fazla oranda görüldüğü bulunmuştur. İleriye dönük çalışmalarda 21 aylıkken davranışsal ketlenme gösteren çocukların gelecek 5–10 yıl içinde anksiyete bozuklukları açısında risk altında oldukları saptanmıştır. Ayrıca ketlenmiş çocukların anksiyete bozukluğu olan bir ebeveyne sahip olma olasılığı da daha fazladır.

Ebeveynin Kaygılı Yapısı: Çocuklarda anksiyete bozuklarının yordanmasında ebeveynin kaygısının önemi gösterilmiştir. Ancak genetik yakınlık ve/veya ebeveynlik stili gibi çevresel etkenlerden birisi olması nedeniyle dolaylı bir risk etkeni olduğu unutulmamalıdır.

Ebeveynlik Stili: Kaygılı çocukların ebeveynlerinin kaçıngan stratejileri daha fazla pekiştirdikleri vurgulanmaktadır. Aşırı kontrolcü ve koruyucu tutumların çocuklardaki yetkinliği azalttığı ve anksiyete bozukluklarının gelişiminde dolaylı/dolaysız bir risk etkeni olabileceği düşünülmektedir.

Klinik Görünüm

YAB olan çocuklar, başka çocuklar gibi sadece sınavlar konusunda endişelenmezler. Kendi gelecekleri, sağlıkları, başarı ve güvenliklerinin yanı sıra diğerlerinin de geleceği, sağlığı, başarısı ve güvenliği için de yoğun endişe duyarlar. Klinik örneklemde yapılan çalışmalar başlıca endişe alanlarının sağlık, okul, afetler ve zarar görme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik, sıklıkla eşlik eden özelliklerden birisidir. En küçük bir hatanın tamamen başarısız olmanın bir işareti olduğuna ilişkin bilişsel çarpıtmalar gösterirler. Eğer söz konusu görev mükemmel biçimde tamamlanamazsa, hiçbir zaman tamamlanamayacaktır. Eğer performanslarının kusursuzluklarına gölge düşüreceğine inanırlarsa, etkinliği bırakmaları yada kaçınmaları alışılmış bir sonuçtur. Sürekli ve aşırı bir biçimde kendilerini eleştirirler. Ayrıca, bu çocuklar sık ve aşırı bir yatıştırılma gereksinimi duyarlar ve sıklıkla belirgin bir farkında olma hali vardır. Bir görevi yürütebilmeleri için sürekli "doğru yoldasın" yada "iyi yapıyorsun" güvencesinin verilmesi gerekir. Sürekli, görünümleri, davranışları, başkaları üzerinde bırakacağı izlenim konusunda aşırı bir duyarlılık içindedirler. Bu durum, kendini, toplumsal ve yaşıt grubu normlarına katı bir bağlılık ya da başkalarının değerlendirmesine açık davranışları yapmaya isteksizlik biçiminde de gösterebilir. Sıklıkla yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar "yaşından olgun" ve "yetişkin gibi" ifadelerle tanımlanır. Bazı yazarlar bu durumu "olgunluk yanılsaması" olarak isimlendirmektedir. Çünkü, çocukların yetiştirilecek görevlere ilişkin endişeleri, kurallara aşırı bağlılıkları ve tehlikeli durumlara ilişkin sorgulamaları bu duruma neden olmaktadır.

DSM-IV-TR. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

A. En az 6 ay süreyle hemen her gün ortaya çıkan, birçok olay ya da etkinlik hakkında (işte ya da okulda başarı gibi) aşırı anksiyete duyma (endişeli beklentiler).

B. Kişi, anksiyetesini kontrol etmekte zorlanır.

C. Anksiyete aşağıdaki altı semptomdan üçüne (ya da daha fazlasına) eşlik eder (son 6 ay boyunca hemen her zaman en azından bazı semptomlar bulunur). **Not:** Çocuklarda sadece bir maddenin bulunması yeterlidir.

1) Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma ya da endişe
2) Kolay yorulma
3) Düşüncelerini yoğunlaştırmada zorluk ya da zihnin durmuş gibi olması
4) İrritabilite
5) Kas gerginliği
6) Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da sürdürmekte güçlük çekme ya da huzursuz ve dinlendirmeyen uyku)

D. Anksiyete odağı, bir Eksen I bozukluğunun özellikleri ile sınırlı değildir, örn. anksiyete bir panik atağı olacağı (Panik Bozukluğunda olduğu gibi), genel bir yerde utanç duyacağı (Sosyal Fobide olduğu gibi), hastalık bulaşmış olma (Obsesif-Kompulsif Bozuklukta olduğu gibi), evden ya da yakın akrabalarından uzak kalma (Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda olduğu gibi), kilo alma (Anoreksiya Nervozada olduğu gibi), birçok yakınmanın olması (Somatizasyon Bozukluğunda olduğu gibi) ya da ciddi bir hastalığın olması (Hipokondriazisde olduğu gibi) ile ilgili değildir ve anksiyete Travma Sonrası Stres Bozukluğu sırasında ortaya çıkmamaktadır.

E. Anksiyete ya da fizik yakınmalar klinik açıdan belirgin bir strese ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

F. Bu bozukluk bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılabilen bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örn. Hipertiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve sadece bir Duygudurum Bozukluğu Psikotik bir Bozukluk ya da Yaygın bir gelişimsel Bozukluk sırasında ortaya çıkmamaktadır

YAB, kişinin olağan günlük işlerini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozacak ölçüde aşırı ve kontrol edilemeyen anksiyete ve endişeli beklenti ile karakterizedir. Tanı koymada temel ölçüt, en az 6 ay boyunca bu anksiyetenin yaşanması ve bu duruma çabuk yorulma, konsantrasyon güçlüğü, irritabilite, kas gerginliği ve uyku bozukluğu belirtilerinden en az birisinin eşlik etmesidir. Anksiyete ve endişeli beklenti tek bir alanla sınırlı değildir. Sıklıkla yeterlilik, onaylanma, gelecekteki olaylar ve yeni ya da tanıdık olmayan durumlar ile ilişkilidir. Böyle çocuklar sıklıkla yatıştırılma arayışı içindedirler ancak başkaları tarafından yatıştırılmak sadece bunaltıcı endişenin kısa süreli bastırılmasını sağlar. Baş ağrısı, mide problemleri, uyku sorunları ve kas ağrılarına sık rastlanır. Bu nedenle bu çocuklar ruh sağlığı uzmanlarından çok sıklıkla pediatriye başvururlar.

Çok değişkenli genetik analizlerin sonucunda yaygın anksiyete bozukluğu ile depresyon arasında yakın bir genetik ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, her iki bozukluğun aynı genetik etken tarafından etkilendiğini göstermektedir. Sonuçta, yaygın anksiyete bozukluğuna özgü bir genetik yatkınlıktan çok, anksiyete ve depresyona genel bir genetik yatkınlık söz konusudur. Araştırma bulgularına göre, çocuk ve gençlerde yaygın anksiyete bozukluğu geliştirmeye yatkınlık sağlayan genetik etkenler daha sonra çökkünlük belirtilerine yol açmaktadır. Bu iki bozukluk arasındaki ilişki nörotizm ya da negatif affektivite gibi belli kişilik özelliklerinin etkisini yansıtabilir. Özellikle serotonin taşıyıcı genin promoter bölgesinde polimorfizm gibi spesfik genetik etkenler ile bu kişilik özellikleri ilişkilendirilmiştir.

BASİT FOBİ

Özgül bir nesne ya da durumun (örn. uçakla seyahat etme, yüksek yerler, hayvanlar, enjeksiyon yapılması, kan görme) varlığı ya da bununla karşılaşacak olma beklentisiyle başlayan, günlük hayatı etkileyen, aşırı ya da anlamsız, belirgin ve sürekli bir korku olarak tanımlanır. Fobik uyaranla karşılaşma hemen her zaman birden başlayan bir anksiyete tepkisi doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösteren bir panik nöbeti biçimini alabilir. Çocuklarda bu anksiyete, öfke nöbeti, ağlama, huzursuzluk gösterme, donakalma, sıkıca sarılma ya da yapışma olarak dışa vurulabilir. Ayrıca erişkinler bu korkunun anormal ve uygunsuz olduğunu farkına varmalarına karşın, çocuklar sıklıkla korkularının aşırı ve mantıksız olduğunu kabul etmezler.

Klinik Görünüm:

Basit fobi genellikle 5 ayrı kategoride sınıflandırılmıştır. Hayvan tipinde, korku hayvanlar ya da böcekler tarafından başlatılır. Doğal-çevre tipinde, korku doğal çevredeki nesnelerle (örn. yükseklikler, fırtınalar, su) ilgilidir. Kan-enjeksiyon-zarar görme tipinde, kan, zarar görme ya da enjeksiyon olma korkusunu içerir. Bu tip basit fobi, korkulan uyarana karşı vazovagal yanıt ve iğrenme duygularını içerebilir. Durumsal tipte uçma, asansöre binme, köprüden geçme ve kapalı yerler gibi özgün durumlarla başlatılır. Diğer tipte ise soluğun kesilmesine, kusmaya ya da bir hastalığa yakalanmaya yol açabilecek durumlardan fobik kaçınma; çocukların yüksek seslerden ya da özel giysili masal kahramanlarından korkmasını içerir.

Evrimsel kuramcılar, bu beş tip fobinin evrimsel tehlikelere karşılık geldiğini ve genetik şifrenin içine yerleştirildiğini düşünmektedirler. Örümcek, yılan ve kan korkusu böylece doğuştan hayatta kalma eğilimlerinin ürünüdür. Korku akılcı bir süreç değildir ancak daha çok kalıtsal olarak kodlanmış bir yanıttır.

DSM-IV-TR. Basit Fobi

A. Özgül bir nesne ya da durumun (örn. uçakla seyahat etme, yüksek yerler, hayvanlar, enjeksiyon yapılması, kan görme) varlığı ya da böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan, aşırı ya da anlamsız, belirgin ve sürekli korku.

B. Fobik uyaranla karşılaşma hemen her zaman birden başlayan bir anksiyete tepkisi doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösteren bir panik nöbeti biçimini alabilir. **Not:** Çocuklarda anksiyete, ağlama, huzursuzluk gösterme, donakalma, sıkıca sarılma olarak dışa vurulabilir.

C. Kişi korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. **Not:** Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir.

D. Fobik durum(lar)dan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla buna(lara) katlanılır.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan durum(lar) da sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

G. Özgül bir nesne ya da duruma eşlik eden anksiyete, panik nöbetleri ya da fobik kaçınma, obsesif-kompulsif bozukluk (örn. bulaşma ile ilgili saplantısı olan birinin kir ve pislikten kaçınması), travma sonrası stres bozukluğu (örn. ağır bir stres etkenine eşlik eden uyaranlardan kaçınma), agorafobi ile birlikte panik bozukluğu ya da panik bozukluğu öyküsü olmaksızın agorafobi gibi başka bir psikiyatrik bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Tipini belirtiniz:

Hayvan Tipi: Korkuyu hayvanlar ya da böcekler başlatıyorsa. Bu alt tip genellikle çocuklukta baslar.

Doğal Çevre Tipi: Korkuyu, fırtına, yüksek yerler ya da su gibi doğal çevredeki nesneler başlatıyorsa. Bu alt tip genellikle çocuklukta baslar.

Kan- Enjeksiyon-Yara Tipi: Korkuyu, kan, yara görme ya da enjeksiyon, diğer bir invaziv tıbbi işlem yapılması başlatıyorsa. Bu alt tip ileri derecede aileseldir ve çoğu zaman güçlü bir vazovagal tepki ile belirlidir.

Durumsal Tip: Korkuyu, toplu taşıma araçlarında bulunma, tüneller, köprüler, asansörler, uçakla uçma, araba kullanma ya da kapalı yerler gibi özgül bir durum başlatıyorsa. Bu alt tipin başlangıç yaşı dağılımı iki kez doruğa ulaşır; birinci doruk çocuklukta, diğer doruk yirmili yaşların ortalarında olur. Bu alt tip, cinsiyetler arası oran, bazı ailelerde çok daha fazla görülme ve başlangıç yaşı özellikleri ile Agorafobi ile Birlikte Panik Bozukluğuna benzerlik göstermektedir.

Diğer Tip: Korkuyu diğer uyaranlar başlatıyorsa. Bu uyaranlar, korkmaya ya da soluğun kesilmesine, kusmaya ya da bir hastalığa yakalanmaya yol açabilecek durumlardan kaçınmaya neden olabilir; "boşluk" fobisi (yani kişi duvarlardan ya da diğer fiziksel destek kaynaklarından uzak durursa aşağı düşecek olmaktan korkar) ve çocukların yüksek seslerden ya da özel giysili masal kahramanlarından korkması.

BİNİŞİK DURUMLAR

Yazında binişik durumların belirti şiddetini arttırdığı, daha fazla kalıcı güçlüklere neden olduğu ve tedavi arayışını arttırdığı belirtilmektedir. Çocukluk dönemi anksiyete bozuklukları sıklıkla bir arada görülür. Özellikle YAB, basit fobi ve sosyal fobi en fazla binişiklik gösteren anksiyete bozukluklarıdır. Klinik örneklemde AAB ve YAB, sosyal fobiye göre daha fazla oranda basit fobi ile binişiklik göstermektedir. Buna karşın YAB ve sosyal fobi daha fazla oranda duygu durumu bozuklukları ile birlikte görülür.

Anksiyete bozuklukları ikinci sırada en sık depresyon ile binişiklik göstermektedir. Anksiyete bozukluğu olmayan çocuklara göre 8.2 kat daha fazla görülmektedir. Özellikle YAB ile depresyon arasında erişkinlik çağına kadar süren anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca YAB ve depresyonun binişik olduğu hastalarda daha fazla anksiyete belirtisi ve işlevsel bozulma görülmektedir.

Anksiyete bozukluğu olan çocukların yaklaşık %20'si dışa yönelim bozukluklarından birisinin tanı ölçütlerini karşılamaktadır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların %30'unda anksiyete bozukluklarından birisinin bulunduğu bildirilmektedir. Özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan kızlarda daha yüksek oranda anksiyete bozukluğu görülmektedir. Erkeklerde ise karşıt olma karşı gelme bozukluğu ve davranım bozukluğu ile daha sık binişiklik göstermektedir.

GELİŞİMSEL GİDİŞ

Çocuk ve gençlerde anksiyete belirtileri sık görülmesine karşın, anksiyete bozukluklarının gelişimsel gidişine ilişkin çok az bilgi mevcuttur. Bununla birlikte, bulgular belirli anksiyete bozukluklarının oldukça erken yaşlarda başladığını, binişik durumların gelişimine yatkınlık oluşturduğu ve tedavi edilmezse erişkin döneme uzandığını göstermektedir.

Birçok ileriye dönük araştırmanın sonuçları, çocukluk çağı anksiyete bozuklukları ile erişkin dönemi duygudurum ve anksiyete bozuklukları arasında bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle YAB ile erişkin dönemi anksiyete bozuklukları ve major depresyon arasında daha tutarlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ancak AAB ve sosyal fobi ile ilgili yapılan boylamsal araştırma sonuçları değişkendir.

AAB ani ve erken bir başlangıç gösterir ve önemli bir stres etkeni (okula başlama, ebeveyn kaybı vb.) ile tetiklenir. Uzun süreli izlem çalışmalarında okul yaz tatili, uzun bir hastalık dönemi, okul değiştirme ya da taşınma ile yakınmaların yeniden baş gösterdiği saptanmıştır. Bütün belirti ve bulguların tamamen ortadan kalkması aniden ortaya çıkan yinelemeler ile birlikte yıllarca sürer. Ancak klinik gözlemler gelişimsel yaşam krizleri ve yoğun stres dönemlerinde hastalık belirtilerinin daha çok yinelediğini göstermektedir. Tam bir düzelme olmayan AAB olan çocuklar, ergenlik ve erişkinlik döneminde anksiyete ve depresif bozukluk gelişimi açısından risk altındadır. Özellikle AAB olan kızlarda panik bozukluk ve agorafobi gelişiminin riski artmaktadır.

Erken dönemde şiddetli YAB belirtileri olan çocuklar, ergenlikte alkol kullanımı açısından risk altındadır. Ergenlerin aşırı kaygıların denetiminde kendi kendini tedavi etme amacıyla alkolü kullandıkları düşünülmektedir.

Son zamanlara kadar utangaçlık çocuklarda geçici bir durum olarak görüldüğü için sosyal fobi ile ilgili az sayıda uzun süreli araştırma mevcuttur. Sosyal fobisi olan gençler major depresyon, özkıyım girişimi ve madde kötüye kullanımı açısından risk altındadır. Epidemiyolojik araştırmalar erken ergenlik döneminde görülen sosyal fobinin orta ve geç ergenlik döneminde madde kullanımı için direkt bir geçiş yolu oluşturduğunu göstermektedir. Ergenlerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygıyı yatıştırma amaçlı alkol kullanımı bir kısır döngüye dönüşmekte ve alkol olmaksızın sosyal ilişki kurabilmek olanaksızlaşmaktadır. Erişkin dönemde işlevsellikte bozulma, geç evlenme ya da süregiden evlilik sorunları ve yaşam kalitesinde bozulma ile sonuçlanır. Özellikle sosyal fobisi olan kızların liseyi tamamlama ve üniversiteyi kazanma olasılıkları daha düşüktür.

Normal gelişimin bir parçası olan korkular nedeniyle basit fobinin gidişini belirlemek güçtür. Erişkinler ile yapılan geriye dönük araştırmalar, bozukluğun en sık çocukluk ve ergenlik çağında başladığını göstermektedir. Özellikle karanlık, hayvan, böcek ve kan/zarar görme korkuları yedi yaşından önce başlarken, dişçi ve fırtına korkusu ise 11–12 yaşlarında başlar. Hem klinik hem de topluma dayalı örneklemlerde yapılan araştırmalarda çocuklarda korkunun içeriğinin yaş birlikte değiştiği bulunmuştur. Ayrıca az sayıdaki ileriye dönük çalışmada, çocuklarda çoğu fobik durumun tedavisiz düzeldiği bildirilmiştir.

Çocukluk çağı anksiyete bozuklukları tedavi edilmediği zaman şiddetli duygusal, toplumsal, sağlık ve ekonomik sonuçları ortaya çıkmaktadır. Woodward ve Ferguson (2001) tarafından yapılan bir çalışmada 14-16 yaşlarında bir anksiyete bozukluğuna sahip olma ile 18-21 yaşlarında akıl sağlığı, eğitim ve toplumsal sorunları arasında bir ilişki bulunduğu gösterilmiştir. Çocukluk çağında görülen anksiyetenin yarattığı önemli diğer bir sonuç özkıyım girişimi ve/veya tamamlanmış özkıyımdır. Özellikle depresyonun eşlik ettiği anksiyete bozukluğu olan gençler özkıyım için risk altındadır.

XVIII. BÖLÜM

Uygulayıcı İçin Genel Bilgiler

ÇOCUĞU KORKUYLA YÜZLEŞTİRME

Yüzleştirme Nedir?

Yüzleştirme (exposure), kişiyi korku veren uyarıcılarla karşı karşıya bırakma, anksiyete bozukluklarının tedavisinde uzun yıllardır kullanılan davranışsal bir tekniktir. Hem ampirik araştırma bulguları, hem de klinik gözlemler, yüzleştirmenin etkili bir teknik olduğunu göstermiştir. Bu konuda bir görüş birliği olmasına rağmen, etki mekanizması konusunda yıllar içinde farklı görüşler ileri sürülmüştür. Önceleri, klasik ve operant koşullanma (karşıt koşullanma ve sönme) ilkelerinden hareketle, bir davranış ile onu izleyen sonuç arasındaki çağrışımsal ilişkinin bozulmasıyla açıklanmıştır. Korkunun hafiflemesini, karşıt koşullanmaya (sistematik duyarsızlaştırma) bağlayanlar, korktuğu nesne ya da durumla karşılaştığında kişiye korkuya zıt bir duygusal tepki (örn. gevşeme) yaşatmaya çalışmışlardır. Sönme ile açıklayanlar ise, kişi, bilişsel ve davranışsal baş etme becerilerini kullanarak, anksiyete katlanılabilir bir düzeye ininceye kadar korktuğu durumla yüz yüze kaldığında, korku tepkisinin ortadan kalkacağını savunmuşlardır. Korkunun azalmasını, sinir sisteminin doğal bir eğilimi olan alışmaya (habituation) bağlayanlar da olmuştur. Tıpkı "yeni" bir uyarıcıya zamanla alıştığımız gibi, bizde dehşet ya da yoğun kaygı uyandıran uyarıcılara yeterince uzun süre maruz kaldığımızda alışacağımızı ve duygusal tepkinin köreleceğini ileri sürmüşlerdir (Bouchard, Mendlowitz, Coles ve ark., 2004).

Son yıllarda ise, korkunun azalması, anksiyete yaratan uyarıcı ile karşılaşmanın çok kötü ve tehlikeli olacağı şeklindeki inancın değişmesine ve artan öz yeterliğe (self efficacy) bağlanmaktadır. Bazı özgün fobilerde olduğu gibi algılanan tehdit ya da tiksinme ile korkulan uyarıcı arasındaki çağrışımsal ilişkinin değişmesi, yeni koşullanma (neo conditioning), bilgi işlemleme, duygusal işlemleme ya da şematik ve modal işlemleme gibi farklı terimlerle açıklanmaktadır. Bu yeni bilişsel davranışçı kuramlar, korku veren uyarıcının tehlikeyle çağrışımsal bağları olduğu görüşündedirler. Bu çağrışımsal bağlar, sadece korkulan uyarıcı hakkındaki bilgiyi değil, aynı zamanda, uyarıcının genel anlamını ve davranışsal tepkiyi de içerir. Yüzleştirmenin ya bellekteki disfonksiyonel çağrışımları düzelterek ya da yeni ve daha fonksiyonel çağrışımlar oluşturarak etkili olduğu

düşünülmektedir (Bouchard ve ark., 2004; Kendall ve ark., 2005). Yüzleştirme sırasında, dikkati başka bir yöne çevirme ile dikkati yapılan işe verme arasındaki farkı inceleyen araştırmalardan korkuyla ilişkili bilgiyi işlemlemenin önemini destekleyen bulgular elde edilmiştir (Mohlman ve Zinbarg, 2000). Bu araştırmalar, dikkatini yüzleştirmeye verenlerin, o sırada daha büyük kaygı yaşadıklarını ancak yüzleştirmeden sonra kaygılarındaki azalmanın daha fazla olduğunu göstermiştir.

Yüzleştirmenin olumlu etkisi algılanan öz yeterlikteki değişme ile de açıklanmaktadır. Bu, özellikle kaçınma davranışının azalmasına yol açmaktadır. Bu nedenle, tedavide kişinin korkulan uyarıcı ile baş etme veya uyarıcıyı kontrol etme konusundaki yeterliği üzerinde de durulmalıdır.

Özetle, yüzleştirme, korku veren uyarıcı ile tehlike düşüncesi arasındaki disfonksiyonel çağrışımları düzelten ve çocuğun korku veren uyarıcıyla başa çıkabileceği inancını pekiştiren duygusal bir yaşantıdır. Yüzleştirmenin ardından genel bir bilişsel değişme olması, çocuğun, anksiyete veren uyarıcı/durum ile ona gösterdiği tepki arasındaki ilişkiyi, kendi kaynaklarını ve tehdidi yeniden yorumlayarak değiştirmesi beklenir.

Yüzleştirme Adımlarını Belirleme

(Korku / Kaygı Sıralaması)

Çocuklarda genellikle aşamalı yüzleştirmeler, yani korku veren durum ya da nesnelerle yavaş yavaş karşılaştırma tercih edilir. Bu nedenle, ilk yapılacak şey çocuğa kaygı/veren durumları en az kaygı verenden en çok kaygı verene doğru sıralamaktır. Çocuğa korku merdiveni olarak tanıttığımız anksiyete sıralamasını yapmak, işbirliği içinde çalışmayı gerektiren ve epeyce zaman alan bir iştir.

Üzerinde çalıştığımız korkuların pek çoğu (karanlık, yalnız kalma, anne babayı kaybetme gibi) son derece soyut ve belirsizdir. Buna karşılık, yüzleştirme alıştırmalarının basamakları çok açık ve somut olmalıdır. Örneğin 12 yaşındaki bir erkek çocuk ile "karanlık korkusu" üzerinde çalıştığımızı düşünelim. İlk yapacağımız şey istenen davranış değişikliğinin ne olduğunu (merdivenin en üst basamaklarını) tanımlanmaktır. Bunları da şöyle belirlediğimizi düşünelim: (1) Çocuğun gece kendi yatağında (odasının ışığı yanmadan) uyuması, (2) Gece yanında anne babası olmadan tuvalete gidebilmesi, (3) Kışın havalar kararduktan sonra bakkala gidebilmesi. Bu basamaklara ulaşabilmek için pek çok ara basamağa ihtiyacımız olacaktır. Örneğin, (1) Çocuğun gece kendi yatağında (odasının ışığı yanmadan) uyuması hedefine ulaşması için önce daha az kaygı veren "gece ışık yanarken tek başına odasında oturma", "ışık yanarken odada uyuma", "gece lambasının ışığında odada uyuma", "koridor lambası yanarken odada uyuma" vb adımlarını geçmesi gerekebilir. Benzer şekilde (2) Gece yanında anne babası olmadan tuvalete gidebilme şeklinde belirlenen en üst basamağa giden adımlar, çocuğa daha kolay gelen "mutfağa", "oturma odasına", "anne babanın yatak odasına" gidebilme ve her bir alıştırmada başlangıçta anne babanın koridorun ucunda beklemesi olabilir. Son olarak (3) Kışın havalar kararduktan sonra bakkala gidebilme basamağına çıkan adımlar, "akşamüstü okul dönüşü merdiveni tek başına çıkma" , "akşam üst kattaki komşudan bir şey isteme", "anne balkondan bakarken sokak başına kadar gidip gelme", "anne evin içinde otururken sokak başına kadar gidip gelme" olabilir.

Etkili yüzleştirme alıştırmaları planlayabilmek için korkunun şiddetini değiştiren kişisel ve çevresel faktörleri çok iyi bilmemiz gerekir. Örneğin, yüzleştirme alıştırması olarak çocuktan "sokakta tanımadığı bir kişiye adres sormasını" isteyeceğimizi düşünelim. Bu adresin kime sorulacağına (bir erkeğe ya da kadına, yaşlı ya da gence, bir grup ya da bir kişiye), hatta sorulan adresin neresi olduğuna bağlı olarak (yakın ya da uzak, çok bilinen ya da az bilinen bir yer olması gibi) görevin yarattığı kaygı her çocukta değişecektir. Bu nedenle aynı yaşta ve benzer korkuları olan çocuklarla çalışsak bile, hiçbir zaman aynı korku merdivenini ve yüzleştirme alıştırmalarını kullanmak mümkün değildir. Her çocuğun korku merdiveni kendisine özgüdür.

Adımları Çocukla İşbirliği içinde Belirleme

Yapılacak alıştırmalar çocukla birlikte belirlenmelidir. Bazen, çocuk yalnızca çok az kaygı uyandıran görevler yapmak isteyebilir. Alıştırmalar sırasında çocuğun hızına ayak uydurmak gerekse de, çok az kaygı yaratan durumlardan, daha fazla kaygı veren durumlara geçilemezse boş yere zaman kaybedilmiş olur. Bu durumda çocuğu ikna etmek için olumsuz beklentilerini bir kez daha ele almak, seans içinde hayali alıştırmalarla gerçek yaşamdaki *deneye* onu hazırlamak gerekir. Yaşça çok küçük olmayan çocuklara, neden çok kolay yüzleştirme alıştırmalarını kabul etmediğinizi açıklamak da işe yarar. "..... *korkusunun seni hala çok rahatsız ettiğini biliyorum. Eğer korkunun sana söylediklerini dinlersek merdivenin üst basamaklarına hiç ulaşamayız. Öğrendiğin becerileri hiçbir zaman kullanamazsın. Şimdi birlikte düşünelim, acaba içinden ne söylersen bir sonraki adıma geçmek için cesaretin olur?* ....."

Çocuğun yalnızca çok az kaygı veren görevler yapmak istemesinin bir nedeni de bir sonraki adımda daha zor bir alıştırmayı yapmak zorunda olacakları için başarılı olup olamayacaklarından endişe duymalarıdır. Başka bir ifadeyle çocuğun iyi iş çıkarması bir sonraki adım için de aynı beklentinin oluşacağını düşünmesine ve baskı altında hissetmesine neden olabilir. Bu durum daha çok mükemmeliyetçi çocuklarda karşımıza çıkmaktadır.

Bazen, uygun gördüğünüz yüzleştirme görevlerini sıralayıp, çocuktan bunlardan birini seçmesini isteyebilirsiniz. Bazen de, çocuklar, korkularıyla baş edebileceklerini hayal bile edemeyebilirler. Böyle olduğunda, başlangıçta yalnızca korku merdiveninin ilk ve son adımlarını belirleyip aradaki adımları yavaş yavaş şekillendirmeye çalışın. Her seansta bir önceki *deneyin* sonuçları gözden geçirin ve bu sonuçlara göre ya aynı deneyi tekrarlayın ya da yenisi tasarlayın.

Çabanın Ödüllendirilmesi

Yüzleştirme görevinden sonra, çocukla birlikte sonucu değerlendirmek ve işler yolunda gitmese bile gösterdiği çaba için ödüllendirmek önemlidir. Yüzleştirme alıştırmaları birer *deney* olarak sunulur ve içten bir merakla *deneyden elde edilen veriler* araştırılırsa, çocuk sonuçları konuşurken kendini daha rahat hissedebilir. Yüzleşme görevinden sonra, çocuğun ne hissettiği aklından neler geçtiği, sorunla nasıl başa çıktığı, nelerin görevi kolaylaştırdığı ya da zorlaştırdığı, bir dahaki sefere ne yapabileceği konuşulmalıdırlar.

Yüzleştirme alıştırması kısmen başarılı olsa da, çocuğu çabası için övmek ve önceden belirlenen bir ödül varsa onu vermek gerekir. Küçük çocuklar için kaygı yaratan durumlarla yüzleşmek zor bir iştir. Ödüllerin görevden önce belirlenmesi yüzleştirme alıştırmalarını yapma

isteğini artırır. Hem dışsal hem de içsel ödüller kullanılmalıdır. Dışsal ödüller terapist ve/veya anne babanın verdiği çeşitli armağanlar, sertifikalar ve birlikte yapılan eğlenceli ve sosyal aktiviteler olabilir. Ödüllerin çok büyük ve pahalı olması gerekmez. Ergenlerde bile küçük fakat çocuğun hoşuna giden ödüller çok işe yarar. İçsel ödüller, kendine aferin deme, evdeki bir oyuncak ya da hayvanla oynama, dergi okuma benzeri olabilir. Deney planının dördüncü adımında "gösterdiği çaba için kendini ödüllendirme" anlatılmaktadır.

Küçük çocuklar, alıştırmanın ya da deneyin sonucunu değerlendirirken çok objektif olamayabilirler. Görevi yapamadıkları için utandıklarından ya da sizi memnun etmek istediklerinden, çok doğru olmadığı halde başarılı olduklarını söyleyebilirler. Örneğin, okul korkusu nedeniyle okula devam edemeyen 11 yaşında bir kız çocuğu olan ve Korku Avcısı programına alınan bir olgumuz, henüz yüzleştirme alıştırmalarına geçilmediği ve konuyla ilgili hiçbir talepte bulunulmadığı halde, bir seansta artık okula devam ettiğini söylemişti. Daha sonra annesinden bunun doğru olmadığı öğrenilmişti.

Bazen de, çocuklar kısmi bir başarıyı tam bir başarı gibi anlatabilirler. Separasyon anksiyetesi, sosyal kaygı ve panik bozukluk belirtileri nedeniyle Korku Avcısı programına alınan ve yine okula devam edemeyen 12 yaşındaki bir başka olgumuzda da şöyle bir durumla karşılaştık: Yüzleştirme alıştırmaları için hazırlanan korku merdivenin üçüncü adımı "Kendisine en kolay gelen bir derse (müzik) girmek" olarak belirlendi. Bir sonraki hafta deney ve sonuçları üzerinde konuşulurken, çocuk korku merdiveninin üçüncü adımı olarak istenen görevi yaptığını ve derse girmeden önce yaptığı gevşeme alıştırmalarının nasıl işe yaradığını gururla anlattı. Daha sonra, annesi ile görüşüldüğünde, Müzik dersine girdiğini, ancak 15 dakika sonra öğretmen sınıftan çıkınca çocuğun da bir arkadaşıyla çıktığı öğrenildi. Alıştırma kısmen başarılı olsa da çocuk çabası için bir ödülü ve övgüyü hak etmişti. Ancak çocuğun sınıf içinde yaşadığı kaygı, kapalı ve kalabalık ortamlarda yaşadığı panik belirtileriyle ilişkili olduğu için, bir sonraki adıma geçmek doğru olmayacaktı. Kuşkusuz alıştırma planlanırken sınıfta kaç dakika kalacağının konuşulmaması da önemli bir eksikti.

Özetle, başlangıçta çok fazla şey beklemediğimizi, çok küçük çabaların bile değerli olduğunu anlatmak, kendinin ya da anne babanın önemsemediği kısmi başarıları bile ödüllendirmek, bazen *deneyin başarıyla sonuçlanmasının* değil yapılmasının önemli olduğunu vurgulamak, zamanla ustalaşacağını söylemek önemlidir. Özellikle seans dışında yapılan alıştırmaların sonucunu değerlendirirken anne ya da babadan da bilgi almak gerekir. Kuşkusuz yanlış ya da çarpıtılmış bilgi verdiği için çocuğu utandırmamaya da özen gösterilmelidir.

Hayali Yüzleştirme

Hayali yüzleştirme görevleri soyut endişe ve korkular için yararlıdır. Yaygın anksiyete bozukluğu olan çocuklar, anne babalarının ya da ailelerindeki kişilerin hastalanmasından ya da ölmesinden, depremden, hırsızdan ya da ailenin ekonomik problemlerle karşılaşmasından korkarlar. Buna benzer korkular üzerinde çalışırken, hayali yüzleştirme alıştırmaları işe yarar. Hayali yüzleştirme alıştırmalarında, çocuktan, korktuğu şey başına geldiğinde, beklediği felaketleri ayrıntılı bir biçimde tanımlaması ve canlandırması (roleplay) istenir. Bu alıştırmalar çocuk o durumun nasıl gelişeceğini ve sonlanacağını açıkladığında ya da canlandırdığında daha yararlı olur.

Örneğin, sınav kaygısı ya da hata yapma korkusu üzerinde çalışırken, çocuktan korktuğu durumun başına geldiğini, söz gelimi Seviye Belirleme Sınavından okuldaki en düşük puanı aldığını düşünmesi istenebilir. Daha sonra, öğretmenlerinin, arkadaşlarının, anne baba ve akrabalarının hakkında neler düşüneceklerini ve ona nasıl davranacaklarını hayal etmesi söylenebilir. Hayali yüzleştirme alıştırması sırasında çocuğa, onlarla karşılaştığında neler hissedeceğini, ne yapacağını, konuyla ilgili soruları nasıl cevaplayacağını sorabilirsiniz. Bu tür bir alıştırma, sıklıkla çocuğun başına gelebilecek kötü olayın sonuçlarını abarttığını görmesi ya da durumla ve yaşadığı olumsuz duygularla baş edebileceğini fark etmesiyle sonuçlanır.

Bir diğer hayali yüzleştirme alıştırması, çocuktan beklediği felaket hakkında bir öykü yazması ve bunu kaygısı azalıncaya kadar terapiste yüksek sesle okuması şeklinde olabilir.

Örneğin, anne babasının ölmesinden korkan bir çocuğa, "neler olur" şeklinde bir görev verilebilir. Bu durumda neler hissedeceğini, kendisiyle kimin ilgileneceğini, nerede yaşayacağını, öldükten sonra anne babasına ne olacağını, kardeşlerine ne olacağını anlatan bir yazı yazabilir. Bu tür bir yüzleştirme sırasında çocuk kaygıyla yavaş yavaş değil de birden karşılaştırılmış olur. Bunaltı seli (flooding) olarak da adlandırılan bu tür uygulamalarda amaç kişiyi "felaket" düşüncesine alıştırarak duyarsızlaştırmaktır. Bu nedenle, durumun önemini inkar etmesine, kaçmasına ya da durumla baş etmesine izin verilmez. Sadece yüksek düzeyde kaygıya maruz bırakılır (Beidel ve Turner, 2006). Aşağıda, yoğun anksiyete yaratan hayali bir yüzleştirme sahnesi örneği verilmiştir:

Okulda, Türk Dili ve Edebiyatı dersindesin. Öğretmen zor bir metni sırayla yüksek sesle okutuyor. Sıra sana gelmek üzere. Sıra sana geldiğinde nasıl okuyacağını düşünüp korkuyorsun. Kalbin hızla çarpmaya başladı, yüzünün kızardığını ve terlediğini hissediyorsun. Sesin titreyeceği ve herkesin ne kadar heyecanlı olduğunu fark edeceğini düşünüyorsun. Yanlış okumaktan ve sınıftakilerin dalga geçmesinden korkuyorsun. Öğretmen "Yeliz sen devam et diyor". Bütün sınıf sana bakıyor. Yüzünün kıpkırmızı olduğunu ve ellerinin titrediğini görüyorlar. Okumaya çalışıyorsun ama ilk kelimen duyulmuyor. Tekrar denediğinde sesin titriyor ve yanlış okuyorsun. Sınıftaki oğlanlar kıkırdamaya başlıyor. Okumaya devam ediyorsun ama en basit sözcükler bile ağzından yanlış çıkıyor. Öğretmen bile gülmemek için kendini zor tutuyor. Çocuklar kendi aralarında fısıldaşıyorlar. Aptal biri gibi göründüğünü düşünüp utanıyorsun.

Bu tür yüzleştirme alıştırmaları, zihinden sürekli uzaklaştırılmaya çalışılan ve her akla gelişte büyük korku veren, "felaket düşüncelerine" karşı bir alışkanlık oluşturarak, düşünce ile duygusal tepki arasındaki ilişkiyi değiştirmeyi amaçlar.

10 yaşından daha küçük çocuklar için hayali yüzleştirme alıştırmaları çok uygun değildir. Bu yaşlarda, çocuk "korku veren durumu" canlandırmada güçlük çektiği için gerçek yüzleştirmeler daha iyi sonuç verir. Ayrıca yukarıdakine benzer alıştırmalar, çok rahatsız edici olduğu için ilişkiyi bozabilir.

Gerçek Yaşamda Yüzleştirme

Gerçek yaşamda yüzleştirme, çocuğun, korktuğu durumun içine girmesi şeklinde olur. Gerçek yaşamda yapılacak alıştırmadan önce, rol canlandırma ile hayali yüzleştirmeler yapılmalıdır. İlk görevlerin kolay olması gerekir. Örneğin, sosyal kaygısı olan bir çocuktan istenen ilk yüzleştirme görevi, gülümseyen ve sıcak davranan bir yetişkine (sekreter, klinikte çalışan bir başka

terapist gibi), basit bir soru sormak olabilir. Rol canlandırma sırasında, çocuğun sosyal becerilerinde yetersizlik olup olmadığı da ortaya çıkar. Bu durumda uygun davranış için çocuğa modellik yapmak ve davranış provaları ile sosyal becerileri geliştirmek işin bir parçası olabilir. Tedavi ilerledikçe yüzleştirme görevleri zorlaşır: Çocuğu dinleyen yetişkin yanındakine fısıldayarak bir şeyler anlatır, gözlerini kapatır, canı sıkılmış gibi bakar ya da zor bir soru sorar. Gerçek yaşamdaki yüzleştirme alıştırmasından önce çocuğun beklentilerini araştırmak ve "olabilecek en kötü şeye" karşı hazırlık yapmak iyi olur. "Biraz eksik bir parayla alış veriş yapmak", "bir restoranda verdiği siparişi değiştirmek","okul kütüphanesinde kalem kutusunu elinden düşürmek" gibi gerçek yaşamda yapılan yüzleştirmeler, çocuğa zor durumlarla baş edebileceğini ve durumun beklediği kadar kötü sonuçlanmayabileceğini (örn. Garson ya da satıcı anlayışlı davranabilir; kütüphane görevlisi sert bir şekilde uyarsa da, birkaç çocuk ona arkadaşça gülümseyebilir) gösterdiği için yararlıdır.

Sosyal kaygının başlangıçta performansı bozması da beklenen bir durumdur. Örneğin, soruyu eksik sorması ya da heyecandan sesin titremesi gibi. Sosyal kaygısı olan çocukların mükemmeliyetçilikleri de yüzleştirme görevleri karşı dirençli olmalarına yol açabilir. Bu nedenle, "sınıf içinde konuşma" gibi zor durumlarda kaygının artmasının doğal olduğu anlatmak ve "evdeki kadar rahat" ya da "kusursuz konuşma" gibi, gerçekçi olmayan beklentiler üzerinde çalışmak iyi olabilir. Böyle durumlarda, baş etme cümleleri olarak içinden şunları söyleyebilir. "Söyleyeceği şeyi unutan ilk kişi ben olmayacağım" ya da "Sesimin titremesi heyecanlandığımı gösterir, bu da dünyanın en tuhaf şeyi değil". Benzer şekilde, sosyal kaygısı olan çocuk ve gençlerin, başka insanların hep düşünceli ve kibar olmalarını beklemeleri de çok gerçekçi değildir. Kaba satıcılar, katı ve kuralcı öğretmenler, dalga geçen arkadaşlarla karşılaştıklarında yaşadıkları olumsuz duygularla baş etmek için içlerinden neler söyleyebilecekleri araştırılmalıdır.

Seans İçinde ve Dışında Yapılacak Yüzleştirme Görevleri

Yüzleştirme görevleri hem seans içinde hem de seans dışında yapılır. Hayali yüzleştirmeleri seans içinde yapmak kolaydır. Seans içinde yapılacak gerçek yüzleştirme alıştırmaları bulmak zordur. Buna karşılık, özellikle küçük çocuklarla çalışırken çok önemlidirler. Çünkü, uygulayıcıya, yaşanan kaygının şiddetini doğrudan gözleme ve dışarıda yapılacak alıştırmaları daha uygun bir biçimde sıralama olanağı verirler. Ayrıca daha önce belirtildiği gibi çocuklarda gerçek yaşamdaki yüzleştirmeler çok daha etkilidir.

Freidberg ve McClure (2002), seans içinde yapılabilecek yüzleştirme alıştırmaları için güzel öneriler sunmuşlardır. Bunlardan biri, yeni görevlerde ya da başkalarının önünde bir şey yaparken kaygı duyan çocuklar için çok uygun bir alıştırma olabilir. Seans içinde yapılabilecek bu yüzleştirme görevinde çocuktan, bir yönergeyi takip ederek, bir kolye ya da uçak yapma gibi bir sanat projesini tamamlaması istenir. Terapiste düşen görev, projeye başlarken ya da yönergeyi tam anlamadığında çocuğun yaşadığı sıkıntı ve güvensizliği fark etmek, o sırada çocuğun aklından geçenleri araştırmak ve hiç yardım etmeden çocuğun projeyi tamamlamasını beklemektir. Friedberg ve McClure (2002), hata yapmaktan çok korkan çocukların, genellikle çok fazla karışan ve zor bir durumda hemen yardıma koşan anne babaları olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle de kendisine zor görünen bir işle uğraşırken, çocuğun bocalamasına izin verme iyi bir yüzleştirme alıştırmasıdır.

Seans dışındaki yüzleştirme görevleri için çoğu zaman başka yetişkinlerin yardımına ihtiyaç vardır. Örneğin, ayrılma anksiyetesi olan çocuklarla çalışırken hem seans içinde hem seans dışında annenin de yüzleştirme görevlerine katılması gerekir. Gerek seans içinde, gerekse seans dışında yapılan alıştırmalarda kaygı derecesinin aşamalı bir biçimde artmasına özen gösterilir. Seans içinde ve dışında yapılacak yüzleştirmelerde giderek zorlaşan adımlar aşağıdaki gibi olabilir:

Seans içinde

1. Adım: Çocukla görüşürken anne baba bekleme odasında oturacak.
2. Adım: Çocukla görüşürken anne baba binanın başka bir katına gidip gelecek.
3. Adım: Çocukla görüşürken anne baba bahçede dolaşacak.
4. Adım: Çocukla görüşürken anne baba arabayla yakındaki bir işlerini halledip gelecek.
5. Adım: Çocukla görüşürken anne baba dışarıda dolaşacak ve görüşme bittikten 5 dakika sonra gelecek.

Seans dışında.

1. Adım: Çocuk odasında oynarken anne bodrum katında çamaşır yıkayacak.
2. Adım: Anne bahçeyle uğraşırken çocuk evde oturacak.
3. Adım: Anne, sokak başına kadar gidip dönerken çocuk evde yalnız kalacak.
4. Adım: Anne yakındaki markete gidip alış veriş yaparken çocuk evde yalnız kalacak.
5. Adım: Anne çocuğu bir bakıcıyla bırakıp, giderek artan sürelerle dışarı çıkacak.

Korku Merdiveni İçin Örnekler

Aşağıda, çeşitli korku ve kaygılar için, yüzleştirme alıştırması olarak yapılabilecek görevlere örnekler verilmiştir. Bunlar, çocuğun kaygı ve korkusunun şiddetini etkileyen kişisel ve çevresel faktörler göz önünde tutularak uyarlanabilir.

Sosyal Fobi İçin Bir Örnek

1. Adım: Sınıfta çocukların sorduğu cevabını bildiği bir soruyu cevaplama
2. Adım: Yakındaki büfeden sandviç alıp orada yeme

   Daha önce okuduğu bir metni bir kişinin önünde yüksek sesle okuma
3. Adım: Daha önce hiç okumadığı bir metni bir kişinin önünde yüksek sesle okuma

   Teneffüste tahtaya yazı yazma
4. Adım: Dolmuşa binip, inerken yüksek sesle "inecek var" diye bağırma

   Başkalarının önünde bir hata yapma (elindeki bir şeyi düşürme)

   Kendi yaşlarında fazla tanımadığı bir çocuğa "merhaba" deme

5. Adım: Tanıdığı bir yetişkine "merhaba" deme
6. Adım: Bir grup insanın önünde yüksek sesle okuma
7. Adım: Derste tahtaya kalkıp bir soru cevaplama ya da konu anlatma
8. Adım: Bir yetişkinden (müdür, mahalle bakkalı vb.) bir istekte bulunma
9. Adım: Serviste sınıfın en havalı çocuğunun yanına oturup sohbet etme
10. Adım: Sınıf arkadaşlarının hafta sonu toplantılarına katılma

Sosyal korkuları olan çocuklar hem kendi yaşıtlarıyla, hem de, yetişkinlerle çok az etkileşime girerler. Bu nedenle, sosyal bir etkileşimi başlatma, sürdürme, başkalarından istekte bulunma gibi sosyal becerilerde yetersizdirler. Gerçek yaşamda yapılacak olan yüzleştirme alıştırmalarından önce, seans içinde davranış provaları ile yaşa uygun sosyal beceriler kazandırılmaya çalışılmalıdır. Aşağıda hem sosyal becerileri geliştirmeye hem de sosyal kaygıları azaltmaya yarayabilecek "Dene ve Gör" görevlerine örnekler verilmiştir.

Sosyal Becerileri Geliştirmeye Yarayan "Dene ve Gör" Görevleri

Sosyal Beceri	"Dene ve Gör"
Selam verme ve kendini tanıtma	Her gün tanıdığın iki kişiye gülümse ve merhaba de.
Bir sohbeti ya da konuşmayı başlatma	Bir arkadaşı selamla ve bir soru sor (her gün)
Sohbeti ya da konuşmayı sürdürme	Bir arkadaşı selamla ve aynı konuda iki soru sor (her gün)
Dinleme	Sınıftan birileriyle konuş. Onlara soru sor. Eve gidince soruyu nasıl cevapladıklarını yaz.
Gruba katılma	Gruptan birine yaptıkları aktiviteye katılabilir miyim diye sor.
Arkadaşlık kurma ve sürdürme	Her gece bir arkadaşına telefon et ve 10 dakika konuş.
İltifat etme ve iltifatları kabul etme	Her gün iki kişiye iltifat et.
Akranlar karşında girişken davranabilme	İki arkadaşına, sizin evde oturmayı ya da birlikte sinemaya gitmeyi teklif et.
Yetişkinler karşısında girişken davranabilme	Olabildiğince çok yetişkinle konuş (en az iki soru sor)

Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik üzerinde çalışırken, çocuğa "Dene ve Gör" görevlerinden birini yapmamayı ya da eksik yapmayı teklif edebilirsiniz. Böylece, bir sonraki hafta eksik ödevle gelirken neler hissettiğini, aklından neler geçtiğini sorarak, kaygı veren düşünce ve beklentileri açığa çıkabilirsiniz. Ayrıca seans sonunda, "terapistim bana kızacak", "bana eskisi kadar iyi davranmayacak", "benim tembel olduğumu düşünecek" gibi tahmin ve beklentilerinin doğrulanıp doğrulanmadığını sorabilirsiniz. Bu yüzleştirme alıştırmasının ardından, çocuğun "okula eksik bir ödevle ya da kitapla gitme" gibi bir görevi kabul etmesi daha kolay olur. Hata yapmaktan aşırı korkan mükemmeliyetçi çocuklara verilecek yüzleştirme görevleri, "komik bir yüz ifadesi ile dolaşmayı", "komik bir dans yapmayı", "kötü bir yazı ile yazmayı (kalemi sol eliyle tutarak)", "bir kelimeyi yanlış yazmayı ya da yanlış söylemeyi", "lekeli ya da yırtık bir giysiyle dolaşmayı" içerebilir.

Okul Korkusu

Okul içinde yoğun bir anksiyete yaşayan ve bu nedenle okula gitmek istemeyen çocukların durumunu belirtmek için genel olarak "okul korkusu" terimini kullanırız. Ancak, okula gitmeyi tümüyle ya da kısmen reddeden çocuklarda, okul ortamından kaçınma davranışı farklı nedenlerden kaynaklanabilir. Küçük yaşlarda, "okul korkusu" daha çok anneden ayrılma anksiyetesiyle ya da onlardan ayrı kaldığında anne babasının başına kötü bir şey geleceği korkusuyla ilişkilidir. Yaş büyüdükçe okul reddinin sosyal anksiyeteye ya da panik bozukluğa bağlı olma olasılığı artar. Ergenler sıklıkla okul içinde, küçük düşecek davranışlar yapmaktan, herkesin içinde kontrolü kaybetmekten ya da başkalarının eleştiri ve alaylarına maruz kalmaktan korktukları için okula gitmek istemezler. Okul korkusu için yapılacak yüzleştirme alıştırmalarında amaç çocuğu, yoğun kaygı yaşadığı okul ve sınıf ortamına yavaş yavaş sokmaktır. Planlanan yüzleştirme görevlerinde çocuğun kaygısının şiddetini etkileyen bireysel faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Örneğin, küçük çocuklarda olduğu gibi okul reddi anneden ayrılma korkusuyla ilişkili ise, başlangıçta annenin çocukla birlikte okula gelmesi istenir ve annenin okulda bulunduğu saatler yavaş yavaş azaltılır. Ayrıca, okul dışında da çocuğun anneden ayrı geçirdiği zamanın süresi giderek artırılmaya çalışılır. Okul reddi sosyal kaygıya bağlı olduğunda, yüzleştirme görevleri olarak sadece derslere girebilmesini ya da anneden ayrı kalmasını istemek yeterli olmaz. Bu kez yüzleştirme alıştırmalarının en önemli hedefleri, çocuğun arkadaş ve öğretmenleriyle olan sosyal etkileşimini artırmak, topluluk içinde konuşmasını ve düşüncelerini ifade etmesini sağlamak olur.

Aşağıdaki korku merdiveni örneği, üzerinde çalıştığınız olgunun özelliklerine göre uyarlanabilir:

1. Adım: Okula gitmek ve okulun bahçesindeki kantinde oturmak
2. Adım: Okula gitmek ve okul binasının en üst katındaki kütüphanede oturmak.
3. Adım: Bir derse girmek ve geri kalan zamanı kütüphanede geçirmek.
4. Adım: İki derse girmek ve geri kalan zamanı kütüphanede geçirmek.
5. Adım: Sabah derslerinin hepsine girmek, öğleden sonrayı kütüphanede geçirmek.
6. Adım: Bütün derslere girmek.
7. Adım: Bütün derslere girmek ve öğretmen soru sorunca cevap vermek.

8. Adım: Bütün derslere girmek ve teneffüslerde en az bir arkadaşına soru sormak ve onların sorularını yanıtlarken uzun cümleler (dört ile beş kelimelik) kullanmak.

Yüzleştirme Alıştırmalarında Karşılaşılan Güçlükler

Çocukların çoğu yüzleştirme alıştırmalarından hoşlanır. Ancak yine de sorunlar görüle-bilir. İşe büyük bir heyecan ve istekle başlayan bir çocuğun durakladığını, cesaretinin kırıldığını ya da hevesinin azaldığını görebilirsiniz. Bu durumda önce çocuğun çabasının yeterince ödüllendirilip ödüllendirilmediğine bakın (anne ya da babası, söz verdikleri ödülleri zamanında veriyorlar mı?, hem siz hem de onlar cesur davranışı için çocuğu yeterince övüyor musunuz?). Daha sonra anne ya da babanın korku merdiveninde yer alan alıştırmaları ne kadar onayladıklarını araştırın. Çünkü, kendi korku ve endişeleri nedeniyle yüzleştirme alıştırması olarak istenen görevi çok zor ya da gereksiz bulabilirler. Örneğin, "hata yapmaktan korkan" çocukların genellikle kendileri gibi mükemmeliyetçi ana babaları vardır. Bu nedenle sizin "hata yapmak korkunç bir şeydir" inancını sarsmak amacıyla verdiğiniz alıştırma (eksik ödevle okula gitme) onlara çok gereksiz ve tehlikeli gelebilir.

Bazen anne ya da babanın kendi kaygıları veya çocukla ilişkili kaygıları üzerinde çalışmak ve onları bu kaygılarla yüzleştirmek gerekebilir. Okul korkusu olan çocukların anneleri bu gruba iyi bir örnektir. Hudson ve Kendall (2002), okul ödevlerinde yanlış bir şeyler yapmaktan çok korkan bir kız çocuğunun, onu endişeli gördüğünde hemen ödevlerini kontrol eden annesi için bir kaygı sıralaması hazırlamışlardır. Bu anne, kızının "yanlış yaptıysam" şeklindeki endişelerini gidermek için ödevlerini çok dikkatli bir biçimde kontrol etmekte ve bazen önemli bir kısmını tekrar yapmaktaymış.

1. Adım: Kızının ev ödevlerini kontrol etmek. Eğer yanlış bulursa onun tekrar yapmasını istemek (kendi yapmayacak) ve yanıtı sadece bir kez kontrol etmek.

2. Adım: Kızının ev ödevlerini bir kez kontrol etmek. Eğer yanlış bulursa yeniden yapmasını istemek ve ondan sonra kontrol etmemek.

3. Adım: Kızının ev ödevlerini bir kez kontrol etmek ancak yanlış varsa düzeltmemek.

4. Adım: Kızına ev ödevini kontrol etmesini isteyip istemediğini sormak. Hayır cevabını alırsa ödevine bakmamak.

5. Adım: Kızına ödevlerini kontrol etmeyi hatırlatmak. Okula ev ödevini kontrol etmeden de gitmesine izin vermek.

Son olarak merdivenin basamaklarının iyi ayarlanıp ayarlanmadığına bakın. Planlanan alıştırma çok zor gelmiş olabilir. Bu durumda ara basamaklarla görevi kolaylaştırmaya çalışın. Sık yapılan hatalardan biri de, aceleci davranıp, çocuğun kaygısı iyice azalmadan bir sonraki adıma geçmektir. Bu nedenle, yüzleştirme sırasında çocuğun yaşadığı kaygının derecesi sormayı unutmayın. Kaygı ya da korkunun şiddeti 2 düzeyine ininceye kadar üzerinde çalıştığınız yüzleştirme alıştırmalarına devam etmenizi öneririz.

KAYNAKLAR

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *DSM IV Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı.* Çeviren: Köroğlu E, Medikomat Basım Yayın San ve Tic Ltd Şt., Ankara.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *DSM IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı.* Yeniden gözden geçirilmiş baskı. Çeviren: Köroğlu E, Medikomat Basım Yayın San ve Tic Ltd Şt., Ankara.

Beidel, D.C. & Turner, S.M. (2006). *Shy Children, Phobic Adults: The Nature and Treatment of Social Anxiety Disorder.* Washington, DC: American Psychological Association Books.

Beidel, D.C., Christ, M.A.G. & Long, P.J. (1991). Somatic complaints in anxious children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 19,* 659-670.

Bouchard, S., Mendlowitz, S., Coles, M.F. ve ark. (2004) Considerations in the use of exposure with children. *Cognitive Behavioral Practise, 11,* 56-65.

Friedberg, R.D. & Gorman, A. (2007). Integrating psychotherapeutic processes with cognitive behavioral procedures. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 37,* 185-193.

Friedberg, R.D. & McClure, J.M. (2002). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents.* The Guilford Press.

Friedberg, R.D., Crosby, L.E., Friedberg, B.A., Rutter, J.G. & Knight, K.R. (2000). Making cognitive behavioral therapy user-friendly to children. *Cognitive Behavioral Practice, 6,* 189-200.

Grover, R.L., Hughes, A.A., Bergman, R.L. & Kingery, J.N. (2006). Treatment modifications based on childhood anxiety diagnosis: Demonstrating the flexibility in manualized treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20,* 275-286.

Hudson, J.L. & Kendall, P.C. (2002). Showing you can do it: Homework in therapy for children and adolescent for children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology, 58 (5),* 525-534.

Kagan, J., Snidman, N., Zentner, M. & Peterson, E. (1999). Infant temperament and anxious symptoms in school age children. *Development and psychopathology,* 11, 209-224.

Kendall, P.C. & Hedke, M.A. (2006). *The Coping Cat Workbook (2nd ed.)* Ardmore, PA: Workbook Publishing.

Kendall, P.C. & Hedke, M.A. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children: Therapist Manual (3rd ed.)* Ardmore, PA: Workbook Publishing.

Kendall, P.C., Robin, J.A., Hedtke, K.A., Suveg, C., Flannery-Schroeder, E. & Gosch, E. (2005) Considering CBT with anxious youth? Think exposures. *Journal of Cognitive Behavioral Practise, 12,* 136-150.

Koeppen, A.S. (1993). Relaxation training for children. In C.E. Schaefer & D.M. Cangelosi (Eds) *Play Therapy Techniques.* Jason Aronson Inc.

Last, C.G., Perin, S., Hersen, M. & Kazdin, A.E. (1992). DSM-III-R Anxiety disorders in children: sociodemographic and clinical characteristics. *Journal of American Academy Child and Adolescent Psychiatry,* 31, 928-934.

March, J.S. & Mulle, K. (1998). *OCD in Children and Adolescents: A Cognitive-Behavioral Treatment Manual.* New York, The Guilford Pres.

Mohlman, J, & Zinbarg, R. (2000). The structure and correlates of anxiety sensitivity in the elderly. *Psychological Assessment, 12,* 440–446.

Topolski, T.D., Hewitt, J.K., Eaves, L.J., Silberg, J.L., Meyer, J.M., Rutter, M., Pickles, A. & Simonoff, E. (1997). Genetic and environmental influences on child reports of manifest anxiety and symptoms of separation anxiety and overanxious disorders: a community-based twin study. *Behavior Genetics,* 27(1), 15-28.

Woodward, L. & Fergusson, D. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of American Academy Child and Adolescent Psychiatry* , 40, 1086–93.

Ege Üniversitesi Yayınları
Edebiyat Fakültesi Yayın No: 154

Korku Avcısı

Çalışma Kitabı

4. Baskı

Editörler

Prof. Dr. Oya Sorias
Doç. Dr. Tezan Bildik
Yrd. Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütcü

Yazarlar

Prof. Dr. Oya Sorias
Doç. Dr. Tezan Bildik
Yrd. Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütcü
Yrd. Doç. Dr. Arzu Aydın
Uzm. Psk. Özge Açık
Uzm. Psk. İnci Altıntaş
Uzm. Psk. Dilaram Billur Çelik
Psk. Dr. Füsun Gökkaya
Psk. Dr. Cemile Gürdal
Uzm. Psk. Burcu Kutlu
Uzm. Psk. Simge Karakaş
Psk. Dr. Emine Sevinç Sevi

Çizimler

Zafer Haşimoğlu

EGE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
&
ÇOCUK RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI A.D.

Korku Avcısı
Çalışma Kitabı

Prof.Dr. Oya Sorias, Doç.Dr. Tezan Bildik, Yrd.Doç.Dr. Serap Tekinsav Sütcü, Yrd.Doç.Dr. Arzu Aydın, Uzm.Psk. Özge Açık, Uzm.Psk. İnci Altıntaş, Uzm.Psk. Dilaram Billur Çelik, Psk.Dr. Füsun Gökkaya, Psk.Dr. Cemile Gürdal, Uzm.Psk. Burcu Kutlu, Uzm.Psk. Simge Karakaş, Psk.Dr. Emine Sevinç Sevi

ISBN: 978-975-483-846-6

Baskı
Ege Üniversitesi Basımevi
Bornova, İzmir
Tel: 0232 388 10 22 / 2066
e-mail: bsmmd@mail.ege.edu.tr

Baskı Tarihi
Aralık 2015, 4. Baskı

Yayın İletişim
Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Yayın İşleri Bürosu
Kampüs, Bornova-İzmir
Tel: 0232 311 39 14
e-mail: edebiyat@mail.ege.edu.tr

Ege Üniversitesi Yönetim Kurulu'nun 30.09.2015 tarih ve 32/4 sayılı kararı ile basılmıştır.
Eserin bilim, dil ve her türlü sorumluluğu yazarına/editörüne aittir.

© Bu kitabın tüm yayın hakları Ege Üniversitesi'ne aittir. Kitabın tamamı ya da hiçbir bölümü yazarının önceden yazılı izni olmadan elektronik, optik, mekanik ya da diğer yollarla kaydedilemez, basılamaz, çoğaltılamaz. Ancak kaynak olarak gösterilebilir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 18679

Korku avcısı: çalışma kitabı / Oya Sorias. [ve bşk.]. – 4. baskı – İzmir: Ege Üniversitesi, 2015;
90 s.; 20x28 cm.

ISBN: 978-975-483-846-6

Edebiyat Fakültesi Yayın No; 154
1. Bilişsel davranışçı terapi-Psikoloji-Uygulamalar. 2. Bilişsel terapi-Psikoloji-Uygulamalar. I. Sorias, Oya
616.89142 – dc20 Dewey

İÇİNDEKİLER

1. HAFTA: TANIŞMA VE PROGRAMI TANITMA 1
2. HAFTA: DUYGULARIMI TANIYORUM 6
3. HAFTA: BEDENİMDE NELER OLUYOR? 12
4. HAFTA: GEVŞEMEYİ ÖĞRENİYORUM 19
5. HAFTA: NE DÜŞÜNÜYORUM? 28
6. HAFTA: BAŞKA NE DÜŞÜNEBİLİRİM? 37
7. HAFTA: PROBLEM ÇÖZME VE KENDİNİ ÖDÜLLENDİRME 43
8. HAFTA: ALIŞTIRMA ZAMANI 54
9. HAFTA: ALIŞTIRMAYA DEVAM 60
10. HAFTA: DAHA FAZLA ALIŞTIRMA 65
11. HAFTA: İŞİMİZ ZORLAŞIYOR 69
12. HAFTA: KORKU AVCISI OLMAYA YAKLAŞTIM 73
13. HAFTA: KORKU AVCISI OLMAYI BAŞARDIM! 78

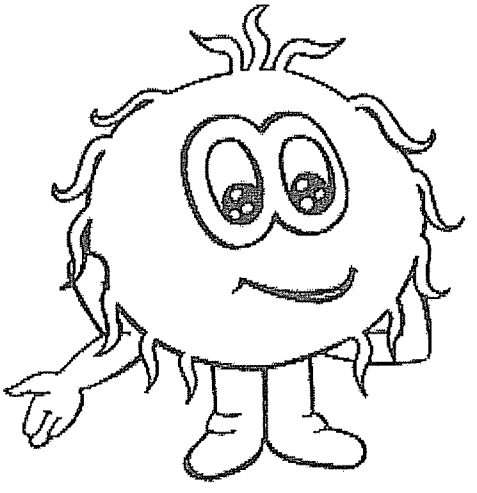
EKLER **81**

EK 1: TEDAVİ PROGRAMI 82
EK 2: ÖRNEK ÖDÜL LİSTESİ 83
EK 3: KASA 84
EK 4: KORKU AVCISI'NIN LİSTESİ 85
EK 5: DUYGU POSTERİ 86
EK 6: KORKU KARTLARI 87
EK 7: BAŞARI BELGESİ 90

1. HAFTA: TANIŞMA VE PROGRAMI TANIMA

Merhaba, bu kitapçık senin yaşındaki çocuklara korku ve kaygıyla baş etme yollarını göstermek için hazırlandı. Birkaç ay boyunca birlikte çalıştığımızda korkularını yenmenin çok zor olmadığını göreceksin. Yapman gereken tek şey bu kitapta öğretilenleri uygulamak olacak. Her buluştuğumuzda yeni bir şey öğreneceksin. Ancak bu bir ders değil, o nedenle rahat olabilirsin. Oyun oynama ve eğlenceli şeyler yapma çalışmanın bir parçası olduğu için keyifli vakit geçireceğiz.

Bu kitabın hayali bir kahramanı var. Adı KORKİ. Bu kahraman, tıpkı benim gibi, korkularını yenerken sana yardımcı olacak. Çocuklara neler yapacaklarını daha kolay ve eğlenceli bir biçimde anlatmak için böyle bir kahraman yarattık.



Merhaba! Ben Korku Avcısı Korki. Önce sana kendimi tanıtayım. 10 yaşındayım, doğum günüm 12 Mayıs. Bir kız bir erkek kardeşim var. Ben buraya başka bir gezegenden geldim. Yaşadığım yer dünyadan çok uzak ve farklı. Benim gezegenimde geceler çok uzundur. Bu nedenle bazı çocuklar karanlıktan çok korkar. Ben de karanlıktan çok korkardım. Bunların dışında evde yalnız kalmaktan, bazı hayvanlardan ve göktaşlarından da korkardım. Hatta sana komik gelebilir ama kelebeklerden bile korkardım. Ama zamanla korkumu yenmeyi başardım ve "Korku Avcısı" oldum. Sizin gezegeninizi izlerken dünyalı çocukların da benzer korkuları olduğunu gördüm ve bu korkuları beraber avlayalım diye geldim. Bu çalışmanın sonunda sen de bir "Korku Avcısı" olacaksın ☺

Beni iyice tanıyabilmen için kendimle ilgili birkaç şey daha söyleyeyim. Televizyondaki çizgi filmleri hiç kaçırmam. Makarna, köfte ve patates kızartmasına bayılırım. Oyun oynamayı çok severim.

1. Etkinlik: Tanışma

Bakalım üçümüzün benzeyen yanları var mı?

	Terapist	Korku Avcısı	Avcı Adayı
Adın ne?			
Doğum günün ne zaman?			
En sevdiğin TV programı hangisi?			
Kaç kardeşin var?			
En sevdiğin yemek nedir?			
En korktuğun şey nedir?			

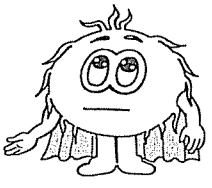
DUYGULARA GİRİŞ



Beraber çalışırken zaman zaman duygulardan konuşacağız. Bazen kendimizi çok mutlu, bazen de üzgün ya da gergin hissederiz. Duygularımız yaşadığımız olaylara ve aklımızdan geçen düşüncelere bağlı olarak değişir. Şimdi yaşadığın eğlenceli bir olayı hatırla, ne olmuştu ve neler hissettin, anlat.



Şimdi de normal bir günü düşün, çok iyi ya da kötü değil, sıradan bir gün olsun. Ne olmuştu ve ne hissettin? Olayı ve duygularını anlat.



2. Etkinlik: Sözcük Bulmaca

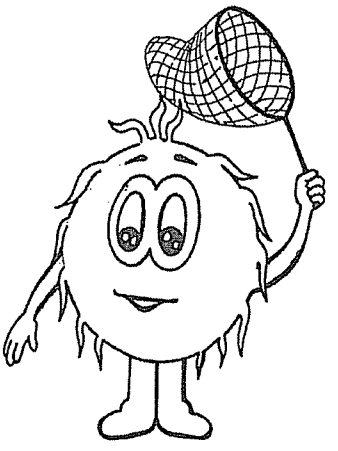
MUTLULUK
GURUR
SEVGİ
GÜVEN
ŞEFKAT
NEŞE
MERHAMET
SEVİNÇ
HUZUR

M	Ş	E	F	K	A	T	N
E	U	B	İ	G	V	E	S
R	S	T	İ	R	Ş	Ö	D
H	E	G	L	E	Ü	H	L
A	V	Ü	G	U	R	U	R
M	İ	V	K	A	L	Z	Z
E	N	E	A	N	D	U	I
T	Ç	N	N	I	Z	R	K



_ !

DENE VE GÖR

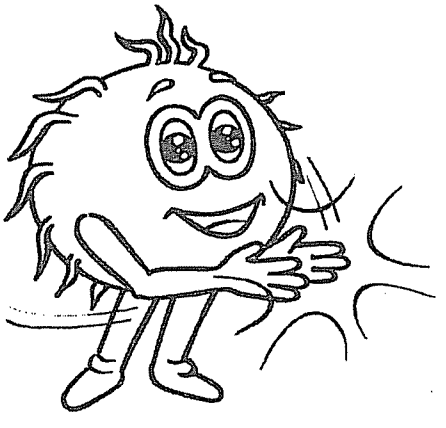


Her görüşmemizin sonunda evde yapacağın bazı görevler belirleyeceğiz. Bunlara kısaca "Dene ve Gör" adını vereceğiz. Tamamladığın her Dene ve Gör için puan alacaksın. Bu puanları çalışma kitabının arkasındaki kasa sayfasına kaydedeceğiz. Onlar biriktikçe puanın değerindeki bazı ödülleri satın alabileceksin.

Ne dersin, hoşuna gider mi?

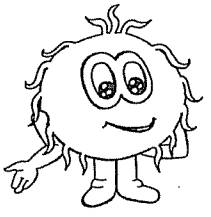
1. Bu haftaki görevlerinden ilki, annen ve babanla birlikte ödül listesini hazırlamak. Senin yaşındaki bir çocuk için ödül olabilecek şeylerin neler olduğunu gösteren bir liste vereceğim. Bu listede çocukların hoşuna giden yiyecek ve içeceklerin, eğlenceli aktivitelerin ve bazı ayrıcalıkların bulunduğunu göreceksin. Bunlardan fikir alarak kendi listeni yapıp geldiğinde 3 puan kazanacaksın.

2. Önümüzdeki bir hafta içinde kendini mutlu hissettiğin bir olayı aklında tut. Geldiğinde bunları konuşacağız. Ne olduğunu ve neler hissettiğini anlattığında 3 puan kazanacaksın. İstersen unutmamak için not alabilirsin.



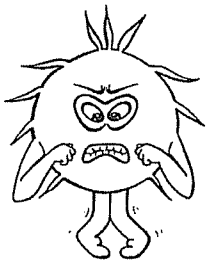
2. HAFTA: DUYGULARIMI TANIYORUM

Önce "Dene ve Gör"lere bir bakalım. Neler yaptın?
Puanlarını kitabın arkasındaki kasa sayfasına kaydedelim.

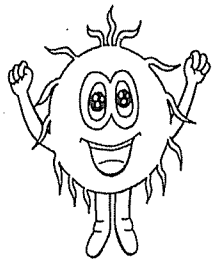


1. Etkinlik: Hangi Duyguları Hissederiz?

Bugünkü çalışmamızda hissettiğimiz duyguları tanıyacağız. Bakalım benim gezegenimdeki çocukların duyguları ile dünyadaki çocukların duyguları birbirine benziyor mu? Aşağıdaki resimlerde benim ne hissettiğimi bulabilecek misin?









_____ _____ _____ _____

Bazı duyguları insanın yüzünden anlamak zordur. Bunların dışında başka duygular aklına geliyor mu? Haydi birlikte bir duygu listesi yapalım. (Ekler bölümünde duygu posteri için bir örnek bulunmaktadır)

2. Etkinlik: Nasıl Anlarsın?

Birisinin ÖFKELENDİĞİNİ nasıl anlarsın?

Birisinin SEVİNDİĞİNİ nasıl anlarsın?

Birisinin ÜZÜLDÜĞÜNÜ nasıl anlarsın?

Birisinin KORKTUĞUNU nasıl anlarsın?

3. Etkinlik: Rol Canlandırma

"Bil Bakalım Ne Hissediyorum?"



Sadece yüzünü ve bedenini kullanarak duyguları göstermeyi dene. Kelimeler yok! Bence yapabilirsin ☺

4. Etkinlik: "Ben olsaydım ..... hissederdim."

1. Doğum gününde arkadaşlarını eve çağırıyorsun, hepsi ellerinde hediyelerle geliyor. Ne hissedersin?

2. Öğretmen son derste, ders yapmak yerine bahçede oynayabileceğinizi söylüyor. Ancak o saatte birden yağmur yağmaya başlıyor. Ne hissedersin?

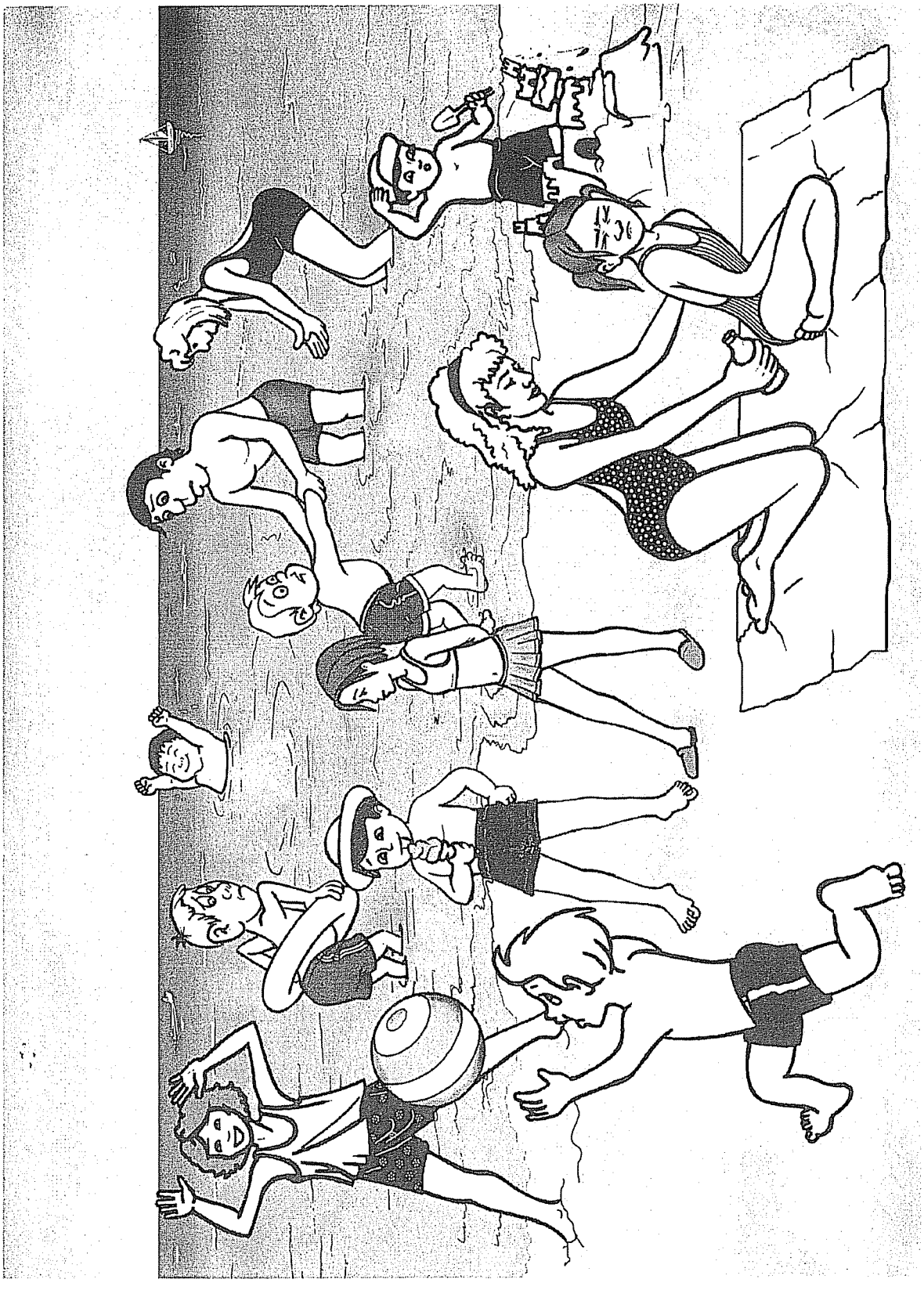
3. O gün ödevini yapmadan okula gidiyorsun. Öğretmen ödevleri kontrol edeceğini söylüyor. Ne hissedersin?

4. Teneffüste oynarken arkadaşın bilerek çelme takıp seni düşürüyor. Sonra da hiç bir şey olmamış gibi gülerek uzaklaşıyor. Ne hissedersin?

- *Bazen aynı olay birden fazla duygu uyandırabilir. Bunların hepsini bulabilirsin.*

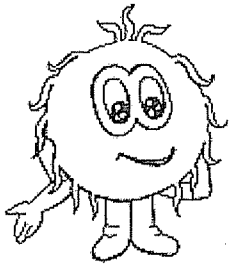
5. Etkinlik: Bu İnsanlar Ne Hissediyor?

İnsanların içinde bulundukları durum, ne hissettikleri konusunda ipucu verebilir. Bu insanların ne hissettiğini yüzlerinden ve bedenlerinden anlamaya çalış. Duyguları hatırlamak için duygu posterine bakabilirsin.



Herkes Zaman Zaman Korkabilir

Şimdiye kadar pek çok duyguyu gördük. Bunlar içinde bizi en çok rahatsız edenler korku, gerginlik ve kaygıdır. Benim bir zamanlar nelerden korktuğumu biliyorsun. Herkes zaman zaman korkabilir. Terapistine de nelerden korktuğunu sor.



Dünyalı çocuklara yardımcı olmaya karar verince, nelerden korktuklarını araştırmak istedim. Ama bu iş pek kolay olmadı. Çünkü birçoğu utandığı için ya da anne babası kızar diye söylemek istemedi. Sonunda aşağıdaki listeyi yapmayı başardım.

Korku Avcısının Listesi

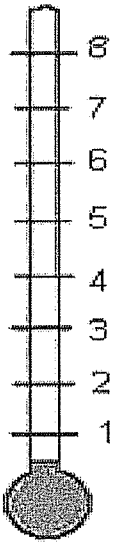
"Dünyalı Çocukların Korktuğu Şeyler"

- Bazı hayvanlar (köpek, böcek, arı vb.)
- Gök gürültüsü, fırtına, sel, deprem, yangın, yüksek yerler
- Denize ya da havuza girme
- Uçağa, arabaya, otobüse ya da asansöre binme
- Başkalarının önünde konuşmak, spor yapmak, yemek yemek, yazı yazmak, müzik aleti çalmak
- Doktora ya da dişçiye gitmek, iğne yapılması, kan görmek
- Sınavlarda hata yapmak, kötü not almak, başarısız olmak
- Verilen bir görevi eksik ya da yanlış yapmak
- Kendi odasında ve evde yalnız kalmak
- Evden uzak bir yerde tek başına kalmak (bir akrabanın ya da arkadaşın yanında kalmak)
- Hayalet, canavar, hırsız ya da özel giysili masal kahramanları
- Yüksek sesler
- Kir, pislik ya da mikrop bulaşması, hastalık kapmak, kaza geçirmek (kendisi ya da başkaları için)
- Soluğun kesilmesi, kusma
- Süpermarket, tiyatro, sinema gibi kalabalık yerlere girmek
- Boşluk korkusu (duvar vb. yerlerden uzak durursa aşağı düşeceğini sanma)
- Karanlık korkusu
- Okul korkusu
- Kavga eden insanlar
- Yeni tanıştığı kişilerle konuşmak, soru sormak

- Bu listeye ekleyeceğin şeyler var mı?

- Bu listede seni de korkutan şeyler var mı?

Şimdi listede işaretlediğin korkuların şiddetini ***korku ölçeri*** kullanarak derecelendirelim.



Çok korkarım.

Orta derecede korkarım.

Hiç korkmam.

DENE VE GÖR

1. Son zamanlarda yaşadığın, korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin bir olayı hatırlamaya çalış ve aşağıya yaz.

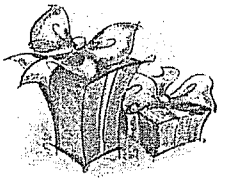
_____

_____ zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

Şimdi, bunun tersi, kendini rahat hissettiğin bir olayı yaz.

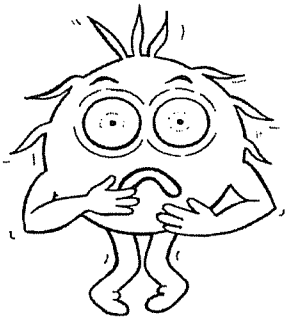
_____

_____zaman kendimi rahat hissettim.



3. HAFTA: BEDENİMDE NELER OLUYOR?

Bugün, kendimizi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettiğimizde bedenimizin ne tür tepkiler verdiğini konuşacağız. Örneğin ben korktuğum zaman tüylerim diken diken olur, gözlerim büyür, bacaklarım ve ellerim titremeye başlar.

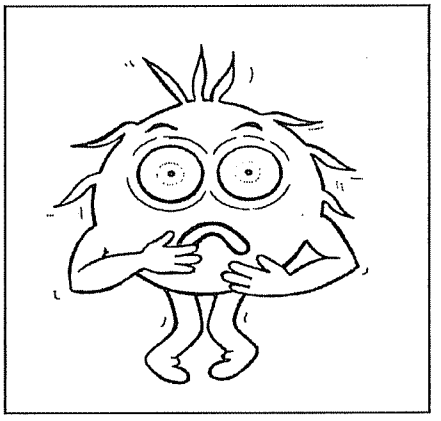




Sana daha önce anlattığım gibi beni en çok kelebekler korkutuyordu. Uçan bir kelebeğin bana doğru geldiğini gördüğümde çok korkardım. Hatta aklıma kelebekler geldiğinde bile korkardım. Ancak bu kez korkum daha az olurdu. Daha az korktuğumda başım ve gözlerim öne doğru düşer, kendimi ağlayacakmış gibi hissederdim.

Küçük kardeşim en çok karanlıktan korkar. Bizi yanına çağırırken sesinin titremesinden korktuğunu anlarız. Okuldaki sıra arkadaşım ise sınavlardan kötü not almaktan korkar. Öğretmen sınav kağıtlarını dağıttığında elleri buz gibi olur. İstersen sen de ailendeki kişilere korktuklarında bedenlerinde neler olduğunu sorabilirsin. Buna, terapistine bu soruyu sorarak başlayabilirsin.

2. Bu hafta **duygu dedektifi** olmaya ne dersin? Senin görevin insanları gözlemek ve kimin hangi olayda hangi duyguyu yaşadığını not etmek. Üçten fazla olay ve duygu bulursan ek puan kazanabilirsin.

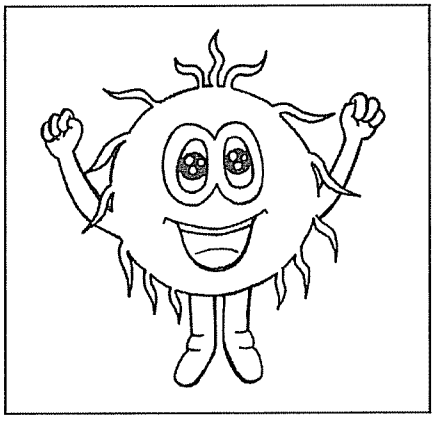


Korku

Kim: .....

Olay: .....

.....

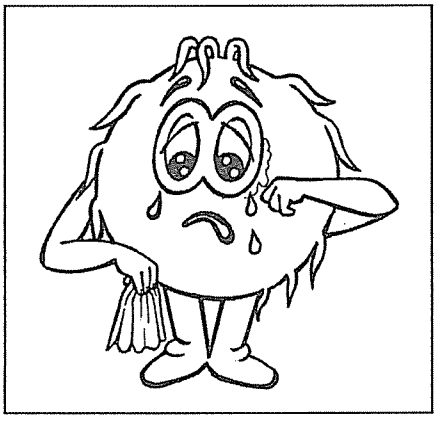


Mutluluk

Kim: .....

Olay: .....

.....

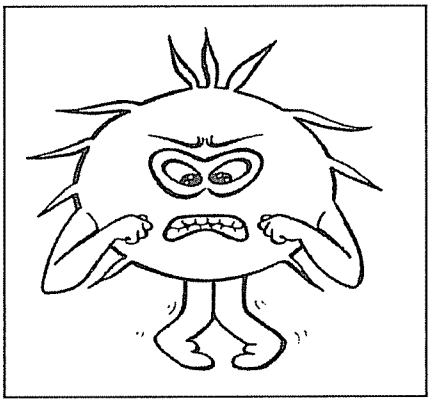


Üzüntü

Kim: .....

Olay: .....

.....



Öfke

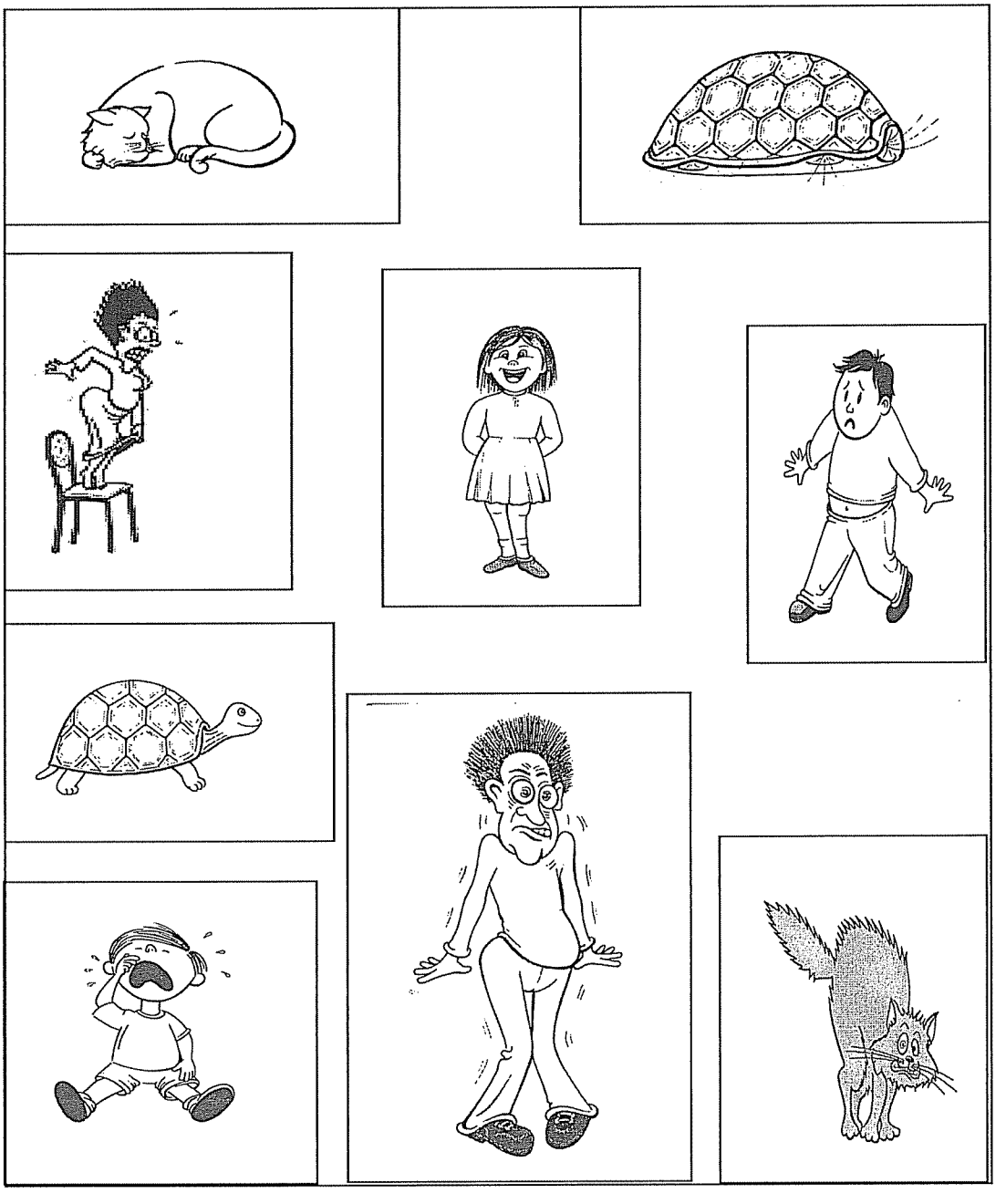
Kim: .....

Olay: .....

.....

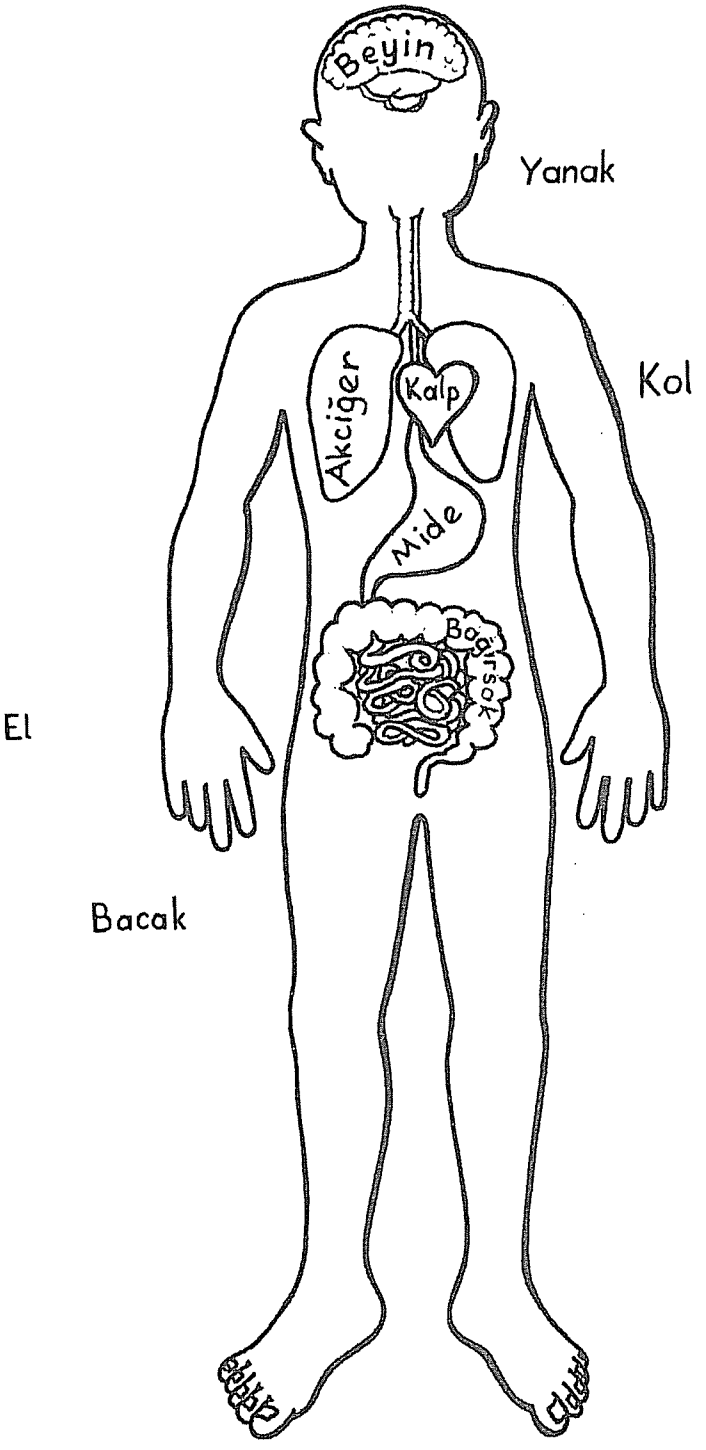
1. Etkinlik: İnsanların ve Hayvanların Korktuklarını Nasıl Anlarız?

İnsanların ve hayvanların korktuklarını yüzlerine ya da bedenlerine bakarak anlayabiliriz. Şimdi aşağıdaki resimlere bakalım. İnsan ve hayvan resimlerinden hangilerinde korkuyu görüyorsun. Bunları işaretle. Korktuklarını nereden anladın ve sence nelerden korkmuşlardır?



2. Etkinlik: Gergin Olduğumuzda Bedenimiz Bize Ne Der?

Aşağıda bir insan resmi çizilmiş. Kendini korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettiğinde bedeninin hangi bölümlerinde değişiklik hissedersin? Haydi, bu bölümleri boya.



KORKU AVINDA İZLENECEK PLAN

Korkuyu yenmek için dört adımlı bir "DENE" planımız var. İlk adımda dikkatli olman ve korkunun ipuçlarını yakalaman gerekiyor. Bunu kolayca yapabilirsin. Çünkü tek yapacağın bedeninde olan değişiklikleri fark etmek.



Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Kendini gergin ve korkulu hissettiğin bir durumu hayal et, bedeninde neler olur? Bunlar senin korkunun ipuçlarıdır.

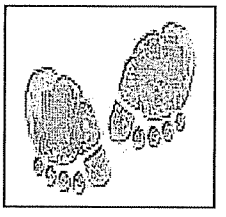
_____

_____

_____

3. Etkinlik: Korkunun Ayak İzleri

Korkunun İpuçları: Bedenimizde Olan Değişiklikler



Kendimizi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettiğimizde bedenimizde olanları korkunun ayak izlerine benzetebiliriz. Şimdi bu ayak izlerini takip ederek, sana uygun olan tepkileri birleştir ve kendi av yolunu çiz.

Korkumun İpuçları

Başlangıç

Kalp Çarpması

Terleme

Titreme

Mide bulantısı

Boğazda Yumru

Karın Ağrısı

Mide Ağrısı

Sesin Titremesi

Yerinde Duramama

Ağızda kuruma

Bayılacakmış Gibi Olma

Yüzün ve Kulakların Kızarması

Bitiş

Korkum:

4. Etkinlik: Korku Avına Devam

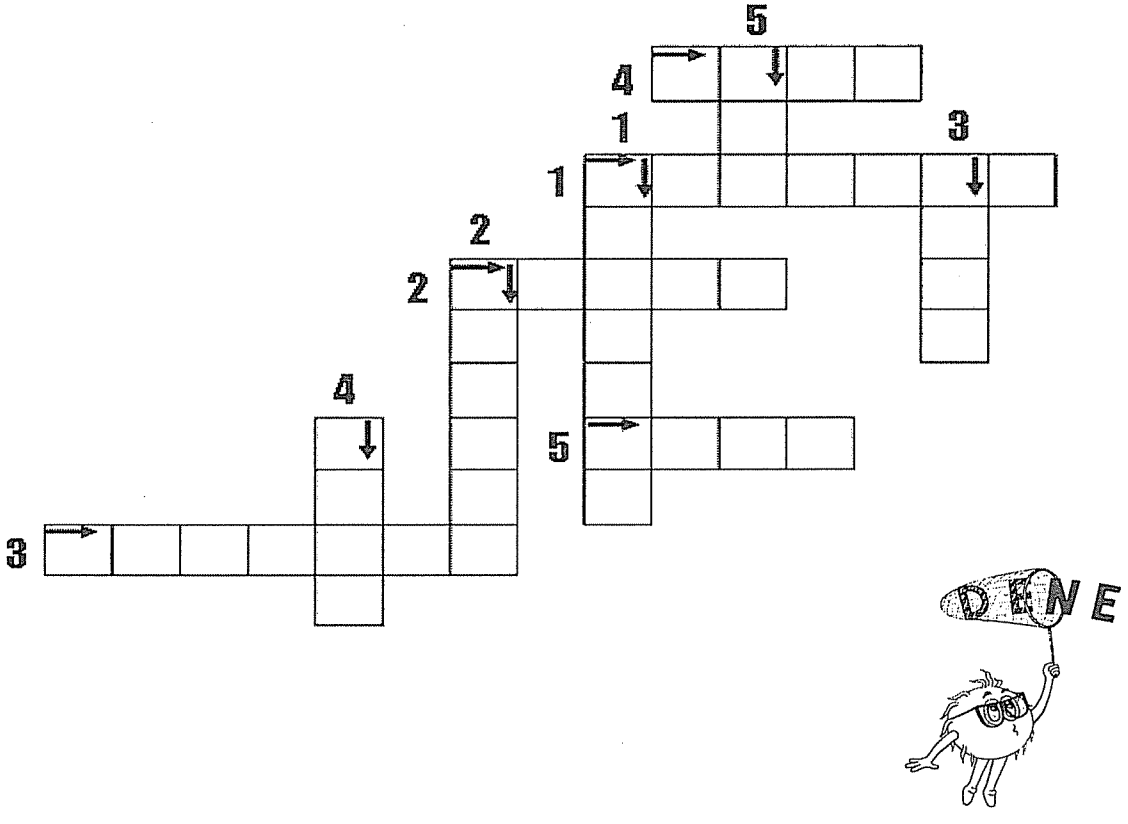
Korktuğumuzda bedenimizde olan tepkileri hatırla ve bilmeceyi doldur.

Yukarıdan aşağı

1. Korktuğumuz zaman el ve ayağımızda olan (zangır zangır…..) şey.
2. Korktuğumuz zaman ağzımızda olan şey.
3. Korktuğumuzda bulanır.
4. Okulda oturduğumuz yer.
5. Kışın yağar.

Soldan sağa

1. Korktuğumuzda alnımızda damlacıklar halinde görülür.
2. Ders çalışırken okuruz.
3. Korktuğumuzda yanaklarımız ve yüzümüz elma gibi …
4. Çocukların kışın hafta içi her gün gittiği yer.
5. Üzerinde yemek yediğimiz eşya.



DENE VE GÖR

Bu hafta içinde korku yada kaygı hissettiğinde dikkatli ol. O sırada ne olduğunu ve bedeninde olanları aşağıya kaydet. Duygu ölçerle ne kadar korktuğunu derecelendir.

1. OLAY: _____

_____

(Bedenimde olanlar) _____

_____

(Korkumun Şiddeti) _____

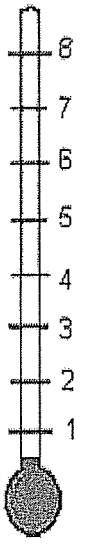
2. OLAY: _____

_____

(Bedenimde olanlar) _____

_____

(Korkumun Şiddeti) _____



Çok korkarım

Orta derecede korkarım

Hiç korkmam

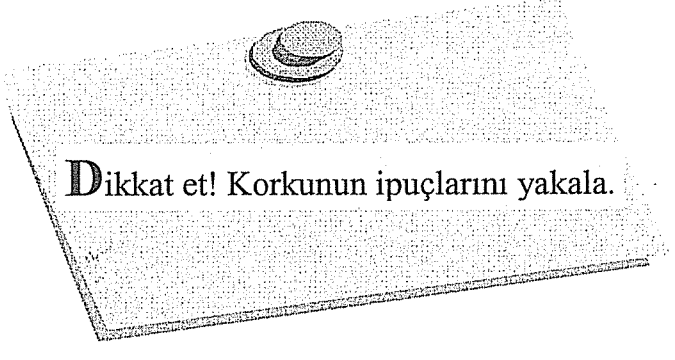
Korkularımızı yenerken kullanabileceğimiz dört adımlı "DENE" planının ilk adımını öğrendik:

"**D**ikkat et, korkunun ipuçlarını yakala!"

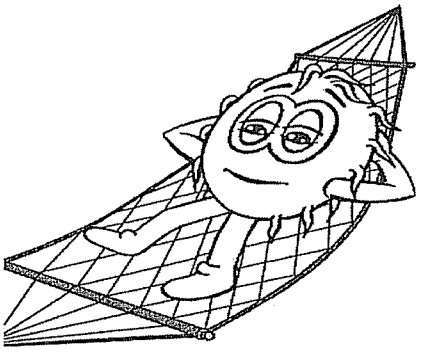
Korku ve kaygı içindeyken planın adımlarını hatırlamak önemlidir.

Öğrendiğin ilk adımı unutmamak için bir karta yazıp kolayca görebileceğin bir yere as.

PLANIN İLK ADIMINI UNUTMA!

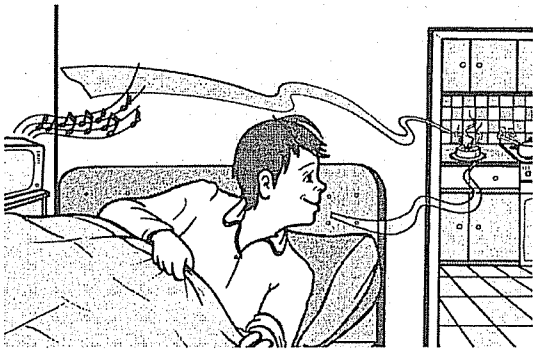


4. HAFTA: GEVŞEMEYİ ÖĞRENİYORUM



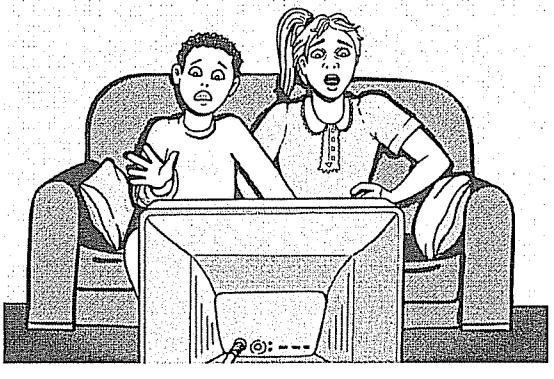
Merhaba!
Bu gün, önce rahat iken, daha sonra da korku içindeyken bedeninde neler olduğuna bir bakalım.

1. Etkinlik: Hayal Et



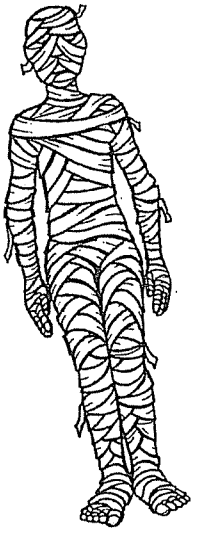
Mutlu ve rahat hissettiğin bir zamanı hayal et. Bir pazar sabahı sıcacık yatağında uyanıyorsun. Mutfaktan mis gibi kokular geliyor ve en sevdiğin çizgi film birazdan başlayacak. Bedeninde neler olur?

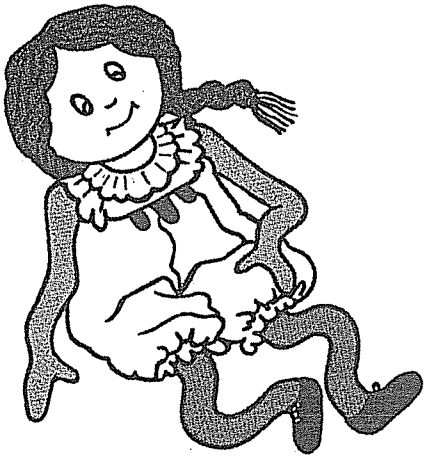
Gece herkes yattıktan sonra kardeşinle birlikte televizyonda korku filmi seyrediyorsun. Birden elektrikler kesiliyor. Bedeninde neler olur?



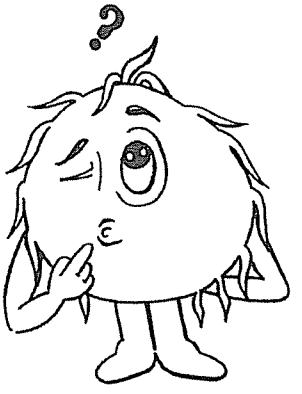
Etkinlik: Rol Canlandırma

Birer mumya olduğumuzu düşünelim. Bütün bedenimiz sımsıkı sarılmış durumda. Nasıl yürürüz, gösterelim.





Birer bez bebek olduğumuzu düşünelim. Koltukta oturduğumuzda nasıl görünürdük. Beraberce gösterelim.

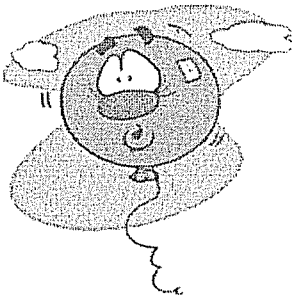


Mumya ve bez bebek olduğunda bedeninde neleri farklı hissettin? Şimdi bunları konuşalım.

Gevşeyelim

Kendini gergin hissettiğinde rahatlamak için bazı şeyler yapabilirsin. Bunlardan en kolayı yavaş ve derin nefes almaktır.

3. Etkinlik: Yavaş ve Derin Nefes Almak



Karnında bir balon olduğunu düşün.

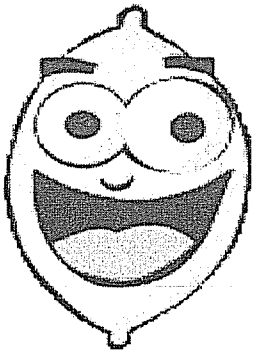
Burnundan yavaşça nefes alarak bu balonu şişir. İyice şişsin. Biraz öyle kalsın. Sonra ağzından yavaş yavaş nefes vererek balonu tamamen söndür. Bu sırada bedeninin sönmüş bir balon gibi yayıldığını, gevşediğini hayal et.



İkincisi ise, beden kaslarını gevşetmektir. Aşağıdaki alıştırmaları birlikte yaparak gevşemeyi öğrenelim.

4. Etkinlik: Gevşeme Alıştırmaları

- ***Eller ve Kollar***



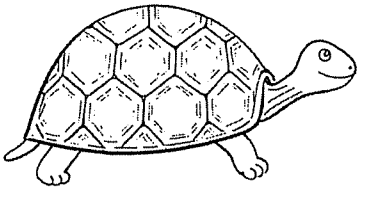
Her iki elinde birer limon olduğunu hayal et. Şimdi onları iyice sık. Limonların bütün suyunu sıkmaya çalış. Sıkarken ellerinin ve kollarının gerildiğini hisset. Şimdi ellerini açarak limonları bırak. Kaslarının nasıl gevşediğini ve rahatladığını fark et.

- ***Kollar ve Omuzlar***

Güneşte uyuyan bir kedi olduğunu hayal et. Kollarını ileriye doğru uzatarak gerin. Kollarını iyice uzat ve ger. Omuz ve kollarında gerginliği hisset. Şimdi kollarını bırak ve iki yana düşsünler. Gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hisset.



- ***Omuzlar ve Boyun***



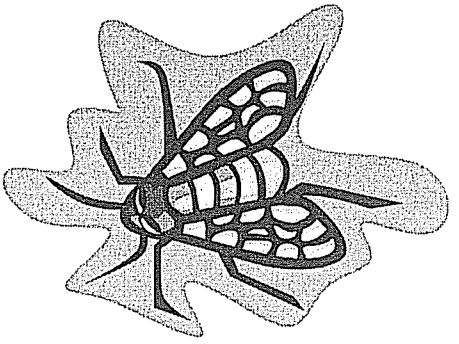
Şimdi bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Deniz kenarında, kumsalda oturuyorsun. Güneşin sıcaklığını hissederek dinleniyorsun. Tam o sırada bir tehlike olduğunu hissediyorsun. Başını kabuğunun altına doğru çek. Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır. Başını eğ ve omuzlarınla gizle, öyle kal. Tehlike şimdi geçti. Tekrar gün ışığına çıkabilirsin ve rahatlayabilirsin. Dışarısı güvenli, gevşe ve rahatla.

- ***Çene ve Ağız***

Ağzında kocaman ve çok sert bir sakız olduğunu hayal et. Onu çiğnemek çok zor, ısırmaya çalış, iyice ısır ve şimdi gevşe. Bırak çenen açılsın. Çeneni serbest bıraktığında ne kadar rahatladığına dikkat et.



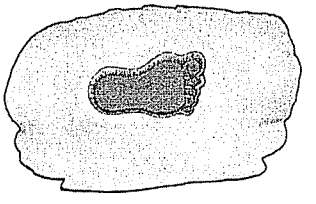
o ***Yüz***



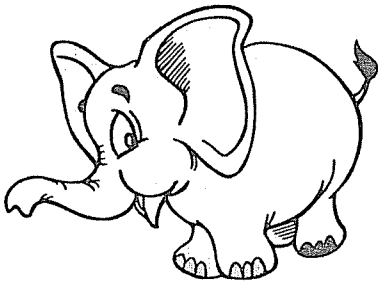
Sinir bozucu bir karasinek var. Gelip tam da burnuna konuyor. Ellerini kullanmadan onu kovmaya çalış. Yüzünü burnunu buruştur. Burnunu iyice buruştur. Güzel, onu kovdun! Şimdi burnunu ve yüzünü serbest bırakabilirsin. Aynı sinek şimdi de alnına kondu. Yine ellerini kullanmadan, alnını kırıştırarak onu kovmaya çalış, iyice kırıştır. Ve şimdi bırak gitsin. Gitti, tamamen rahatla.

o ***Ayak ve Bacaklar***

Bahçe sulanmıştı. Her yer çamurdu. Bahçeye kaçan topunu almak için girince ayakların çamura battı. Çamura iyice bas ve parmaklarının arasından çamurun çıktığını hisset. Şimdi bahçeden çık, ayaklarını gevşet, parmakların gevşesin. İyice rahatla.



o ***Karın***



Küçük ve sevimli bir fil yavrusu geliyor. Nereye bastığına bakmadan yürüyor. Çimenlerin üzerinde yattığını görmüyor. Karnına basmak üzere. Kaçacak zamanın yok. Karnını iyice içine çek ki canın yanmasın. Karın kaslarını iyice ger. Karnın dümdüz ve çok gergin olsun. Şimdi fil başka tarafa yöneldi. Artık karnını gevşek bırakabilirsin. İyice rahatla.

5. Etkinlik: Büyük Çocuklar ve Gençler İçin Gevşeme Alıştırmaları

o *Kollar ve Eller*

Önce kollarını öne uzat. Kasların gergin ve sıkılmış durumdayken bunu hissetmeni istiyorum. Şimdi ellerinde küçük ve sert birer top olduğunu hayal et ve onları iyice sık. Yumruğunu yapabildiğin kadar sık. Şimdi kolun böyle gerginken neler hissettiğini söyle. Yumruğunu sıkabildiğin kadar sık. Bu durumda yavaş yavaş 5'e kadar say. Şimdi kolunu ve parmaklarını gevşek bırak. Kolların pelte gibi aşağıya düşsün. Böyle gevşemiş durumdayken kolunu nasıl hissettiğini söyle. Kolların tamamen gevşemiş olmalı.

Şimdi aynı şeyleri iki kez daha yapalım.

o *Baş ve Yüz*

Dudaklarını sımsıkı kapat, çeneni iyice sık, gözlerini sıkıca yum, kaşlarını çat ve yüzünü iyice buruşturmaya çalış. Bütün yüzün gergin olsun. Gözlerini, dudaklarını hatta dilini iyice sık. Şimdi derin bir nefes al ve beşe kadar say. Nefesini bırak ve yüzünü gevşet. Gözlerini kapalı tut. Nefesini bırakırken yüzünü gevşetmeye çalış. Alnın, gözlerin, kaşların, ağzın, dudakların hepsini kontrol et. Hiç biri gergin kalmasın.

Şimdi aynı şeyleri iki kez daha yapalım.

o *Omuzlar ve Boyun*

İki omzunu iyice yukarı kaldır. Başın omuzlarının arasında kaybolsun. Kollarının üstünde ve boynundaki gerginliği hisset. Bu durumda yavaş yavaş beşe kadar say. Nefesini bırakırken boynunu, omuzlarını ve kollarını iyice gevşet. Bütün kasların gevşesin.

Şimdi aynı şeyleri iki kez daha yapalım.

o *Sırt, Karın ve Bacaklar*

Şimdi kendini sert bir robot gibi düşün. Karın kaslarını içeri çek. Güzel. Bacaklarını yukarı kaldır. Bacaklarını ve ayak parmaklarını iyice ger. Taş gibi sertleştir onları. Şimdi derin nefes al ve nefesini tut. Ağzından nefes ver ve gevşe. Karın kaslarını gevşet. Karnını, sırtını ve bacaklarını gevşet. İyice gevşe. Tüm gerginliklerin bedeninden aşağı indiğini ve ayak parmaklarından çıkıp gittiğini düşün. Tüm bedenin pelte gibi gevşek. Boynun iyice gevşemiş. Başını tutamıyorsun. Başın öne düşüyor. İyice gevşe. Derin derin gevşe. Rahat rahat gevşe. Bedenindeki tüm kaslar gevşesin.

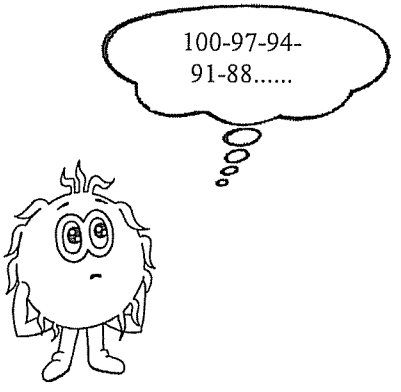
Şimdi aynı şeyleri iki kez daha yapalım.

Rahatlamanın bir başka yolu da dikkati kaydırmaktır.

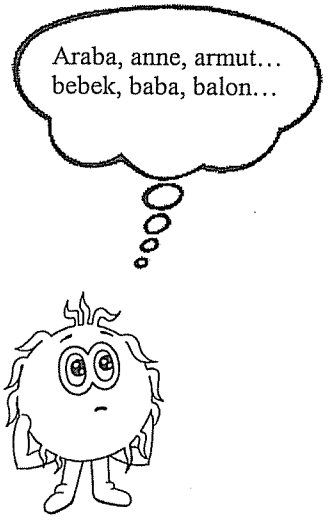
6. Etkinlik: Dikkati Kaydırma

Bedeninde korkunun ipuçlarını yakaladığında, derin birkaç nefes alıp verdikten sonra şunları yapmak işe yarayabilir:

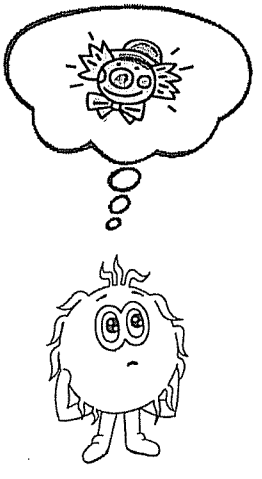
- 100'den geriye doğru say. (2'şerli veya 3'erli)



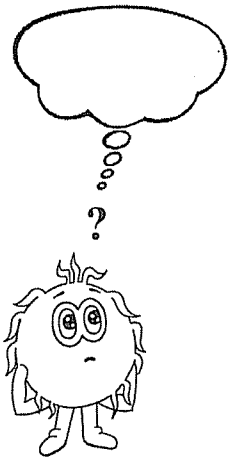
- Sırayla A,B,C... harfleriyle başlayan 3'er kelime bul.



- Komik bir şey hayal et.



- Korktuğunda bedeninde olanlara dikkat etmek yerine dikkatini başka bir konuya çevirmek rahatlatıcıdır. Sen başka neler yapabilirsin?



DENE VE GÖR

1. Öğrendiğin gevşeme alıştırmalarını annen veya babanla beraber haftada en az üç kez uygulamaya çalış. Yaptığın her alıştırmanın sonunda ne kadar rahatladığını aşağıdaki ölçeklere not et.

Başlangıçta çok fazla rahatlayamayacağını unutma. Ancak zamanla ustalaşacaksın ve daha kolay olacak.

- Birinci alıştırmada ne kadar rahatladım?

1	2	3	4	5	6	7	8
Hiç Rahatlamadım							Çok Rahatladım

- İkinci alıştırmada ne kadar rahatladım?

1	2	3	4	5	6	7	8
Hiç Rahatlamadım							Çok Rahatladım

- Üçüncü alıştırmada ne kadar rahatladım?

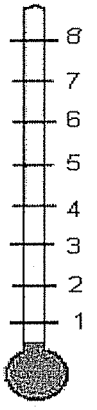
1	2	3	4	5	6	7	8
Hiç Rahatlamadım							Çok Rahatladım



2. Bu hafta kendini korkulu ya da gergin hissettiğin iki zamanı kaydet.

Ne zaman?
Nerede?
Ne oldu?

Olay 1



_____

_____ zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

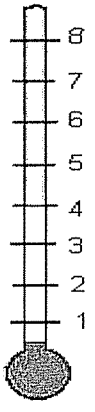
Bedenimde neler oldu?

_____

Korku ölçeri kullanarak hissettiğin korku ya da kaygıyı derecelendir.
(0 – 8 arası).

UNUTMA! ARTIK GEVŞEMEYİ BİLİYORSUN

Olay 2



_____

_____zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

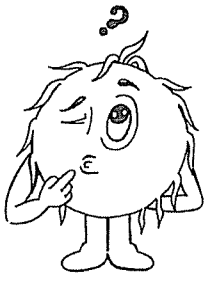
Bedenimde neler oldu?

_____

Korku ölçeri kullanarak hissettiğin korku ya da kaygıyı derecelendir .
(0 – 8 arası).

UNUTMA! ARTIK GEVŞEMEYİ BİLİYORSUN

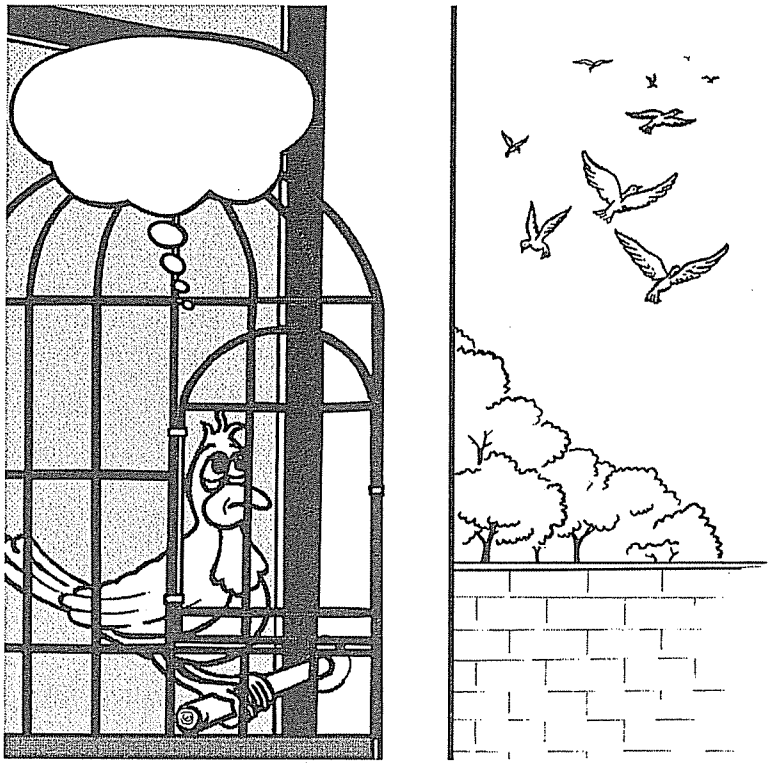
5. HAFTA: NE DÜŞÜNÜYORUM?

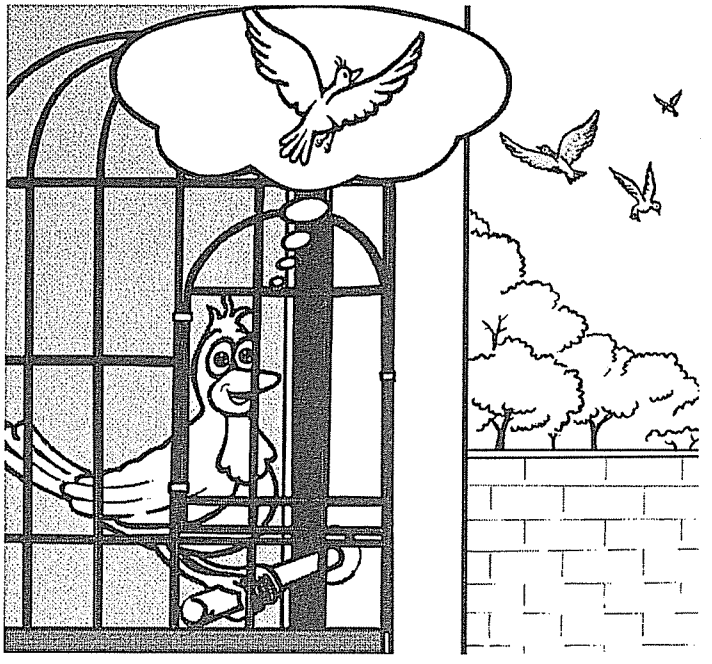


Bu hafta, çocukların farklı olaylar karşısında neler düşündükleri hakkında konuşacağız. Örneğin, çarşıya çıktığımızda annem bana istediğim bir oyuncağı alırsa, "Çok şanslıyım, annem beni çok seviyor, bununla oynamak eğlenceli olacak!" gibi düşünceler aklımdan geçer. Bu düşüncelere "iç konuşma" adını da verebiliriz.

1. Etkinlik: Düşünce Balonunda Ne Var?

Aşağıda, küçük bir kafeste yaşayan sevimli bir kuşun resmi var. Başının üzerindeki balona biz "düşünce balonu" diyoruz. Bu, resimdeki kuşun düşüncelerinin bulunduğu yerdir. Kuşun düşünce balonu boş. O ne düşünüyor olabilir? Biraz düşün, daha sonra ne düşünebileceğini öğrenmek için sayfayı çevir.



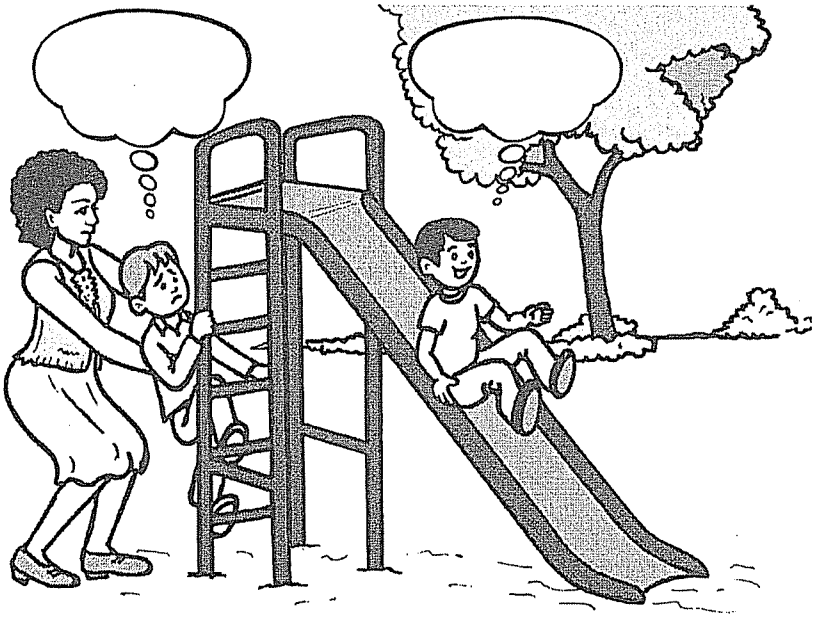


"Keşke diğer kuşlar gibi özgür kalıp dışarıda, bulutların üzerinde uçabilsem."

2. Etkinlik: "Bu Çocuklar Ne Düşünüyor Olabilir?"

Şimdi başka resimlerle devam edelim. Resimleri dikkatle incele ve oradaki tüm çocukların ne düşündüklerini bulmaya çalış. Haydi başla!





3. Etkinlik: "Ahmet ve Ayşe Ne Düşünüyor?"

Bazen, başka insanların ne düşündüğünü tahmin etmek kolay değildir. Çünkü, aynı olayı yaşayan farklı insanlar farklı düşüncelere sahip olabilirler.

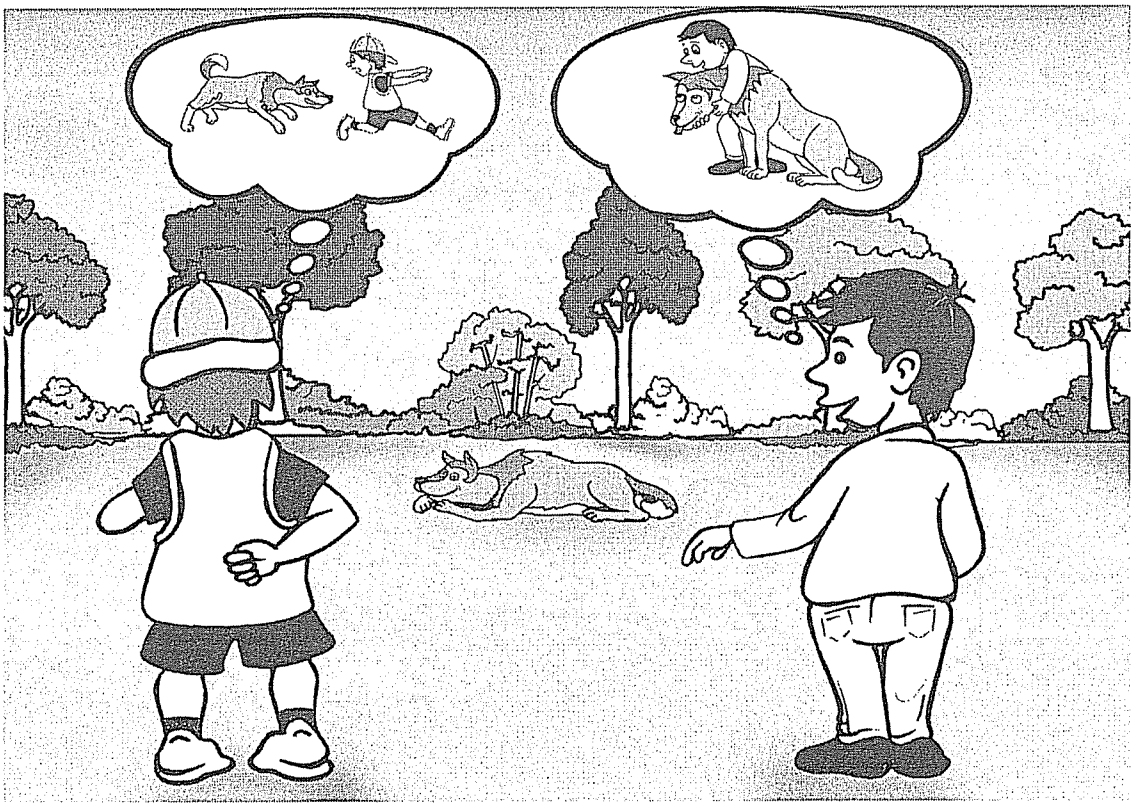
Öğretmen bir gün sınıfa gelerek öğrencilerine bu hafta okul gezisine gideceklerini ve havuza gireceklerini söyler. Haydi sınıftaki iki öğrencinin bu konuda neler düşündüğünü bulmaya çalışalım!

Ahmet geçen yıl yüzme dersleri almış ve öğrenci kampındaki bir yüzme yarışmasında ikinci olmuştur. Ayşe ise kolluksuz olarak yüzmeyi sadece bir kez denemiş ve bu sırada çok su yutmuştur. Sınıf gezisini duyduklarında Ahmet ve Ayşe neler düşünmüş olabilirler?

Ahmet'in düşünceleri Ayşe'nin düşünceleri



4. Etkinlik: Çocukların Neler Hissettiğini ve Ne Yapacaklarını Tahmin Et!



1. ÇOCUK Düşünce Duygu Davranış

2. ÇOCUK Düşünce Duygu Davranış

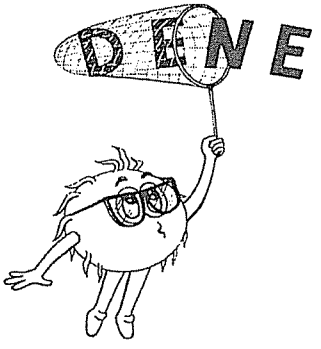
Farklı Düşünceler = Farklı Duygular ve Davranışlar

Bazı düşünceler bizi korkuturken bazıları rahatlatır.

DENE Planına Devam

Korku, gerginlik ya da kaygı yaratan düşünceleri tanımak, bizim DENE planımızın ikinci adımı. Hatırlarsan ilk adım korkunun ipuçlarını yakalamaktı. Şimdiki adım ise "En kötü ne olabilir?" diye sorarak korku veren düşünceyi bulmaya çalışmak. Bu adımı ben şöyle isimlendiriyorum:

En kötü ne olabilir?
(Beni korkutan düşünce ne?)





Çoğu zaman olabilecek en kötü şeyi düşündüğümüz için gereksiz yere korkup telaşlanırız. Ortada büyük bir tehlike olmadığını görmek için bir ***DEDEKTİF*** gibi düşünmek gerekir.

DEDEKTİF GİBİ KANITLARLA DÜŞÜNMEK

Bilirsin, dedektifler bir kişinin suçlu olduğuna karar vermeden önce kanıt toplar. Senin de yapman gereken bir dedektif gibi korkutan düşüncenin ne kadar doğru ve gerçekçi olduğunu araştırmak!

Haydi bir dedektif gibi düşünmeye başlayalım!

5. Etkinlik: Seda Ne Düşünüyor Olabilir?



Seda okuldan döndüğünde evde kimse yoktu. Anahtarını yanına almayı unuttuğunu fark etti. Anne ve babasının o gün eve geç geleceklerini hatırladığında kalbi hızla çarpmaya başladı ve ağlayacak gibi oldu.

- **Bu olayda Seda'yı kaygılandıran düşünceler neler olabilir?**

_____

_____

_____

Bir oyun oynayalım, sen şimdi Seda olduğunu düşün, ben de kanıt arayan dedektif olayım.

- **Bu düşünce ne kadar doğru ve gerçekçi?**

- Bunun olacağından emin misin?
- Böyle bir şey daha önce oldu mu?
  Olduysa ne kadar kötüydü?
- Başına böyle bir şey gelen birini tanıyor musun?
  Tanıyorsan bu kişi ne kadar kötü durumda?
- Bu durumda genellikle ne olur?

Kanıtlar ne gösteriyor?

_____

_____

6. Etkinlik: Dedektif Gibi Çalışıp Kanıt Topla!

Geçen hafta korkunun ipuçlarını yakalamıştık. O sırada aklından neler geçtiğini hatırlamaya çalış.

En kötü ne olabilir? (Ne olmasından korkuyorum?) sorusunun cevabını aşağıya yaz.

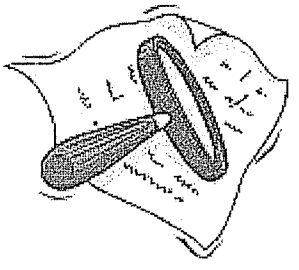
_____

_____

_____

Şimdi bu düşüncenin ne kadar doğru ve gerçekçi olduğunu kanıt toplayarak araştıralım.

- Bunun olacağından emin misin?
- Böyle bir şey daha önce oldu mu?
    - Olduysa ne kadar kötüydü?
- Başına böyle bir şey gelen birini tanıyor musun?
    - Tanıyorsan bu kişi çok mu kötü durumda?
- Bu durumda genellikle ne olur?



KANITLAR NE GÖSTERİYOR?

_____

_____

DENE VE GÖR



Bu hafta içinde korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin iki farklı olayı ve bu olaylar sırasında aklından geçen düşünceleri kaydet. Bunun için yapacağın şey korkunun ipuçlarını yakaladığında "En kötü ne olabilir?", "Ne olmasından korkuyorum?" diye sormak. Daha sonra, dedektif gibi kanıt toplayarak, bu düşüncenin ne kadar gerçekçi olduğunu araştır.

Not: Gevşeme alıştırmalarını yapmayı unutma!

Olay 1

_____

_____

_____ zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde_____

_____ hissettim.

En kötü ne olabilir? (Beni korkutan düşünce ne?)

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı? _____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı? _____

_____

_____

Olay 2

_____

_____

_____zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde_____

_____hissettim.

En kötü ne olabilir? (Beni korkutan düşünce ne?)

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?_____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı? _____

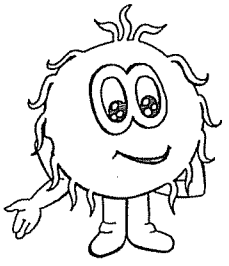
_____

_____

AFERİN!!!



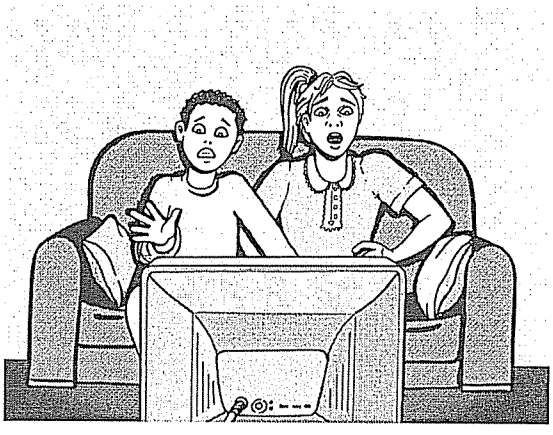
6. HAFTA: BAŞKA NE DÜŞÜNEBİLİRİM?



Geçen Hafta Neler Yaptık?

Geçen hafta, korku ve kaygı hissettiğimizde "En kötü ne olabilir?" diye sormayı öğrendik. Bu planımızın ikinci adımıydı. Böylece bizi korkutan düşünceleri (içimizden söylediklerimizi) bulduk. Bir dedektif gibi, bu düşünceler doğru mu diye araştırdık.

Cesaretlendiren Düşünceleri Tanımak

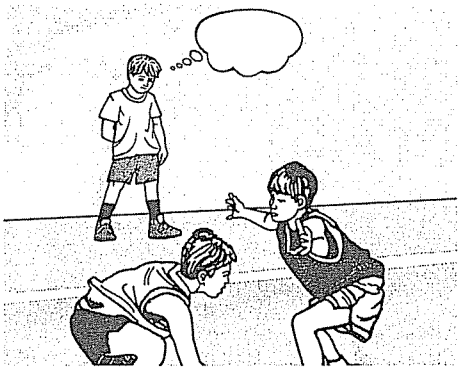


Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğimizde aklımızdan geçen düşünceleri yakalamak önemlidir. Bu düşünceler gerçekçi olmadığında ve cesaret kırdığında onları değiştirmek korkuyu yenmede yardımcı olur.

Örneğin, Can o akşam ablasıyla birlikte kuşların insanlara saldırdığı bir korku filmi izlemişti. Gece olup yatmak için odasına gittiğinde birden filmde gördükleri aklına geldi. Uyurken baca deliğinden giren kuşların kendisine saldırabileceğini düşündü ve yalnız başına uyumaktan korktu.

Tam ablasının odasına giderken aklına her sabah balkonlarına gelen kuşlar geldi. Bir kaç senedir balkona gelen kuşlara su ve ekmek kırıntısı vermek Can'ın göreviydi. Hiç bir zaman ona saldıran olmamıştı. Bir keresinde kuşlardan biri ekmek kırıntılarını bir an önce yemek için elini gagalamıştı. Biraz korkmuştu ama canı neredeyse hiç yanmamıştı. Bunlar aklına gelince kendini daha iyi hissetti ve geri dönüp yatağına girdi.

1. Etkinlik: Düşünceyi Değiştirmek



Mehmet arkadaşlarıyla oynamak için basketbol sahasına gitti. Ancak onların yerine kendinden yaşça büyük ve fazla tanımadığı bir grup çocuğun birlikte oynadığını gördü. Çocuklardan biri onu oyuna çağırdı. Mehmet oynamak istediği halde çekindiği için oyuna katılmadı.

- **Bu olayda Mehmet'i kaygılandıran düşünceler neler olabilir?**

_____

_____

_____

Dedektif oyununa devam edelim. Bu kez ben Mehmet olayım, sen de kanıt arayan dedektif ol. Soruları sor.

- **Bu düşünce ne kadar doğru ve gerçekçi?**

- Bunun olacağından emin misin?
- Böyle bir şey daha önce oldu mu?

Olduysa ne kadar kötüydü?

- Başına böyle bir şey gelen birini tanıyor musun?

Tanıyorsan bu kişi ne kadar kötü durumda?

- Bu durumda genellikle ne olur?

Kanıtlar ne gösteriyor? _____

_____

_____

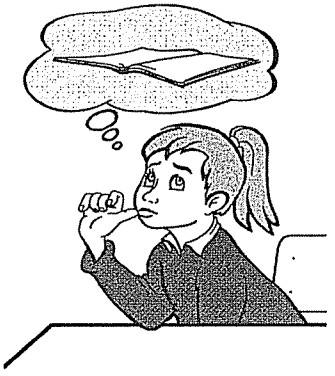
_____

- **Mehmet bu düşüncelerin yerine neler düşünebilir?**

_____

_____

_____



Ayça bütün ödevlerini düzenli olarak yapan bir öğrencidir. Öğretmeni her zaman onu örnek gösterir. O gün sınıfa gelip çantasını açtığında ödevini yaptığı defteri evde unuttuğunu fark eder. Öğretmen ödevleri kontrol etmeye başladığında çok kaygılanır.

- **Bu olayda Ayça'yı kaygılandıran düşünceler neler olabilir?**

_____

_____

_____

Şimdi de sen Ayça olduğunu düşün, ben de yine kanıt arayan dedektif olayım.

- **Bu düşünce ne kadar doğru ve gerçekçi?**

- Bunun olacağından emin misin?
- Böyle bir şey daha önce oldu mu?

Olduysa ne kadar kötüydü?

- Başına böyle bir şey gelen birini tanıyor musun?

Tanıyorsan bu kişi ne kadar kötü durumda?

- Bu durumda genellikle ne olur?

Kanıtlar ne gösteriyor? _____

_____

_____

_____

- **Ayça bu düşüncelerin yerine neler düşünebilir?**

_____

_____

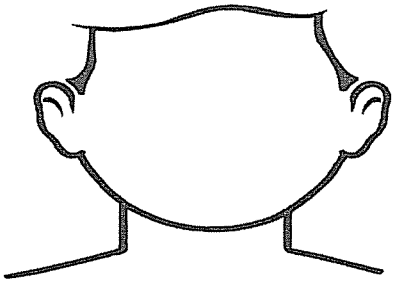
_____

Şimdiye Kadar Öğrendiğimiz Adımları Nasıl Kullanabiliriz?

Son birkaç hafta içinde seni korkutan bir olayı düşünelim. Ne olmuştu, hatırlamaya çalış. Aşağıdaki sorular sana yardımcı olacak.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

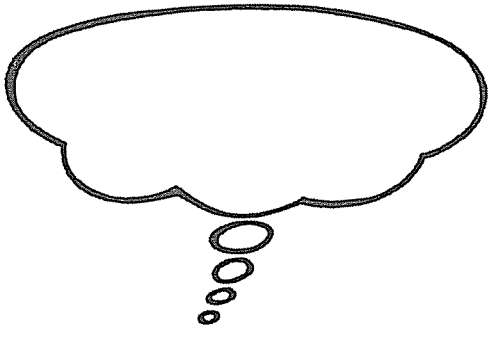
Yüzü tamamlayarak ne hissettiğini göster.



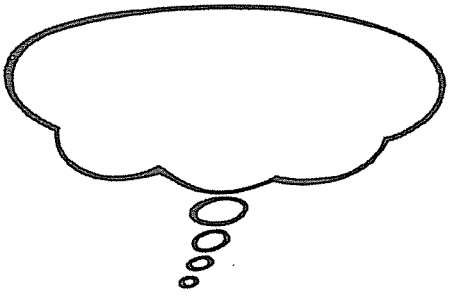
En Kötü Ne Olabilir?

İç konuşmanı bulmaya çalış. Bu olayda seni korkutan, kaygılandıran nedir? Bulduğun düşünceleri düşünce balonuna yaz.

Korkutan düşünce



Cesaretlendiren düşünce



DENE VE GÖR



Bir dahaki görüşmemize kadar geçen zamanda korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin iki olayı yaz. Öğrendiğin adımları nasıl kullandığını anlat.

Olay 1

_____

_____

_____zaman korku, gerginlik ya da kaygı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde_____

_____

_____ hissettim.

En kötü ne olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

_____

Olay 2

_____

_____

_____ zaman kendimi korkmuş, gergin ya da kaygılı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde _____

_____

_____ hissettim.

En kötü ne olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

_____

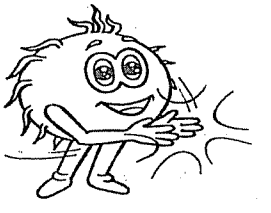
Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

_____

TEBRİKLER!!!



7. HAFTA: PROBLEM ÇÖZME VE KENDİNİ ÖDÜLLENDİRME

Bu gün planın üçüncü ve dördüncü adımlarının neler olduğunu göreceğiz.

İlk iki adımı hatırlayalım.

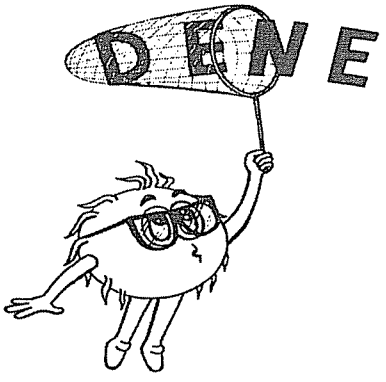
Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

-Bedenimde neler oluyor

En kötü ne olabilir?

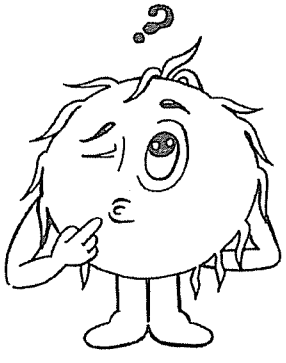
-Kanıtları gözden geçir.

-Cesaretlendiren düşünceleri bul.



Şimdi de üçüncü adımı öğrenelim.

Ne yapabilirsin?



Bizi gereksiz yere korkutan, gerginleştiren ya da kaygılandıran düşünceleri değiştirebilirsek karşılaştığımız problemlerle daha kolay baş edebiliriz. Bu hafta problem çözme adını verdiğimiz yeni bir beceri öğreneceğiz. Planımızın üçüncü adımı da bu olacak.

"*Ne yapabilirsin*" sorusu bu adımı sana kolayca hatırlatabilir.

1. Etkinlik: Sosyal Problemler Nasıl Çözülür?

Şimdi geçen haftadan tanıdığımız Mehmet ve Ayça'yı korkutan ya da kaygılandıran durumları hatırlayalım. Korktukları şey gerçekten olursa neler yapabilirler bir bakalım. Bunun için "problem çözme" adını verdiğimiz yeni bir beceriye ihtiyacımız olacak.

Mehmet problemini çözmek için neler yapabilir?

1)_____

_____

2)_____

_____

3)_____

_____

Şimdi bu listeden Mehmet için en iyi olanını seçmek gerek. Yazdığın bütün çözüm yollarını tek tek incele ve kendine şunu sor:

"İlk çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"İkinci çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"Üçüncü çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

Evet, bütün olasılıkları düşündün.
Sence, en iyi çözüm yolu hangisi?

_____

Ayça problemini çözmek için neler yapabilir?

1)_____

_____

2)_____

_____

3)_____

_____

Şimdi bu listeden Ayça için en iyi olanını seçmek gerek. Yazdığın bütün çözüm yollarını tek tek incele ve kendine şunu sor:

"İlk çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"İkinci çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"Üçüncü çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

Evet, bütün olasılıkları düşündün.
Sence, en iyi çözüm yolu hangisi?

_____

2. Etkinlik: Birlikte Çözelim

Şimdi son birkaç hafta içinde yaşadığın seni korkutan ya da kaygılandıran bir olayı düşünelim. Bu problemi nasıl çözebileceğine birlikte bakalım.

Problemini çözmek için neler yapabilirsin?

1)_____

_____

2)_____

_____

3)_____

_____

Sıra bu listeden senin için en iyi olanını seçmeye geldi. Yazdığın bütün çözüm yollarını tek tek incele ve kendine şunu sor:

"İlk çözüm yolunu seçersem neler olabilir?"

_____

_____

_____

"İkinci çözüm yolunu seçersem neler olabilir?"

_____

_____

_____

"Üçüncü çözüm yolunu seçersem neler olabilir?"

_____

_____

_____

Evet, bütün olasılıkları düşündün.
Sence, en iyi çözüm yolu hangisi?

_____

Artık korku, gerginlik ya da kaygının üstesinden gelmek için uyguladığımız planın son adımına geldik. Bu adım:

Elinden geleni yap, ödülü kap!



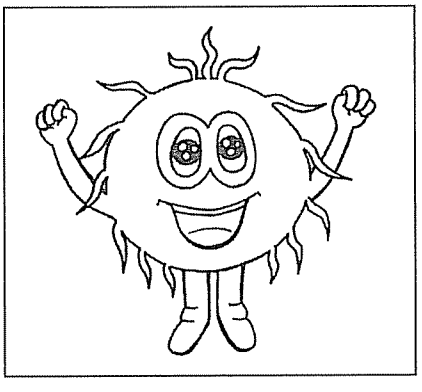
3. Etkinlik: Ödül Nedir?

Bir oyun oynasak ve sen kazansan, sonunda hangi ödülleri almak istersin? Bazen küçük ödüllerin de bizi sevindirdiğini unutmadan hoşuna gidecek ödülleri yazalım.

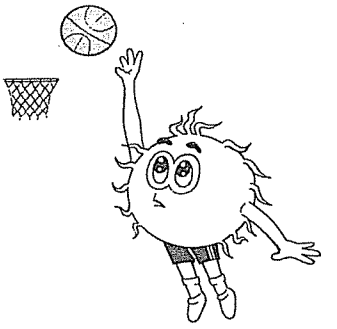
1)_____ 4)_____

2)_____ 5)_____

3)_____ 6)_____

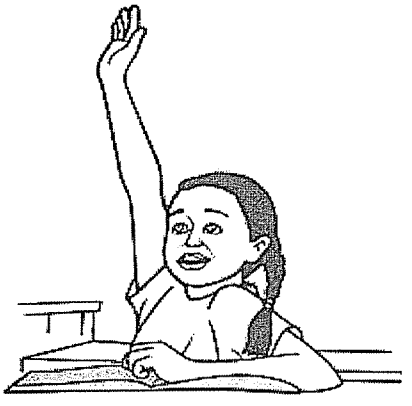


Aferin! Bazen beni, öğretmenim, annem ya da babam ödüllendirir ama bu her zaman olmayabilir. O zaman bu iş bana düşer! Yaptığım şeyden memnun olunca, kendimi ödüllendiririm. Sık sık "aferin bana!" derim; hatta işler yolunda gitmese bile, eğer çok çaba harcadıysam ödülü hak ettim demektir. Böyle zamanlarda kendimle gurur duyarım ve ödül olarak biraz daha fazla oyun oynarım.



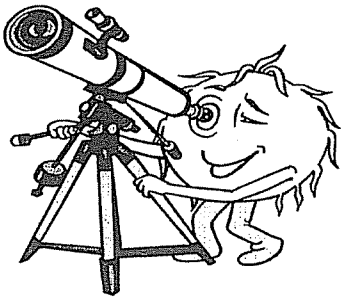
4. Etkinlik: Kendimizi Nasıl Ödüllendirebiliriz?

Eray, iki yıldır okul voleybol takımı seçmelerine katılıyor. Geçen yıl çok istediği halde seçilememişti ama bu yıl takıma girmeyi başardı. Kendini nasıl ödüllendirebilir?



Gözde derslerde sorunun cevabını bilse bile çoğu zaman parmak kaldırmaya çekinen bir öğrencidir. O gün öğretmen soru sorduğunda cesaretini toplayıp söz aldı. Sorunun cevabını tam veremedi ama bildiği şeyleri söyledi. Sence Gözde bir ödülü hak etti mi?

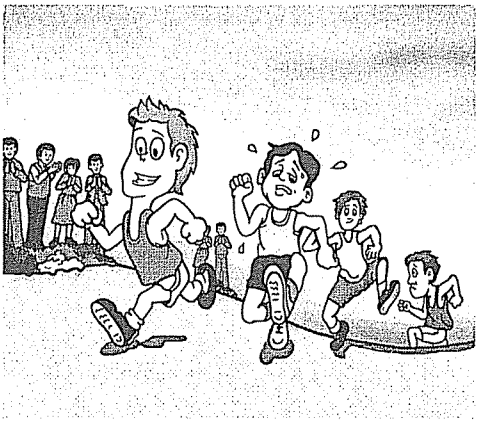
5. Etkinlik: Ödüller Gösterdiğin Çaba İçindir!



Bazen çok çaba harcasam da sonuç istediğim gibi olmaz ya da başkaları benden daha iyisini yapabilir. Böyle durumlarda bile harcadığım çaba için kendimi ödüllendirmeye çalışırım. Sonuçta, kimse mükemmel değildir!

Örneğin, bizim gezegenimizde çocuklar ilkokulu bitirirken kazandıkları becerileri göstermek için bir sınava girerler. En iyi sonucu alan öğrencilere çeşitli ödüller verilir. Sınavda öğrencilerden takla atmaları ve gezegen isimlerini eksiksiz saymaları istenir. Ben sınavdan önce ikisi için de çok çalıştım. Ödül olarak verilecek uzay kampına gitmeyi gerçekten çok istiyordum ve kazanabilecek kadar iyi olduğuma inanıyordum. Sınavda da elimden gelenin en iyisini yaptım ancak benden daha iyi yapan çocuklar da vardı. Bu nedenle büyük ödülü kazanamadım. Ama çok çalıştığım ve elimden gelenin en iyisini yaptığım için, bir ödülü hak ettiğimi düşündüm. Uzun zamandır gidemediğim uzay gözlem evine gidip, gezegenleri izleyerek yaz boyunca çok eğlendim!

İlk kez bir atletizm yarışmasına katıldın. Sonuna doğru çok zorlandığını hissettin. Birçok çocuk zorlanınca yarışı bıraktı ama sen koşmaya devam ederek yarışı bitirdin. Dereceye girmesen de gösterdiğin çaba için kendini nasıl ödüllendirirsin?



6. Etkinlik: Kendi "DENE" Planı Kartını Yap

Artık DENE planımızın 4 adımını öğrendik. Şimdi boş bir karta korkuyu yenmek için öğrendiğimiz 4 adımlı planı yaz. Kartı istediğin gibi süsleyebilirsin. Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin ve planın adımlarını unuttuğun zamanlarda bu kartı kullanabilirsin.

D _____

E _____

N _____

E _____

6. Etkinlik: Kendi "DENE" Planı Kartını Yap

Artık DENE planımızın 4 adımını öğrendik. Şimdi boş bir karta korkuyu yenmek için öğrendiğimiz 4 adımlı planı yaz. Kartı istediğin gibi süsleyebilirsin. Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin ve planın adımlarını unuttuğun zamanlarda bu kartı kullanabilirsin.

D _____

E _____

N _____

E _____

6. Etkinlik: Kendi "DENE" Planı Kartını Yap

Artık DENE planımızın 4 adımını öğrendik. Şimdi boş bir karta korkuyu yenmek için öğrendiğimiz 4 adımlı planı yaz. Kartı istediğin gibi süsleyebilirsin. Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin ve planın adımlarını unuttuğun zamanlarda bu kartı kullanabilirsin.

D _____

E _____

N _____

E _____

6. Etkinlik: Kendi "DENE" Planı Kartını Yap

Artık DENE planımızın 4 adımını öğrendik. Şimdi boş bir karta korkuyu yenmek için öğrendiğimiz 4 adımlı planı yaz. Kartı istediğin gibi süsleyebilirsin. Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin ve planın adımlarını unuttuğun zamanlarda bu kartı kullanabilirsin.

D _____

E _____

N _____

E _____

6. Etkinlik: Kendi "DENE" Planı Kartını Yap

Artık DENE planımızın 4 adımını öğrendik. Şimdi boş bir karta korkuyu yenmek için öğrendiğimiz 4 adımlı planı yaz. Kartı istediğin gibi süsleyebilirsin. Korku, gerginlik ya da kaygı hissettiğin ve planın adımlarını unuttuğun zamanlarda bu kartı kullanabilirsin.

D _____

E _____

N _____

E _____

Olay 1

_____

_____

_____zaman korku, gerginlik ya da kaygı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde_____

_____

_____ hissettim.

En kötü ne olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

Olay 2

_____

_____

_____zaman korku, gerginlik ya da kaygı hissettim.

Dikkat et! Korkunun ipuçlarını yakala.

Bedenimde_____

_____

_____ hissettim.

En kötü ne olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

8. HAFTA: ALIŞTIRMA YAPMAYA BAŞLA

DENE Planını hatırlıyor musun?

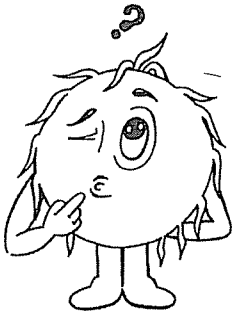
İlk olarak hızlı bir gözden geçirme yapalım. DENE Planı'nı aşağıya yaz.

D_____

E_____

N_____

E_____



1. Etkinlik: Yol Gösteren Bir Kahraman

Bana güç gelen durumlarda yaptığım şeylerden biri de "benim yerimde başkası olsaydı ne yapardı" diye düşünmektir. Bu kişi bazen bir arkadaşım ya da ailemden birisi, bazen de bir çizgi film ya da dizi kahramanı olabilir. Hadi, birlikte senin kahramanın kim olabilir diye düşünelim.

Aşağıda senin yaşındaki çocukların zorlandığı bazı durumları görüyorsun. Bunlara sen de yeni durumlar ekleyebilirsin. Sonra içlerinden birini seçelim ve kahramanının bu durumla nasıl baş edeceğini düşünelim.



Arkadaşlarının dalga geçmesi

Oyuna alınmamak

Tanımadığın kız ve erkeklerin de olduğu bir doğum günü partisine gitmek

_____

_____

_____

2. Etkinlik: Korku Avında Kullanacağın Kartları Hazırlıyoruz!



Korku listene bir kez daha bakalım. Değiştirmek ya da eklemek istediğin bir şeyler olabilir. Duygu ölçeri kullanarak korkularının şiddetini yeniden derecelendirelim.

Haydi boyaları çıkaralım. Kartları hazırlarken biraz eğlenebiliriz: Sana vereceğim kartlara seni korkutan bir durumu ya da görevi istediğin renkteki kalemlerle yaz.

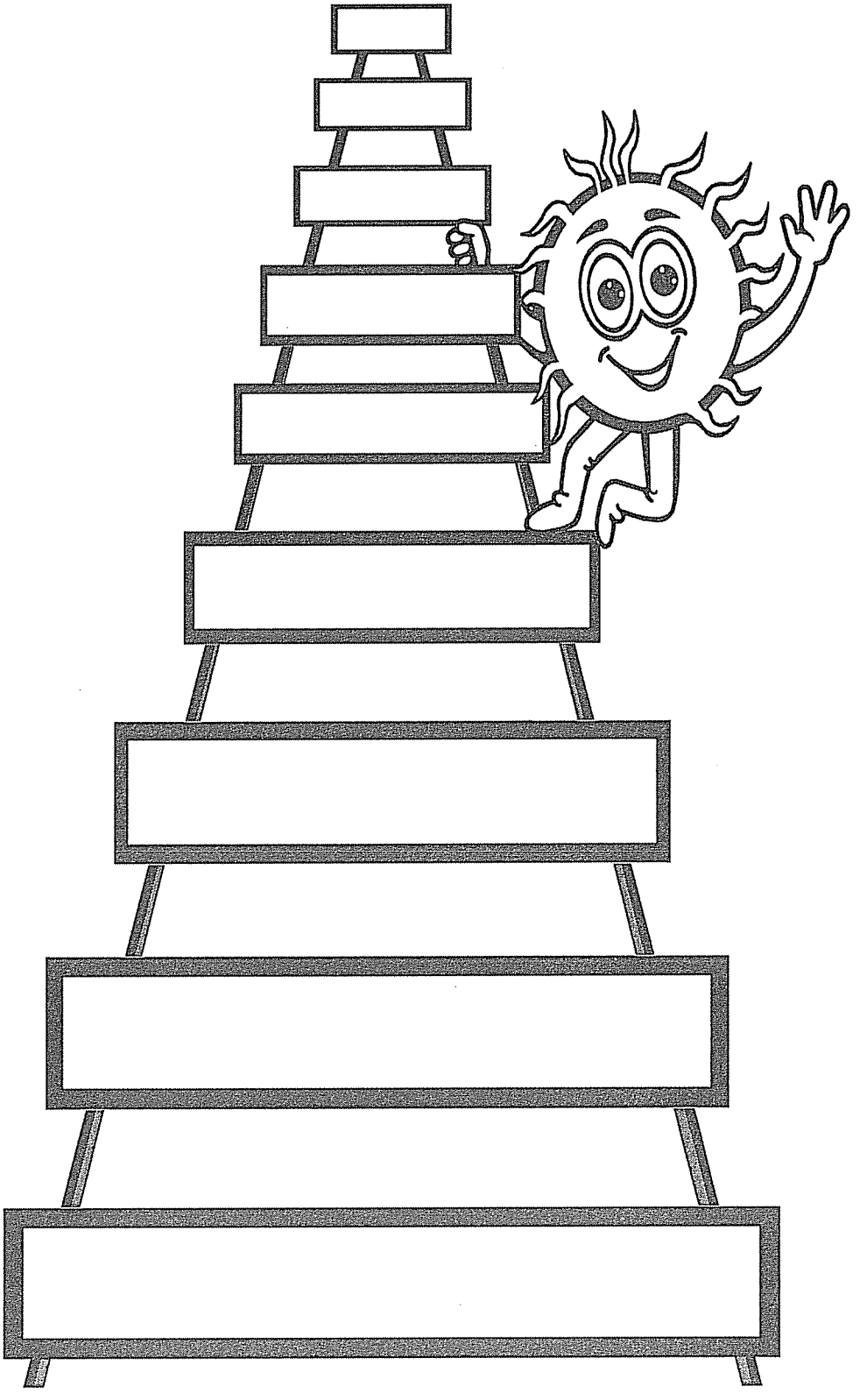
Bu kartlar "kolay", "orta", "zor" görevleri yazman için. Seni korkutan durumları derecesine göre bu kartlara yazalım.

Kart Örnekleri

KOLAY OLAY KARTI	ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI	ZOR OLAY KARTI
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3. Etkinlik: Kendi Basamaklarını Oluştur!

Arka sayfada yer alan korku merdivenini görüyor musun? Şimdi bu merdivenin basamaklarına, korku kartlarına yazdığımız durumları ya da işleri, en kolaydan en zora doğru yerleştir. Yükselen her basamak yapılacak işlerin biraz daha zorlaştığını gösteriyor.



4. Etkinlik: Birlikte DENEyelim!



Merdivenin alt basamaklarından ya da kolay kartlardan birini seç. Bu durum için bir DENE Planı hazırla. Bu sırada hissettiklerini ve aklından geçen düşünceleri yüksek sesle söylersen ben de sana planın basamakları konusunda ipuçları verebilirim.

5. Etkinlik: Rol Canlandırma

Şimdi az önce hazırladığımız planı uygulayacağız. Seni korkutan durumu birlikte canlandıralım. İşe rolleri dağıtmakla başlayabiliriz.

DENE VE GÖR

Burada denediğimiz planı önümüzdeki hafta boyunca en az üç kez uygula. "Korku Avında Ustalaşma Kartı" uygulama yaparken sana yardımcı olacak. Her seferinde korkunun ne kadar azaldığına dikkat et ve kendini nasıl hissettiğini duygu ölçer üzerinde işaretle.

Cesaretin azaldığında Yol Gösteren Kahraman'ın yanında olduğunu hayal etmeyi unutma. Kartın üzerine de Yol Gösteren Kahraman'ın bir resmini yapıştırabilir ya da çizebilirsin.

DENE Planı

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı? _____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı? _____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı: _____

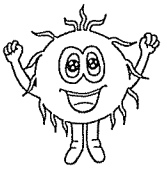
_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____

Tebrikler İyi İş Çıkardın!



KORKU AVINDA USTALAŞMA KARTI

Tarih: **Yer:**

Sakin ol, derin nefes al, yapacağın işe odaklan.

Cesaretlendiren düşünceyi aklına getir.

_____

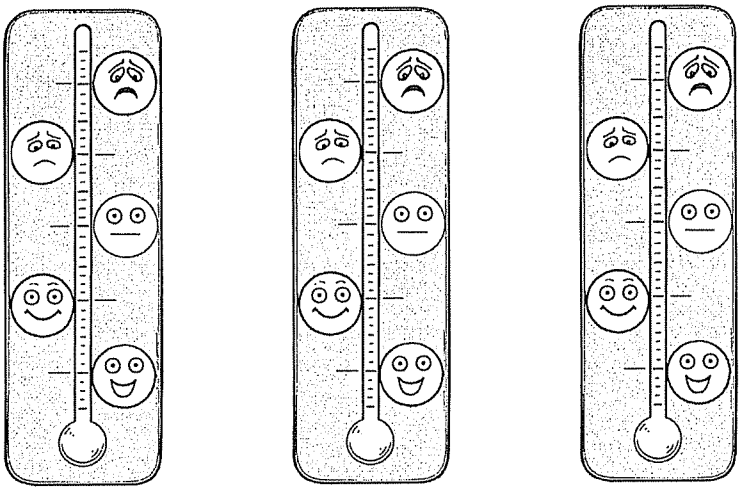
Planladığın davranışı yap.

_____

Kendini ödüllendir.

_____

1. **2.** **3.**

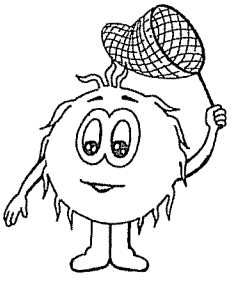


9. HAFTA: DAHA FAZLA ALIŞTIRMA

Korku Avı Nasıl Geçti?

Hafta içindeki Dene ve Gör görevi sırasında neler yaptın? Bu senin ilk korku avındı. Cesaretin için tebrikler!

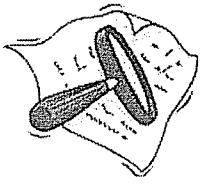
Bazen işler planladığımız gibi gitmeyebilir. Önemli olan DENEmeye çalışmaktır. Haydi, yaşadıklarını konuşalım.



1. Etkinlik: Birlikte DENEyelim

Merdivenin alt basamaklarından ya da kolay durum kartlarından birini seçelim. Bu olay için bir DENE Planı hazırlayalım. Bu sırada hissettiklerini ve aklından geçen düşünceleri yüksek sesle söyle. Ben de dedektif olup korkutan düşünceni sorgulaman ve cesaretlendiren düşünceyi bulman için sana yardım edeyim.

Korkutan Düşünce	Dedektif
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	- Böyle bir şey daha önce oldu mu? - Olduysa ne kadar kötüydü? - Başına böyle bir şey gelen birini tanıyormusun? - Tanıyorsan bu kişi çok mu kötü durumda? - Bu durumda genellikle ne olur? - Böyle düşünmeye devam edersen kaçıracağın fırsatlar neler?



Cesaretlendiren Düşünce: _____

_____

2. Etkinlik: Bu Problemi Nasıl Çözebilirsin?

Neler yapabilirsin?

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

Yazdığın bütün çözüm yollarını tek tek incele ve kendine şunu sor:

"İlk çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"İkinci çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

"Üçüncü çözüm yolunu seçerse neler olabilir?"

_____

_____

_____

Evet, bütün olasılıkları düşündün. Sence, en iyi çözüm yolu hangisi?

_____

_____

3. Etkinlik: Rol Canlandırma

Şimdi az önce hazırladığımız planı uygulayacağız. Seni korkutan durumu birlikte canlandıralım. İşe rolleri dağıtmakla başlayabiliriz.

DENE VE GÖR

Kolay ya da orta zorluktaki olay kartları'ndan ikisi için DENE Planı hazırla ve hafta boyunca en az üç kez uygula. Her seferinde korkunun ne kadar azaldığına dikkat et ve kendini nasıl hissettiğini duygu ölçer üzerinde işaretle.



KORKU AVINDA USTALAŞMA KARTI

Tarih: **Yer:**

Sakin ol, derin nefes al, yapacağın işe odaklan.

Cesaretlendiren düşünceyi aklına getir.

_____

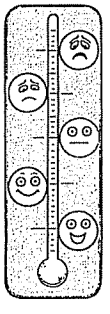
Planladığın davranışı yap.

_____

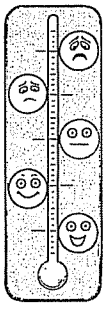
Kendini ödüllendir.

_____

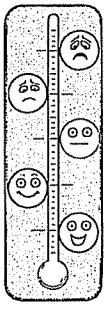
1.



2.



3.



DENE Planı-1

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

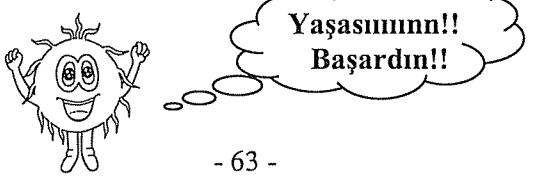
Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

_____

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____



DENE Planı-2

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

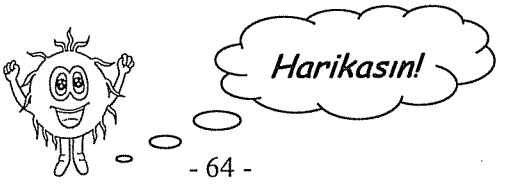
Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

_____

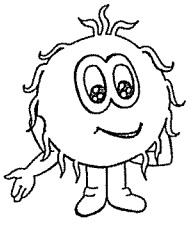
Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____



10. HAFTA: DAHA FAZLA ALIŞTIRMA

ÖĞRENDİKLERİMİZİ HATIRLAYALIM



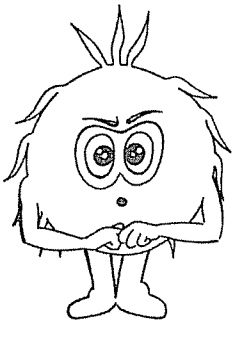
Birlikte geçirdiğimiz zaman içinde, korku ya da kaygı duygusu ile baş ederken kullanabileceğin pek çok yeni beceri öğrendin. Bunları hatırlamaya ne dersin? Aşağıdaki kelimelerdeki eksik harfleri tamamladığında sana yardımcı olacak şeyleri bulacaksın.

* Ces_retl_ndir_n D_ş_nce
* D_kka_i K_yd_rma
* D_dek_if gibi D_ş_nme
* D_rin N_f_s Al_a
* Pr_bl_m Ç_zme
* G_vş_me

1. Etkinlik: Orta Zorluktaki Olaylar "Ne Çok Zor Ne Çok Kolay"

Önce Orta Zorluktaki Olay Kartlarına neler yazdık bir bakalım. Bunlardan bazıları artık o kadar da zor gelmeyebilir. Korku ölçeri kullanarak bunların seni ne kadar korkuttuğunu bir kez daha ölçelim.

Sana daha önce anlatmıştım. Etrafta kelebekler uçarken bahçede oynamak bana 5 derecesinde korku verirdi. Bu sırada tıpkı yandaki resimdeki gibi görünürdüm.



2. Etkinlik: Birlikte DENEyelim



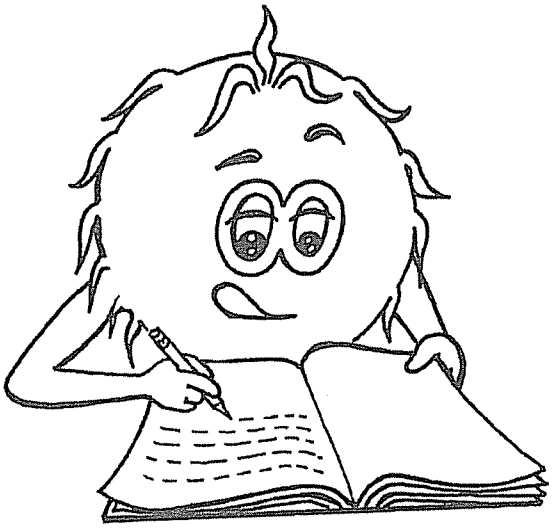
Orta Zorluktaki Durum Kartları'ndan ya da korku merdiveninin orta basamaklarından bir olay seçerek bu olaya DENE Planı'nı uygula. Bu sırada hissettiklerini ve aklından geçen düşünceleri yüksek sesle söylersen geçen haftalarda olduğu gibi ben de sana planın basamakları konusunda ipuçları vermeye devam edebilirim.

3. Etkinlik: Rol Canlandırma

Şimdi az önce hazırladığımız planı uygulayacağız. Seni korkutan durumu birlikte canlandıralım. İşe yine rolleri dağıtmakla başlayabiliriz.

DENE VE GÖR

- Orta Zorluktaki Durum Kartları'ndan ikisi için DENE Planı hazırla.



DENE Planı-1

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

_____

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____

DENE Planı-2

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

_____

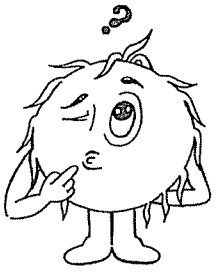
Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____

11. HAFTA: İŞİMİZ ZORLAŞIYOR

Korku Avı Nasıl Geçti?

Geçen hafta içinde, seni orta derecede korkutan/kaygılandıran bir olay için ava çıkacaktın. Haydi, avın nasıl geçtiğini konuşalım.



Sana en zor gelen şey ne oldu?

Cesaretin kırıldığında içinden neler söyledin?

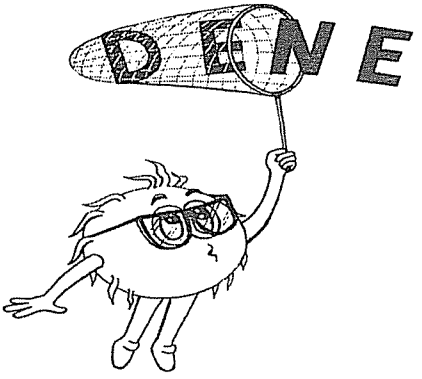
Kendini rahatlamak için neler yaptın?

Kendini nasıl ödüllendirdin?

Bu gün biraz daha alıştırma yapma fırsatımız olacak. Seni orta derecede ya da çok korkutan bir başka olay için DENE planı hazırlayacağız. Bu gerçekten kolay değil, ama diğerlerinden çok da zor olmayacak.

1. Etkinlik: Birlikte DENEyelim

Öncelikle korku merdiveninin üst basamaklarından ya da orta /zor olay kartlarından bir olay seç. Bu olaya DENE Planı'nı uygula. Önceki haftalarda yaptığımız gibi, bu sırada aklında geçenleri ve hissettiklerini birlikte gözden geçirelim.



D _____

E _____

N _____

E _____

2. Etkinlik: Rol Canlandırma

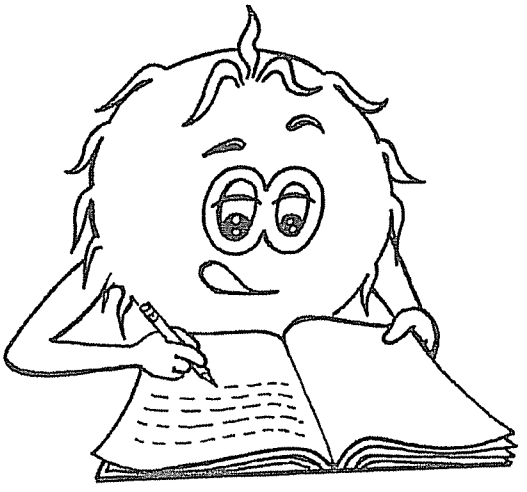
Geçen hafta yaptığımız gibi hazırladığın planı birlikte canlandıralım. Hatırlıyorsan rolleri dağıtmak ilk işimizdi.

Şimdide rol canlandırırken aklından neler geçtiğini, duygularını ve sonuçlarını aşağıya kaydet.

Düşünceler	Duygular	Sonuçlar

DENE VE GÖR

Orta zorluktaki Olay Kartları'ndan ikisi için DENE Planı hazırla.



DENE Planı-2

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

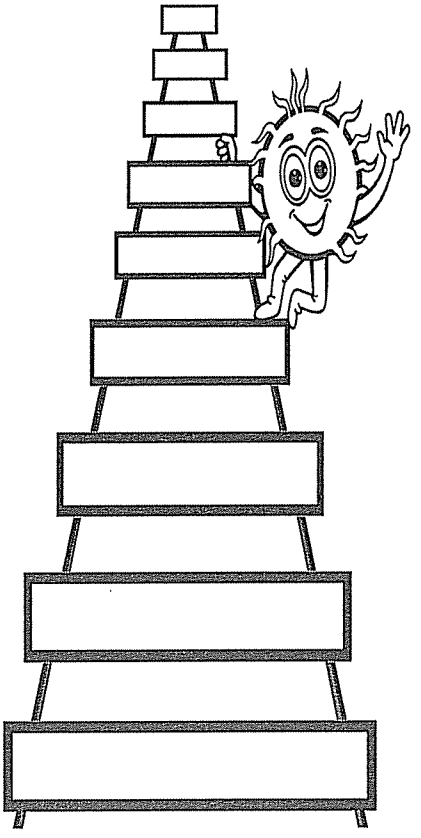
_____

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____

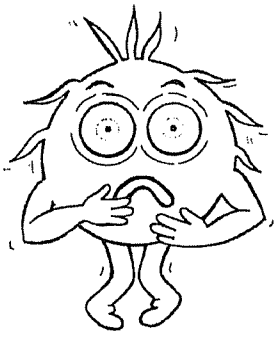
12. HAFTA: ALIŞTIRMAYA DEVAM

Şimdiye Kadar Neler Başardın Bir Bakalım...



Korku merdiveninde adım adım yükseliyorsun.
Usta bir korku avcısı olmana çok az kaldı!

Bu hafta ne yapacağız?



Artık sıra zor olaylarla karşılaşmaya geldi.
Ben kendi zor olay kartlarımdan birini seçtiğimde böyle görünmüştüm.

1. Etkinlik: DENEme Zamanı



Bu gün Zor Olay Kartları'ndan ya da korku merdiveninin üst basamaklarından bir olay seçelim. Ama bu olayın senin değil de bir başkasının (örneğin, en yakın arkadaşının) başına geldiğini düşünelim.

Sence bu kişiye olabilecek en kötü şey nedir?

Bu durumdaki bir kişiye ne yapmasını önerirsin?

Onun için bir DENE Planı hazırlasan bu planda neler olurdu?

D

E

N

E

2. Etkinlik: Rol Canlandırma

Şimdi her zaman yaptığımız gibi az önce hazırladığımız planı uygulayalım. O kişiyi korkutan durumu birlikte canlandıralım. Önce rolleri dağıtmalıyız.

Rol canlandırma sırasında neler düşündüğünü ve hissettiğini aşağıdaki satırlara kaydet.

DENE VE GÖR



1. Zor Olay Kartları'ndan biri için DENE Planı hazırla.

KORKU AVCISI İŞ BAŞINDA

2. Ailendeki kişilerin ya da yakın arkadaşlarının nelerden korktuğunu araştır. İçlerinden birine korkusunu yenmek için DENE planını uygulamayı öğret.

REKLAMLAR!!!

Bir sonraki görüşmemizde diğer çocuklara KORKU AVCISI programını tanıtan bir afiş hazırlayacağız. Bir çeşit reklam yapacağız. Senin en sevdiğin reklam hangisi?

Korki'nin hangi özellikleri hoşuna gitti?

Korkularının üstesinden gelirken en çok neler işine yaradı?

Bu programa katılmayı istemeyen bir çocuğu nasıl ikna edersin?

Anne babalara Korku Avcısı programını nasıl tanıtırsın?

Bu sorular afişini hazırlarken sana yol gösterebilir!

İstersen gelecek haftaya kadar gazetelerden, dergilerden, televizyondan sloganlar, resimler, yazılar bulabilirsin.



DENE Planı

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedenimde _____ hissettim.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Beni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkumu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptım? _____

_____

Kendimi nasıl ödüllendirdim? _____

_____

KOCAMAN BİR AFERİNİ HAK ETTİM!

Bu hafta ..... isimli kişiye KORKU AVCISI olmayı öğrettim.

Aşağıdaki DENE planını ..... korkusunu yenmek için kullandık.

Dikkat Et! Korkunun İpuçlarını Yakala.

_____ zaman,

bedeninde _____ hissetti.

En Kötü Ne Olabilir?

_____

_____

Bu düşünceyi destekleyen kanıt var mı?

_____

_____

Bu düşüncenin aksini gösteren kanıt var mı?

_____

_____

Seni korkutan bu düşüncenin yerine cesaretlendiren düşünce ne olabilir?

_____

_____

Ne Yapabilirsin?

Korkusunu yenerken şunlar işime yaradı:

_____

_____

Elinden Geleni Yap, Ödülü Kap!

Nasıl yaptı? _____

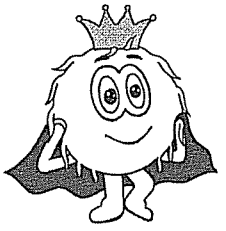
_____

Kendini nasıl ödüllendirdi? _____

_____

13. HAFTA: KORKU AVCISI OLMAYI BAŞARDIN!

Beraber çalıştığımız süre boyunca birçok şey öğrendin. Artık seni korkutan ve kaygılandıran olaylar için kullanabileceğin bir planın var. Birçok alıştırma yaptın. Neler başardın farkında mısın?



1. Etkinlik: Reklam İçin Afiş Hazırlama

Bu hafta programımızın reklamını yapacak bir afiş hazırlayacağız. Aşağıdaki boşluğu ya da sana vereceğim kağıdı bunun için kullanabilirsin...

2. Etkinlik: Son Bir Alıştırma

Haydi, zor bir durum için DENE Planı'nı uygulayarak son bir kez alıştırma yapalım. Zor Olay Kartları'ndan ya da korku merdiveninin üst basamaklarından bir olay seç ve bu olaya DENE Planı'nı uygula.

D _____

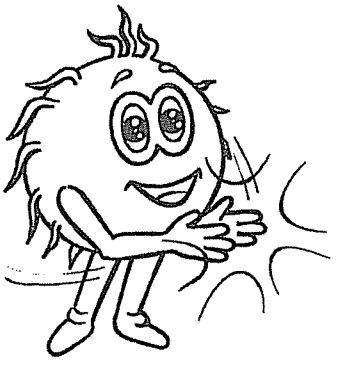
E _____

N _____

E _____

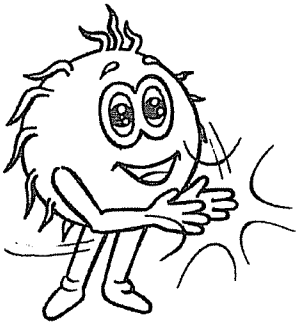
3. Etkinlik: Rol Canlandırma

Haydi son kez rol dağıtımı yaparak hazırladığın planı birlikte canlandıralım.



Bravo, son DENE'yi de başarıyla tamamladın...

Şimdi Eğlence Zamanı

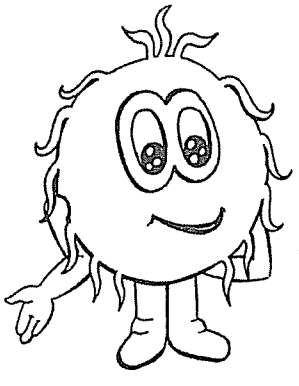


Tebrikler, tüm "Dene ve Gör'leri başarıyla tamamladın.

Biriktirdiğin puanlarla ödülünü alabilirsin. Ödülünün tadını çıkar.

Başarı ve cesaret belgesini almayı hak ettin!

Kendinle gurur duymalısın...



UNUTMA!

İleride seni korkutan ya da

kaygılandıran bir durumla karşılaştığında

***DENE PLANINI** kullanabilirsin.*

İYİ ŞANSLAR...

EKLER

KORKU AVCISI PROGRAMI

Anksiyete Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenler İçin Bilişsel Davranışçı Terapi
(12-14 hafta)

ÇOCUK SEANSLARI

1. Hafta	Tanışma ve Programı Tanıtma
2. Hafta	Duygu Eğitimi
3. Hafta	Korku ve Kaygının Bedensel Belirtilerini Fark Etmeyi Öğretme
4. Hafta	Gevşeme Eğitimi
5. Hafta	Düşünce Eğitimi
6. Hafta	Düşünceleri Değiştirme
7. Hafta	Problem Çözme Eğitimi ve Kendini Ödüllendirme
8. Hafta	Korku Merdiveni Üzerinde Çalışma ve Yüzleştirmeye başlama
9-13 Haftalar	Yüzleştirme Alıştırmaları Yapma

ANNE BABA GÖRÜŞMELERİ

1. Görüşme	Anne Baba ile Tanışma ve Programı Tanıtma
2. Görüşme	Yararlı Olacak Anne Baba Tutumlarını Anlatma (2. haftanın ardından)
3. Görüşme	Yüzleştirme Alıştırmaları Konusunda Bilgi Verme (7. haftanın ardından)

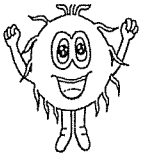
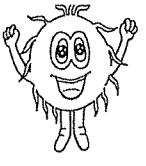
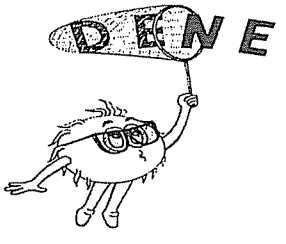
ÇOCUĞUNUZ NELER ÖĞRENECEK?

Duygu Eğitimi	Korku ve kaygıyı diğer duygulardan ayırmayı, kendisini korkutan durum, nesne ve olayları anlatabilmeyi, korkunun şiddetini derecelendirebilmeyi ve bedensel belirtilerini fark etmeyi
Gevşeme Eğitimi	Derin nefes alma ve gevşeme alıştırmaları yardımıyla, kaygının neden olduğu kalp çarpması, terleme, karın ağrısı vb. bedensel belirtilerle baş etmeyi
Düşünce Eğitimi	Korku ve kaygıyı artıran gerçekçi ve yararlı olmayan düşünceleri fark etmeyi
Dedektif gibi düşünme	Korkutan düşünceleri sorgulayarak abartılı yanlarını görmeyi ve çok gerçekçi olmayan bu düşünceler yerine koyabileceği cesaretlendiren düşünceler bulmayı
Problem Çözme Eğitimi	Kendisini korkutan ya da kaygılandıran sosyal problemler için çözüm yolları üretebilmeyi
Kendini Ödüllendirme	Gösterdiği çaba ve başarılar nedeniyle gurur duymayı ve kendine güvenmeyi
Korku Merdiveni	Karşılaşmaktan korktuğu durum ve olayları en kolaydan en zora doğru sıralamayı
Yüzleştirme	Korku avcısı programında öğrendiği becerileri gerçek yaşamda kullanmayı

ÖRNEK ÖDÜL LİSTESİ

(Sana uygun olanları işaretle ve yeni ödüller ekle.)

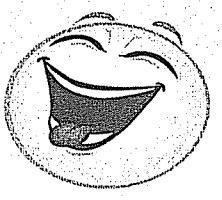
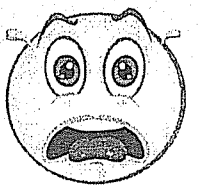
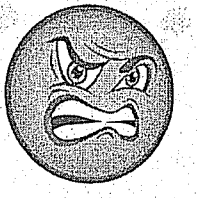
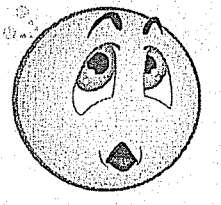
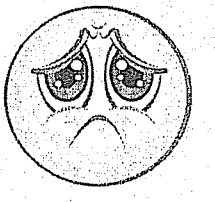
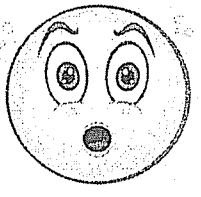
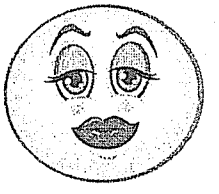
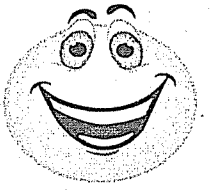
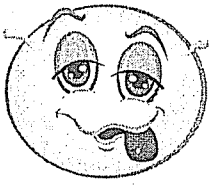
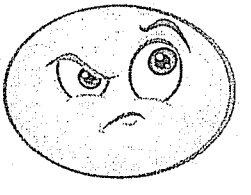
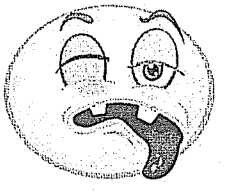
25 Puan	Oyun CD'si
25 Puan	Masa Oyunu
25 Puan	Çok Parçalı Puzzle
25 Puan	Sinemaya Gitmek
25 Puan	Bowlinge Gitmek
25 Puan	_____
20 Puan	Süper Kahraman Kartları
20 Puan	Birkaç Arkadaşı Eve Davet Etmek
20 Puan	Arkadaşını Yatıya Davet Etmek
20 Puan	Oyuncak (Fiyatı 50 TL'yi Geçmeyen)
20 Puan	_____
15 Puan	Boya Kalemleri
15 Puan	Hayvanat Bahçesine Gitmek
15 Puan	Lunaparka Gitmek
15 Puan	_____
10 Puan	Çizgi Film CD'si
10 Puan	Fast Food Yemek
10 Puan	Parka Gitmek
10 Puan	Annenin Sevdiğin Bir Yemeği Yapması
10 Puan	Vapura, Metroya Binerek Gezmeye Gitmek
10 Puan	_____
5 Puan	Hafta sonunda Kahvaltıyı TV Karşısında Yapmak
5 Puan	Çikolata, Dondurma Ya Da Cips
5 Puan	Haftasonu Fazladan 1 Saat Oyun Oynamak
5 Puan	_____

KASA			
1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
			ödül zamanı 
5. hafta	6. hafta	7. hafta	8. hafta
			ödül zamanı 
9. hafta	10. hafta	11. hafta	12. hafta
			ödül zamanı 
13. hafta			
	Korku Avcısı, oldun		DENE 

Korku Avcısının Listesi
"Dünyalı Çocukların Korktuğu Şeyler"

- Bazı hayvanlar (köpek, böcek, arı vb.)
- Gök gürültüsü, fırtına, sel, deprem, yangın, yüksek yerler
- Denize ya da havuza girme
- Uçağa, arabaya, otobüse ya da asansöre binme
- Başkalarının önünde konuşmak, spor yapmak, yemek yemek, yazı yazmak, müzik aleti çalmak
- Doktora ya da dişçiye gitmek, iğne yapılması, kan görmek
- Sınavlarda hata yapmak, kötü not almak, başarısız olmak
- Verilen bir görevi eksik ya da yanlış yapmak
- Kendi odasında ve evde yalnız kalmak
- Evden uzak bir yerde tek başına kalmak (bir akrabanın ya da arkadaşın yanında kalmak)
- Hayalet, canavar, hırsız ya da özel giysili masal kahramanları
- Yüksek sesler
- Kir, pislik ya da mikrop bulaşması, hastalık kapmak, kaza geçirmek (kendisi ya da başkaları için)
- Soluğun kesilmesi, kusma
- Süpermarket, tiyatro, sinema gibi kalabalık yerlere girmek
- Boşluk korkusu (duvar vb. yerlerden uzak durursa aşağı düşeceğini sanma)
- Karanlık korkusu
- Okul korkusu
- Kavga eden insanlar
- Yeni tanıştığı kişilerle konuşmak, soru sormak

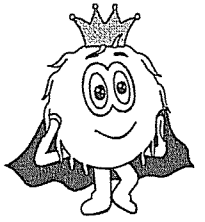
DUYGU POSTERİ

 Mutluluk	 Üzüntü	 Korku
 Öfke	 Utanç	 Hayalkırıklığı
 Şaşkınlık	 Sakinlik/huzur	 Gurur
 Yılgınlık	 Kıskançlık	 Bitkinlik

KOLAY OLAY KARTI	KOLAY OLAY KARTI
KOLAY OLAY KARTI	KOLAY OLAY KARTI
KOLAY OLAY KARTI	KOLAY OLAY KARTI
KOLAY OLAY KARTI	KOLAY OLAY KARTI

ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI	ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI
ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI	ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI
ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI	ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI
ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI	ORTA ZORLUKTAKİ OLAY KARTI

ZOR OLAY KARTI	ZOR OLAY KARTI
ZOR OLAY KARTI	ZOR OLAY KARTI
ZOR OLAY KARTI	ZOR OLAY KARTI
ZOR OLAY KARTI	ZOR OLAY KARTI



KORKU AVCISI PROGRAMI
BAŞARI VE CESARET BELGESİ

Sevgili ....., Korku Avcısı Programında gösterdiği çaba ve cesaretten dolayı bu belgeyi almayı hak etmiştir.

İmza

İmza

Korki