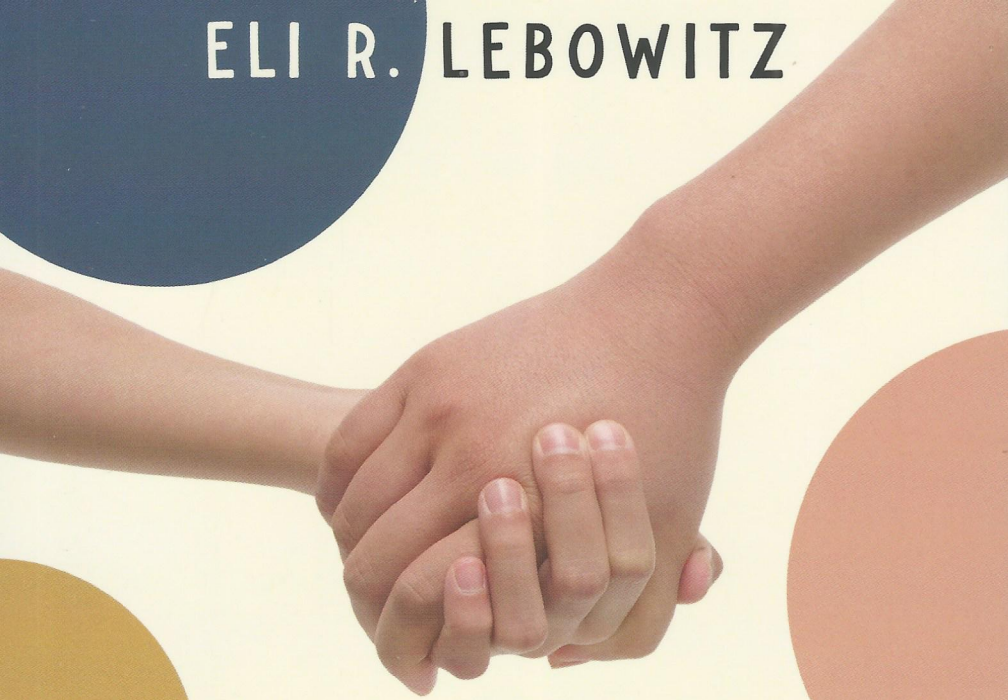
ELI R. LEBOWITZ



KAYGILI VE TAKINTILI ÇOCUKLAR

EBEVEYNLER İÇİN BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ BİR REHBER

Çeviri: Belgin Selen Haktanır

Kronik

4. BASKI

KAYGILI VE TAKINTILI ÇOCUKLAR
Ebeveynler İçin Bilimsel Olarak Kanıtlanmış Bir Rehber

ELI R. LEBOWITZ

KRONİK KİTAP: 287
Aile Dizisi: 7

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

ÇEVİRİ
Belgin Selen Haktanır

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

KAPAK TASARIMI
Kutan Ural

1. Baskı, Mart 2022, İstanbul
4. Baskı, Ekim 2024, İstanbul

ISBN
978-625-8431-34-6

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. N°8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 49639

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
© Eli R. Lebowitz, 2021, *Breaking Free of Child Anxiety and OCD: A Scientifically Proven Program for Parents Beings* özgün adıyla Oxford University Press tarafından yayımlanan, telif hakları Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı aracılığıyla alınan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

ELI R. LEBOWITZ

KAYGILI VE TAKINTILI ÇOCUKLAR

EBEVEYNLER İÇİN BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ BİR REHBER

Çeviri: Belgin Selen Haktanır

Kronik

ELI R. LEBOWITZ

Çocuk ve ergen psikoloğu ve Yale Çocuk Araştırma Merkezi'nin Anksiyete ve Duygudurum Bozuklukları Programı'nın yöneticisidir.

Araştırmaları, anksiyete bozukluklarının gelişimi, nörobiyoloji ve tedavisine odaklanmakta; bu bozukluklarda kuşaklar arası ve ailesel etkilere özel vurgu yapmaktadır. Dr. Lebowitz, çok sayıda araştırma projesinde baş araştırmacıdır ve çocukluk ve ergenlik kaygısı üzerine çok sayıda araştırma makalesi ve kitabın yazarıdır.

Ayrıca kaygı, OKB ve ilgili sorunları olan çocuklar ve ergenler için SPACE (Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions) adlı ebeveyn temelli bir tedavi programı geliştirmiştir. SPACE, kontrollü klinik çalışmalarda test edilmiş ve etkili olduğu görülmüştür.

Lebowitz, klinik ve nörobiyolojik araştırmalar yoluyla yeni keşifler yapmanın ve çocuklara-ailelere yardım etmenin onu işine tutkuyla bağlı kıldığını söylüyor.

BELGİN SELEN HAKTANIR

1970 senesinde Brüksel, Belçika'da dünyaya gelmiştir. Lise eğitimini New York'ta, lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü'nde ve lisansüstü eğitimini de Atılım Üniversitesi İngiliz edebiyatı alanında tamamlamıştır. Diplomatik bir kuruluşta araştırma asistanlığı, üniversite seviyesinde İngilizce öğretmenliği ve müzik stüdyosu işletmeciliği gibi iş alanlarından sonra çeviri alanında tam zamanlı çalışmaya başlamıştır. Amatör olarak müzikle ilgilenmektedir ve çeviri çalışmalarına Ankara'da devam etmektedir.

İçindekiler

Önsöz		9
1	Çocuklarda Anksiyeteyi Anlamak	11
2	Çocuklarda Anksiyete Türleri ve Tedavileri	41
3	Çocuğunuzun Anksiyete Sorunu Ailenizi Kontrol Etmeye mi Başladı?	59
4	Anksiyete Sorunu Olan Bir Çocuğa Ebeveynlik Yapmanın Gizli Tehlikeleri	69
5	Aile Uyumu	87
6	Uyum Haritası Çıkarmak	111
7	Nasıl Destek Verebilirsiniz?	119
8	Önce Hangi Uyum Davranışını Azaltmalısınız?	139
9	Uyum Davranışını Nasıl Azaltacağınızı Planlamak	153
10	Çocuğunuza Planınızdan Nasıl Söz Edeceksiniz?	171
11	Planınız Üstünde Çalışmak	201
12	Sorun Çözme—Çocuğunuzun Sizi Zorlayan Tepkileriyle Başa Çıkmak	217

13 Sorun Çözme—Partnerinizle Çalışırken Karşılaştığınız Güçlüklerle Başa Çıkmak 237

14 Kısa Bir Özet ve Sonraki Adımlar 255

A Eki: Alıştırmalar 263

B Eki: Kaynaklar 275

Dizin 277

Önsöz

"Çocuğum Anksiyete Sorunu Yaşıyor, Yardım Edebilir misiniz?"

Yüksek anksiyete ile mücadele eden çocukların/gençlerin ebeveynlerinin bana sıklıkla sordukları sorudur bu. Elinizdeki kitap bu soruyu, "Çocuğunuza *SİZ* yardım edebilirsiniz!" diyerek yanıtlıyor. Anksiyete ya da obsesif kompülsif sorunları olan bir çocuğun ebeveyniyseniz, umarım bu sayfalarda okuyacağınız adımları izleyerek çocuğunuzun anksiyetesini kayda değer ölçüde azaltabilir ve hayat kalitesini artırabilirsiniz.

Bu kitapta sunulan adımlar klinik deneylerle test edilmiş ve oldukça etkili olduğu kanıtlanmış sistematik bir tedavi yaklaşımıdır. SPACE isimli söz konusu tedavi programının açılımı Çocukluk Döneminde Anksiyete Duygularına Yönelik Destekçi Ebeveynlik'tir.[1] Pek çok ebeveynin SPACE'le ilgili en heyecan duydukları ve programı diğerlerinden farklı kılan özelliği, tamamıyla ebeveynlere odaklanması ve çocuklarına yardımcı olabilmeleri için gerekli araçları sunmasıdır. Bu noktada size şu sözü verebilirim: Bu kitabın hiçbir kısmında ebeveynler çocuklarını yapmak istemedikleri şeyleri yapmaya zorlamak durumunda kalmayacak. Kitabın sunduğu yöntemlerle sadece üstünde en çok kontrol sahibi olduğunuz kişinin davranışlarını değiştirmeye çalışacaksınız: *Siz.*

1 *Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions.*

Devam etmeden önce, çocukluk dönemi sorunlarıyla ilgili şu miti açıklığa kavuşturalım: Çocukluk sorunları ebeveynler yüzünden ortaya çıkar ve çocuğunuzun anksiyete sorunu varsa muhtemelen sizin yaptığınız bir yanlıştan ya da yapmanız gereken bir şeyi yapmamanızdan kaynaklanmıştır. Üçüncü Bölüm'de bu miti ele alacağım ve neden yanlış olduğunu açıklayacağım. *Çocuklarınıza mümkün olan en iyi hayatı sunmayı ve karşılaştıkları zorlukları aşmalarını istemek, bir ebeveyn olarak çocuğunuzun yaşadığı zorluklara sebep olduğunuz fikrinden tamamıyla ayrıdır.* Konuyu bu şekilde düşünmeye başladığınızda bu iki fikrin farklı olduğunu daha iyi görürsünüz. Neden bir ebeveyn kendisinin sebep olduğu sorunları yaşayan bir çocuğa yardım etmek istesin? Kulağa mantıksız geliyor! Aynı şekilde, ebeveynlerin anksiyete sorunu yaşayan çocuklarına yardımcı olabilecekleri gerçeği (inanın ki mümkündür), anksiyete sorununa ebeveynlerin sebep olduğu anlamına gelmez. Neden ebeveynler sadece sebep oldukları sorunları çözebilsinler? Bu da mantıksız bir düşünce... Dolayısıyla ister çocuğunuzun anksiyete sorunu için kendinizi suçlayın ister bu yüzden başka biri sizi suçlasın veya çocuğunuza yardım edebilecek güce sahip olduğunuzu söyleyerek benim sizi suçladığımı düşünsün, çocuğunuzun anksiyete sorununa sebep olduğunuz mitini hemen bir kenara atalım.

Pek çok tedavi yöntemi gibi SPACE de her adımın bir sonrakini planlı bir biçimde inşa ettiği sistematik bir programdır. Bu nedenle elinizdeki kitabı kullanmanın en iyi yolu tamamını okumak ve önerileri verildikleri sırada izlemektir. Özellikle de mümkün olabildiğince işe koyulmak ve çocuğunuzun anksiyete sorununun bir an önce daha iyiye gitmesini istediğiniz için kitabın bazı kısımlarını ya da adımlarını atlamak cazip gelebilir. Ancak her adımı sırasıyla izlediğiniz takdirde siz ve çocuğunuz en büyük başarıyı elde edebilirsiniz. Çocuğunuzun

anksiyete seviyesini düşürme hedefine ulaşmanın en iyi yolu bütün adımları tamamlamak için vakit ayırmak ve kitabın sonunda verilen alıştırmalardan faydalanmaktır.

Her adımı tamamlamak vakit alsa da çocukluk dönemi anksiyetesini tedavi etmenin daima zaman ve çaba gerektirdiğini unutmamak faydalı olabilir. SPACE programının çocuklarda anksiyete seviyesini düşürmenin etkili bir yolu olduğu kanıtlanmışsa da bu araştırma, ebeveynlerin yaklaşık on iki hafta boyunca haftada bir kere deneyimli bir terapistle düzenli seanslar yaptığı klinik araştırmalara odaklanmıştır. Çocuklarda bilişsel davranışçı terapi (BDT'nin kısa bir tanımı için İkinci Bölüm'e bakınız) gibi diğer tedavi yöntemleri de bir terapistle yapılan düzenli haftalık seanslara dayanmaktadır ve hem seanslarda hem de aralarında geçen sürelerde oldukça büyük çaba sarf edilmesini gerektirir. Dolayısıyla bağımsız olarak bunun gibi bir kitapla sorununuzu çözme çalışmaları yaparken kendinizi aldatmayın. Kendinize en yüksek başarı şansını tanıdığınızdan emin olmak için gerekli çabayı sarf edin ve zaman ayırın. Size faydalı olabilecek bir öneri, kendinize bir "seans zamanı" belirlemeniz ve sizin (ve bir partneriniz varsa ikinizin birlikte) bu kitapla çalışacağınız ve kat ettiğiniz yolu değerlendireceğiniz haftada bir saatlik bir süre ayırmanızdır.

Elbette yeteri kadar zaman ayırıp çaba sarf etseniz bile bir kitapla sorununuzu çözmeye çalışmak deneyimli bir klinisyenle yapacağınız kapsamlı terapinin yerini tamamıyla dolduramaz. Elinizdeki kitapta büyük bir olasılıkla pek çok ebeveynin çocuklarının anksiyete sorunu üzerinde anlamlı bir etki yaratmalarını sağlamaya yeterli olacak kadar araç ve öneri bulunmaktadır. Ama sizin için yeterli olmadığını ya da daha fazla yardıma ihtiyacınız olduğunu fark ederseniz çocuklarda anksiyete konusunda bilgili ve tedavisi konusunda deneyimli profesyonel bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşmek en iyi seçenek olabilir.

Son olarak, teşekkür ederim! Çocuğunun ihtiyaçlarına duyarlı ve kendini çocuğuna yardım etmeye adamış bir ebeveyn olduğunuz için... Elinizde tuttuğunuz kitap, çocuklarına yardımcı olmak isteyen ebeveynler için yazılmıştır. Hassasiyetiniz çocuğunuzun anksiyete sorunu olduğunu anlamanıza yardımcı oldu, adanmışlığınız ise sizi ona yardım edebilmek için çareler aramaya itti. İşte bu yüzden sizlere bir kez daha teşekkür ederim!

1

Çocuklarda Anksiyeteyi Anlamak

Anksiyete Nedir?

Anksiyete, olası tehdit ve tehlikelerin farkına varmamızı sağlayan ve bizleri bunlardan koruyan sistemi tanımlamak için kullandığımız bir sözcüktür. En basit yaşam formlarından karmaşık hayvanlara ve insanlara kadar, bütün canlılarda güvenli ile zararlı olabilecek şeyler arasındaki farkı anlatan sistemler vardır. Bu ayrımı yapabilmek hayatta ve sağlıklı kalmak açısından çok büyük bir önem taşır. Bazı hayvanlar koku duyularını bir yiyeceğin yenebilecek kadar güvenli olup olmadığını anlamak için kullanırken bazıları da etraflarındaki sesleri dinleyerek korunaklı bir alandan çıkabilecekleri kadar güvenli bir ortamda olup olmadıklarını anlamaya çalışırlar.

Biz insanlar duyularımızı, yüksek bir ses duyduğumuzda irkildiğimiz, sokağın karşısına geçerken sağa sola baktığımız ya da yoğurt kabını koklayıp bozuk olup olmadığını anladığımız zamanlarda olduğu gibi başımızın derde girmemesi için de kullanırız. Ayrıca insanlar o sırada var olmayan ve duyularla anlaşılamayan tehditlere de tepki verirler. Tehlikeleri *öngörme becerisi* ve bunlardan kaçınmak için adımlar atmak insanlara özgü son derece önemli bir özelliktir. Tehlikeli bir karşılaşmayı gerçekleşmeden önce engelleyebiliriz ve bu beceri hayal gücümüze

dayanır. Ne de olsa bir tehdit henüz gerçek dünyada ortaya çıkmamışsa bunun var olabileceği tek yer hayal gücümüzdür.

Kötü ya da tehlikeli bir şeyin gerçekleşebileceğini varsaydığımızda, hayalî senaryo o kötü olay gerçek hayatta oluyormuş gibi anksiyete sistemimizi aktif hâle getirebilir. Doktorunuzun arayıp son yaptırdığınız testin sonuçlarının endişe verici olduğunu ve en kısa zamanda, tercihen o gün, sizinle görüşmek ve sonuçları değerlendirip daha fazla test yapmak istediğini söylediğini düşünün. Bu olayı gerçekmiş gibi düşünmeye, doktorunuzun sesinin ne kadar endişeli ve telaşlı çıktığını hayal etmeye çalışın. Sizde ne gibi hisler uyandırıyor? Belki korkuyor ya da endişeli hissediyorsunuz ve vücudunuz birkaç saniye öncesine kıyasla biraz daha geriliyor. Belki bu hayalî korkuları dindirmek, orada kesmek ve kendinize gerçek olmadıklarını hatırlatmak istiyorsunuz.

Bunlar gayet normal tepkilerdir ve hayal gücümüzün ne kadar muhteşem olduğunun bir örneğidir. Hayal gücümüzün yapabileceği en önemli şeylerden biri olumsuz ya da tehlikeli senaryoları kurgulamaktır. Elbette genellikle gündüz hayalleri kurduğumuz süreyi gerçekleşmesini dilediğimiz hoş şeyleri düşünerek geçirmeyi tercih ederiz ve bu da hayal gücünün önemli bir işlevidir. Ama gerçekleşebilecek bütün kötü şeyleri düşünmek daha ziyade güvende kalmak açısından faydalıdır. Hatta hayal gücümüz eğlenceli, hoş şeyler yerine riskleri ve tehlikeleri düşünmemizi sağlamak için bile evrim geçirmiş olabilir.

Bir başka örneğe göz atalım. Bir tanıdığınızın size hızlı para kazanmaya dair geliştirdiği bir plana yatırım yapmanızı istediğini hayal edin. Bu durumda şu gibi unsurları düşünebilirsiniz:

- Az miktarda parayı çoğaltmanın ne kadar hoş olacağını,
- Maddi sorunlarınızı kesin bir şekilde çözmenin ne kadar harika bir his olacağını,

- Arkadaşlarınıza ve ailenize hayatta bir kere karşınıza çıkabilecek bu maddi fırsatı yakaladığınızı anlatırken kendinizle ne kadar gurur duyacağınızı.

Ama aklınızdan başka düşünceler de geçebilir:

- Bu konuda şüpheli davranabilir, büyük zorluklarla kazandığınız parayı saçma bir işte kaybettiğinizi hayal edebilirsiniz.
- İnsanlara bir vurguncuya para kaptırdığınızı söylemenin ne kadar utanç verici olacağını düşünebilirsiniz.

Sadece ilk gruptaki gibi şeyler düşünürseniz -kısa sürede zengin olduğunuz hoş senaryolar- muhtemelen yatırım yapma fırsatına balıklama atlarsınız. Olumsuz düşüncelerse -o kadar hoş olmayan ama büyük önem taşıyan düşünceler- sizi bir felaketle sonuçlanabilecek dürtüsel ya da fevri bir eylemden koruyabilir. Hayal gücümüz olumsuz sonuçları düşünmemizi sağlayarak ve bu sonuçlar gerçekte meydana geliyormuş gibi anksiyetemizi tetikleyerek bizi hayattaki tehlikelerden koruyabilir.

Hayalî tehditlere bunlar gerçekleşmeden tepki verebilmenin bir bedeli vardır. Kendimizi hayalî tehlikelere karşı kaygı hissetmeye açtığımızda, gerçekçi ya da gerçekleşmesi olası olmayan endişelere karşı savunmasız hâle geliriz. "Ya şöyle olursa, ya böyle olursa?" sorularını sormak -bu sorular kaygılı bir zihnin daimî nakaratıdır- gerçekçi olmayan ihtimalleri düşüneceğimiz anlamına gelir. Hayalî senaryolara gayet gerçek kaygılarla tepki vermek, hiçbir tehdit oluşturmayan pek çok şey konusunda gerçek bir anksiyete hâli yaratabilir. Hatta hayaletler ve cadılar gibi gerçek olmadığını bildiğimiz şeylerden bile korkabiliriz.

Akılcı kararlar vermek, birçok farklı olası ve hayalî senaryoyu düşünmemizi ve aralarındaki en gerçekçi ve muhtemel olanların

hiç mümkün görünmeyen ya da saçma olanlara ağır basacağı şekilde bunları değerlendirmemizi gerektirir. Bunun yanı sıra, olası riskleri çeşitli eylemlerin potansiyel faydalarına karşı dengelememiz de gerekir. Hızlı bir şekilde zengin olmak çok güzel olabilir ama sahip olduğumuz parayı kaybetme riskini göze alabileceğimiz kadar güzel midir? Bu tür akılcı kararlar almak, insanların her zaman çok başarılı olmadığı iki beceriye dayanır:

- Hangi senaryoların daha büyük, hangilerinin daha uzak bir olasılık taşıdığını anlayabilmemiz gerekir.
- Olası sonuçların ne kadar iyi ya da kötü olabileceğine değer biçmemiz gerekir.

Elinizdeki bilgiler kısıtlıysa her ikisini de yapmak zordur. Unutmayın ki hayalî senaryolardan söz ediyoruz. Dolayısıyla her zaman gerçek hayata ilişkin bilgilere sahip olamayabiliyoruz.

Farklı kişiler bu zorluğu farklı şekillerde ele alırlar. Örneğin risk almaktan kaçınır mısınız, yoksa göze mi alırsınız? Risk almaktan kaçınan bir kişiyseniz muhtemelen zihninizde olumlu değil, olumsuz senaryolara ağırlık veriyorsunuzdur. Riskleri göze alıyorsanız potansiyel olumlu sonuçların daha olası olduğuna inanmaya daha açıksınızdır. Ya da belki olumsuz sonuçlardan çok, olumlu sonuçlara daha yüksek değer biçiyorsunuzdur.

Bu kitabı okuyorsanız büyük ihtimalle bir çocuğun ya da gencin ebeveynisinizdir ve çocuğunuzun anksiyete seviyeleri sizi endişelendiriyordur. Çocuğunuzun anksiyete sorununu, onun bu hayalî senaryolara zihninde verdiği tepkilerle ele almaya çalışın:

- Çocuğunuz hep olabilecek en kötü senaryoları mı düşünür?
- Çocuğunuzun olumlu değil de daha çok olumsuz olasılıklara odaklanmayı "seçmesi" sizi hiç usandırdı mı?

- Çocuğunuz yolunda gitme olasılığı taşıyan olayları önemsiz görme ve yolunda gitmeyeceklerine inanmayı "seçme" eğilimi sergiliyor mu?
- Her şey yolunda gittiğinde ve korktuğu olumsuz olay gerçekleşmediğinde bile bu olaydan bir ders alma ya da bunun böyle devam edebileceğini "reddetme" eğilimi sergiliyor mu?

"Seçme" ve "reddetme" sözcüklerini tırnak içinde yazdım, çünkü bunlar muhtemelen kullanılması gereken en doğru sözcükler değil. Çocuklar aslında hayal ettikleri olumsuz ya da olumlu senaryolara inanıp inanmamayı seçmezler. Elbette yetişkinler de seçmezler ama anksiyete sorunu olan bir çocuğun ebeveyniyseniz çocuğunuzun anksiyete içeren ifadelere, davranışlara ya da inançlara inatla bağlı kaldığını hissedebilirsiniz. Çocuğunuzun anksiyetesini unutup endişelerini hafifletmeyi tercih edebileceğine inanıyorsanız bıkkınlık yaşayabilirsiniz ve bu da çocuğunuza kızmanıza ya da sinir olmanıza neden olabilir. Ama insan beyninin farklı şekillerde işlediğini ve bazı çocukların isteseler de istemeseler de diğerlerinden daha kaygılı olacaklarını unutmamak gerekir. Bu durum onları güvende ve sorunlardan uzak tuttuğunda iyidir. Ama çocuğunuzu gerçekte tehlikeli olmayan şeylerden kaçınmaya daha meyilli hâle getirdiğinde bir engele dönüşebilir.

Risk ile ödülü dengeleyen mantıklı kararlar verebilmek için gereken iki beceriye geri dönelim: (1) Farklı olayların gerçekleşme olasılığını tahmin etme becerisi ve (2) bu olaylar gerçekleştiği takdirde bu sonuçların *ne kadar iyi* ya da *ne kadar kötü* olabileceğine değer biçme becerisi. Tablo 1.1'de hem olumlu hem de olumsuz "değer biçme" konusuyla ilgili örnekler göreceksiniz. Bir çocuğun kaygılı olduğunu söylediğimizde genellikle bu becerilerden her birini bazı öngörülebilir kalıplara bağlı kalarak kullanan bir çocuğu tanımlarız. Anksiyetesi olan bir çocuk

umumiyetle *olumsuz olayların meydana gelme olasılığını abartır ve olumlu olanların meydana gelme olasılığını önemsizleştirir.* Ayrıca anksiyetesi olan bir çocuk olumsuz olayları ondan daha az kaygı hisseden birine kıyasla aşırı olumsuz olaylar (yüksek değeri olan olaylar) olarak görebilir. Öte yandan, anksiyetesi olan bir çocuk genellikle *olumlu olayları (düşük değere sahip olaylar) o kadar olumlu görmez* ve olası olumlu sonuçların karar verme sürecini daha az etkilemesine neden olur. Peki, bu öngörülebilir düşünce kalıplarının nihai sonucu nedir? *Olumsuz olaylar büyük olasılık ve çok yüksek değer taşıyormuş gibi görünürken olumlu olaylar daha düşük olasılık taşıyan ve o kadar da olumlu olmayan olaylar gibi göründüğünde anksiyetesi olan çocukların risk almaktan uzaklaşıp daha temkinli bir hareket biçimine yönelmesi şaşırtıcı olmaz.*

Tablo 1.1. Olaylara Olumlu ve Olumsuz Değerler Atamaya Dair Örnekler

	Olumlu	**Olumsuz**
Yüksek Değer	Harika bir gezi olacak!	Kâbus gibi bir gezi olacak!
Düşük Değer	Bu gezi iyi geçecek.	Büyük bir ihtimalle sıkıcı bir gezi olacak.

Bu öngörülebilir kalıbın daha da güçlü olmasına katkıda bulunan bir unsur daha vardır. Anksiyetesi olan çocuklar *olumsuz olayları ve çoğu zaman başka birinin başına gelmeyecek sonuçları hayal etmekte çok başarılıdır.* Bir çocuk bir iki tane nispeten olumsuz olay hayal edebilirken anksiyetesi yüksek olan bir çocuğun hayal gücü onun birçok olumsuz olay düşünmesini sağlayabilir.

Bir yaş günü partisi vermeyi düşünen ve bu planını uygulayıp uygulamama arasında gidip gelen bir çocuk düşünün. Aklından bazıları olumlu, bazıları olumsuz pek çok farklı senaryo

geçebilir. Arkadaşlarının hepsi evinde çok keyifli vakit geçirirken daha popüler bir çocuk olacağını hayal edebilir. Arkadaşlarının ona çok güzel hediyeler getireceklerini düşünebilir. Diğer çocuklarla eğlenmeyi ve birlikte harika bir öğleden sonra geçirmeyi planlayabilir. Öte yandan, birçok çocuğun gelmemeyi tercih etmesi gibi olumsuz olasılıkları da düşünebilir. Ya da partisinin sıkıcı geçtiğini ve arkadaşlarının hiç eğlenmediklerini söylediklerini hayal edebilir. Partide onu okula geri dönemeyeceği kadar utandıran bir olay olacağını düşünebilir. Ya da diğer çocukların ondan söz ettiğini ve kötü ya da düşmanca şeyler söylediklerini hayal edebilir.

Anksiyete sorunu yaşayan çocuklar için her şeyin ters gittiği ve çocuğun partiyi verdiğine pişman olduğu ikinci gruptaki senaryolar çok daha olası ve güçlüdür. Olumsuz olayların yüksek değeri ("Çok kötü olurdu", "Felaket olurdu", "Dünyanın sonu gelirdi"), düşük değer ("Fena olmazdı" ya da "İyi olurdu") biçtikleri potansiyel olumlu olaylara ağır basabilir. Ayrıca anksiyetesi olan çocuklar, bir fırtına ya da bir yangının partiyi mahvetmesi, birinin havuzda boğulması, herkesin pastadan zehirlenmesi ya da kendisinin bütün konukların önünde kusması gibi onlardan daha az kaygılı çocukların aklına gelmeyecek olumsuz senaryolar da hayal edebilirler.

Çocuğunuz anksiyete sorunu yaşıyorsa tüm bu olumsuz olasılıkları göz ardı edemez ya da sadece olumlu olasılıkların gerçekleşeceğine ihtimal veremez. Olumsuz olayların o kadar da kötü olmayabileceğini de düşünemez. Yüksek seviyede anksiyete hissetmeye meyilli bir çocuğun neden bir yaş günü partisi vermekten vazgeçmeye meyilli olduğunu anlamak zor değil, şüphesiz bu riski göze almaya değmeyeceğini düşünecektir. Bir partiye ev sahipliği yapmak ve yüksek seviyede bir riski göze almak, anksiyetesi olan bir çocuğa kısa sürede zengin olma planına bütün paranızı yatırmanız kadar düşüncesizce ve aptalca gelir.

Neden Bazı Çocuklar Anksiyete Sorunu Yaşarlar?

Anksiyetesi olan çocukların ebeveynleri tarafından yaygın olarak şu sorular sorulur:

- *Neden böyle oldu?*
- *Neden diğer çocuklar bu sorunu yaşamıyor?*
- *Çocuğum ailemizin ortanca çocuğu olduğu için mi bu tür bir sorun yaşıyor?*
- *Bizim yaptığımız bir şey yüzünden mi anksiyete sorunu var?*
- *Bu, DNA'sıyla ilgili bir durum mu?*

Çocuğunuz anksiyeteyle diğer çocuklardan daha fazla mücadele ediyorsa bunun nedenini merak edebilirsiniz. Ruh sağlığı bilimi de neden bazı çocukların diğerlerinden daha kaygılı olduğuna iyi bir açıklama getirememektedir. Hâlâ bu kadar önemli bir soruya iyi ve açıklayıcı yanıtlarımız olmaması size şaşırtıcı gelebilir. Ama iki şeyi düşünürseniz bunun hiç de şaşırtıcı olmadığını anlayacaksınız:

- İlki, psikoloji ve psikiyatrinin -ruh sağlığına ve duygusal olarak iyi olma hâline odaklanan disiplinler- tıbbın nispeten yeni alanları olmasıdır. Anksiyete sorunuyla boğuşan çocuklar ve yetişkinler her zaman olmuştur ama bu sorunların tıbbın daha geniş bir alanı olarak bilimsel bir açıdan incelenmesi yenidir.
- İkincisi, insan beyninin ne kadar karmaşık ve zorlayıcı olduğunu ve onu incelemek için ne kadar az araca sahip olduğumuzu anlamamız gerekir. Bir insan beyninde bir sinaps ağıyla birbiriyle bağlantılı on milyarlarca nöron vardır ve beyin en sofistike makinelerden bile daha karmaşıktır. En temel seviyede beynin normal bir şekilde nasıl işlediğini anlamak oldukça zordur ve bu alandaki çalışmalar devam etmektedir. Beyni incelemek için kullandığımız araçlar da son derece kısıtlıdır.

Beynin karmaşık yapısı, araştırmalar için kullanılan kısıtlı araçlar ve bu alandaki araştırmaların nispeten kısa bir süredir yapıldığı göz önüne alındığında bilim aslında anksiyete ve diğer sorunlarla ilgili epey değerli bilgiler vermiştir. Ama henüz neden bir çocuğun yüksek anksiyete seviyeleriyle boğuşurken bir diğerinin bu tür bir sorun yaşamadığı net bir şekilde açıklanamamıştır. Büyük bir ihtimalle, bu sorunun tek bir yanıtı da yoktur. Bir çocuğun anksiyete seviyesine aralarında hem dâhilî ve biyolojik etkenlerin hem de dış ve çevresel etkenlerin bulunduğu birçok şey etki edebilir.

Öyle görünüyor ki bazı çocuklar, canlıların özelliklerini belirleyen kod olan DNA'nın genetik olarak kalıtsal yolla taşıdıkları ve tesadüfi bir şekilde belirlenmiş özellikleri yüzünden daha kaygılı olma eğilimiyle dünyaya geliyor. Uzun süre tek bir genle belirlendiği düşünülen göz rengi gibi basit özelliklerin bile bilim insanlarının düşündüğünden daha karmaşık olduğu anlaşılmıştır ve tek bir "anksiyete geni" yoktur.

Doğum öncesi çevreyle başlayıp çocuğun dünyaya gelişinden sonraki çevreyle devam eden çevresel etkenler de bir rol oynayabilir. Çoğu durumda, çevre zaten var olan biyolojik ve genetik etkenleri etkileyebilir.

Bazen belirli bir çevresel etkenin bir çocuğun anksiyetesinin nedeni olduğunu varsaymak cazip gelir. Üstelik hem ebeveynler hem de terapistler bu tuzağa düşebilir. Örneğin bir çocuk evlat edinilmişse, ebeveynler boşanırsa veya sık sık tartışırlarsa, çocuk okulda zorbalığa maruz kalıyorsa ya da akademik açıdan çok başarılıysa veya kronik bir hastalığı varsa, aşırı kiloluysa ya da bir yakınını kaybetmişse anksiyete sorununun bundan kaynaklandığını varsaymak doğaldır. Elbette bu sorunlar çocuğun kaygılı olmasına katkıda bulunabilir ya da söz konusu etkenler çocuğun kaygı hissettiği konulardır. Ama bu etken olmadan çocuğun asla kaygı hissetmeyeceği gibi bir sonuç çıkarmak

mümkün değildir. Çocuğun bilinmeyen ya da bilinmesi imkânsız nedenler yüzünden kaygılı hissetmesi ve bu bilinen etkenlerin izah edilemeyen bir konuyu açıklamak için kullanılan "kılıflar" olması da mümkündür. Elbette çocuklara sağlıklı ve istikrarlı bir çevre sağlamak için ne gerekiyorsa yapılmalıdır ama bir çocuğun anksiyete sorununun hayatının belirli bir özelliğinin yarattığı bir sonuç olduğunu varsaymak hatalıdır.

Peki, ne yapılabilir? Anksiyeteyi yenmenin bir çocuğun neden bir anksiyete sorunu yaşadığını bilmeye dayanmayan etkin yolları vardır. Tıbbın diğer alanlarında bile doktorlar neden birinin sorunu olduğunu tam olarak anladıkları için değil, işe yaradıkları nedeniyle kullanılan pek çok tedavi yöntemi vardır. Elinizdeki kitap bir ebeveyn olarak kendi davranışlarınızda yapabileceğiniz değişikliklerle anksiyeteyi azaltmanın tek bir yöntemine odaklanmaktadır. Bir sonraki bölümde diğer yaklaşımları da göreceksiniz. Çocuğunuza mümkün olan en iyi yardımı temin edebilmeniz için çeşitli seçenekleri göz önüne almanızı tavsiye ederim.

Anksiyete Sorunları Yaygın mıdır?

Anksiyete sorunları çocuklarda ve gençlerde en yaygın olarak görülen ruh sağlığı sorunlarıdır. Daha ayrıntılı bir şekilde ifade etmek gerekirse, araştırmalar kreş çağından ergenlik çağına kadar olan çocukların %5-10'unun devam eden bir anksiyete sorunu olduğuna işaret etmektedir. Ortalama rakam olan %7.5'i göz önüne alırsak (büyük ölçekli bir araştırmada kısa bir süre önce belirtilen rakama oldukça yakın) bu, yirmi beş kişilik tipik bir sınıfta iki öğrencinin *herhangi bir zamanda* bir anksiyete sorunu yaşamasının beklendiği anlamına gelir. Çocuğunuzun bir anksiyete sorunu varsa muhtemelen bu sorunu yaşayan tek çocuk değildir! Dahası kaç çocuğun şu anda bir anksiyete sorunu

olduğunu değil, ileride kaç çocuğun bir anksiyete sorunu yaşayacağını sorarsak bu rakam yükselmektedir. Veriler her üç çocuktan birinin ergenlik dönemi sona ermeden bir noktada bir anksiyete sorunu yaşayacağına işaret etmektedir.

Bunlar oldukça yüksek rakamlar ve şu tür soruları akla getiriyorlar: Anksiyete neden bu kadar yaygın? Görülme oranı artıyor mu? Bu konuda ne yapılması gerekir? Sosyal medyayla haşır neşir olmak ya da daha fazla başarı ve değerlendirmeye karşı sergilenen bir eğilim gibi günümüz dünyasında yaşamanın bazı unsurları çocukların daha kaygılı hissetmesine neden olabilir. Ama bugün anksiyete sorunu yaşayan çocukların çoğu muhtemelen başka bir dönemde yaşasalardı yine anksiyeteyle mücadele ederdi. Günümüzde çocukluk dönemi anksiyetesinin daha fazla farkına varıyor ve geçmişe kıyasla bu sorunu daha iyi görüyor da olabiliriz.

Anksiyete Sorunu mu, Anksiyete Bozukluğu mu?

Elinizdeki kitapta, çocukların "anksiyete bozukluğu" değil, "anksiyete sorunları" olduğunu ya da "yüksek seviyelerde anksiyete" yaşadıkları ifadelerini kullanmayı tercih ettim. Bu tercihin pek çok nedeni var ama söz konusu terimin yerine kendi tercih ettiğiniz terimi kullansanız da anlamı değişmez. Daha klinik olan "anksiyete bozukluğu" terimini kullanmaktan kaçınmamın bir nedeni de bu kitaptaki araçların ve stratejilerin faydalı olması için bir çocuğun gerçek bir bozukluğu olmasının şart olmamasıdır. Çocuğunuz düşük seviyede kaygı hissediyor ve bir anksiyete bozukluğunun resmî tanı kriterlerine uymuyor olsa bile onun bununla daha iyi başa çıkmasına ve daha az kaygılı olmasına yardımcı olabilirsiniz. Hatta sadece orta derecede (ya da "subklinik" seviyede) anksiyete yaşayan çocuğunuza yardım etmeniz özellikle önemli olabilir, çünkü onun resmî bir tanı koyulması için gerekli anksiyete seviyesine ulaşmamasını sağlayabilir.

Resmî tanılara ve bozukluklara odaklanmamanın bir diğer nedeni de bu tanıların aslında oldukça keyfî ve bir çocuğun bir anksiyete bozukluğunun olduğuyla ilgili kararın son derece öznel olmasıdır. Bir anksiyete bozukluğu bir kan testiyle ya da röntgenle belirlenemediğinden bu karar çocuğun ya da ebeveyninin anksiyetenin onun hayatına ciddi bir şekilde müdahale edip etmediği düşüncesine bağlıdır. Bu kitabı okuyorsanız büyük bir ihtimalle anksiyetenin çocuğunuzun daha az mutlu olmasında ya da işlevlerini beklediğiniz gibi yerine getirmemesinde önemli bir etken olduğunu hissediyorsunuzdur. Bu durumda, resmî bir tanı gerekmeksizin elinizdeki kitaptaki stratejiler size faydalı olabilir.

Anksiyete bozuklukları yerine anksiyete sorunlarına odaklanmamın başka bir nedeniyse anksiyete bozukluklarının oldukça "komorbid" olmasıdır. Bir başka deyişle, bir çocuğun bir anksiyete bozukluğu varsa muhtemelen en azından bir başka anksiyete bozukluğu daha vardır. Ruh sağlığı uzmanları anksiyete bozukluklarını anksiyetenin başlıca "tetikleyicilerine" (Örneğin çocuğunuz kedilerden mi, yoksa sosyal ortamlardan mı korkuyor?) ve anksiyetenin ifade edildiği başlıca yollara (Örneğin çocuğunuz genellikle endişeli midir, yoksa akut bir fiziksel anksiyete mi sergiler?) dayalı olarak belirli ve ayrı tanılar şeklinde sınıflandırır. Bu ayrı kategoriler bazı açılardan faydalıdır ama birbirinden tamamıyla farklı oldukları söylenemez. Hem kediler hem de sosyal durumlar konusunda kaygı hisseden bir çocuk sadece birden fazla durumda ortaya çıkan anksiyeteye sahip olabilir.

Son olarak, "bozukluk" terimi kafa karıştırıcı olabilir; çünkü bir sorunu *tarif etmekten* ziyade ona bir *açıklama* getiriyormuş izlenimini yaratabilir. Çocuğunuzun bir anksiyete bozukluğu olduğunu bilmek, anksiyeteyle ilgili olarak deneyimlediği engelin seviyesinin klinik müdahale gerektirecek kadar yüksek olduğu ve

bununla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmanızın çocuğunuzu daha iyi anlamanıza yardımcı olabileceği anlamına gelir. Örneğin anksiyeteyle ilişkilendirmediğiniz bazı davranışların aslında anksiyete bozukluğunun semptomları olduğunu öğrenebilirsiniz. Ama çocuğunuzun bir anksiyete bozukluğu olduğunu bilmek onun neden kaygılı olduğuna dair bir açıklama değildir, sadece öyle olduğunu kabul ettiğiniz anlamına gelir.

Anksiyete Neye Benzer?

Anksiyete birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Örneğin:

- *Çocuğunuz gece uykuya dalamaz, zihni aşırı çalışmaya devam eder.*
- *Yeni hiçbir şey denemek istemez—her gün aynı şeyleri yapmak ister.*
- *Her şeye aşırı tepki verir.*
- *Her gün için ayrıntılı bir planınız olmamasına tahammül edemez.*
- *Çok kararsızdır, karar vermekten nefret eder.*
- *Hep canı sıkkın gibidir.*
- *En ufak olayda paniğe kapılır.*
- *Arkadaşları olmasını istediğini söyler ama ona yaklaşmaya çalışan herkesi görmezden gelir.*
- *Her zaman geleceği planlar.*

Anksiyete farklı çocuklarda çok farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bir çocuğun işlevlerini dört ayrı grupta toplamak ve anksiyetenin her birine nasıl farklı etkileri olabileceğini düşünmek faydalı olabilir. Bu dört grup şöyledir: *Beden*, *düşünceler*, *davranışlar* ve *duygular*. Çocuğunuzun anksiyetesi büyük bir ihtimalle belirli bir dereceye kadar bu grupların hepsini etkiliyordur ama bazı çocuklarda bir grubun çok daha fazla etkilendiği açıkça

görülürken diğer çocuklarda bu farklı bir grup olabilir. Örneğin en çok çocuğunuzun düşünce ve davranışlarında değişiklik meydana geldiğini fark edebilir, bedeni ya da duygularında o kadar çok değişiklik görmeyebilirsiniz. Ya da çocuğunuz en çok bedeniyle ilgili kaygı hissediyordur ve diğer gruplar açısından o kadar kaygılı değildir. Bu farklı grupları okurken çocuğunuzun her birinde nasıl olduğunu düşünün ve anksiyetenin çocuğunuzu etkilediği alanları yazmak için bu kitabın sonunda bulunan A Eki kısmındaki 1. Alıştırma'yı yapın.

Beden

Beden kategorisi; çocuğunuzun fiziksel deneyimini oluşturan, bedeninin yaptığını fark etmediği şeyleri kapsar. Bir çocuk kaygılı olduğunda fiziksel işlevleri büyük ölçüde değişebilir ve zamanla sık sık kaygı hissetmek bedeninde uzun süreli değişimlerin meydana gelmesine neden olabilir. Çocuğunuz kaygılı olduğunda bedeninin nasıl olduğunu düşünün. Kasları daha tutuk, gergin ya da katı olabilir. Nefes alıp verişi hızlanabilir ya da daha kesik kesik nefes almaya başlayabilir.

Bazı çocuklar kaygılı olduklarında titrerler ya da baş dönmesi ve mide bulantısı hissederler. Midelerinde bir rahatsızlık hissedebilirler; örneğin kramp girdiğini, karnının ağrıdığını ya da midesinin bulandığını hissedebilirler. Bazı çocuklar kaygılandıkları için daha fazla terlediklerini ya da ağızlarının kuruduğunu fark edebilirler. Kendilerini garip ya da farklı hissetmek veya kalp atışlarının hızlandığını fark etmek gibi çeşitli başka fiziksel duyumsamalardan yakınabilirler. Bunların yanı sıra, çocuğunuzun bedeninde onun fark etmediği değişimler de meydana gelebilir. Daha kıpır kıpır olduğunu ya da bir yerinin seğirdiğini fark edebilirsiniz ama irileşen göz bebekleri ya da beden ısısındaki değişimler gibi farkları muhtemelen idrak edemezsiniz.

Kaygılı hissettiğimizde bedendeki bu değişimlerin hepsi normaldir ve bunlar insanların tehlikeli durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırmak için ortaya çıkan kısa süreli "savaş ya da kaç" tepkisini oluşturur. Beden tehlike hissine savaşmaya ya da bir kaçışa hazırlanarak tepki verir. Ama çocuğunuz bunları ya gerçek bir tehlike olmadığından ya da "savaş ya da kaç" tepkisine uygun davranışlar olmadığından yapamadığında bu duygulara ve deneyime sıkışıp kalmak oldukça sıkıntılı olabilir. Hatta çocuğunuz çoğu zaman kaygılıysa "savaş ya da kaç" tepkisinin sürekli olarak aktif hâle gelmesi onu yormaya başlayabilir. Baş, sırt ya da karın ağrısı gibi ağrı ve sızılardan daha çok yakınmaya başlayabilir. Anksiyete uyumayı ve dinlenmeyi de zorlaştırır ve dinlendirici zamanların azalması ruh hâli, odaklanma ve genel olarak sağlık üstünde olumsuz bir etkiye neden olabilir.

Anksiyetenin bu kısa süreli fiziksel etkilerinin sağlıklı bir çocuk için tehlikeli olmadığını bilmek önemlidir. Kalbin gümbür gümbür atması ve nefes alıp vermekte güçlük çekmek hem sizin için hem de çocuğunuz için korkutucu olabilir ama aslında çocuğunuzun bedeni korktuğunda yapması gerekeni yapıyordur. Bedeni çocuğunuz biraz koştuğunda, top oynadığında ya da kardeşleriyle hareketli bir oyun oynadığında tıpkı kaygılı olduğundaki kadar çok çalışır. Koşarken ya da oynarken hissettiği duygular o kadar korkutucu değildir, çünkü her ikiniz de onun bedeninin neden gergin olduğunu biliyorsunuzdur ama aslında bunun nedeni anksiyete olduğunda da bu kadar güvendedir. Çocuğunuz koşmayı ya da hareketli bir oyunu oynamayı bıraktığında belirli bir süreyi kapsayan anksiyeteden sonra bedeni yavaş yavaş rahatlar ve kalp atışlarının yavaşlaması ve daha derin nefesler alıp vermesiyle normal bir aktivite hâline döner. Korku hissetmek de çocuğunuzun bedeninin hızla aşırı çalışmaya başlamasına neden olabilir ama bir süre sonra beden yavaşlar. Bedenin özel bir şey yapmaya gerek kalmadan kendisini

nasıl sakinleştirdiğini öğrenmek insana büyük bir güven verir. Çocuğunuz kendisini nasıl sakinleştirebileceğini bilmiyorsa ve siz bunu onun için yapamıyorsanız bile biraz zaman tanıdığınızda bedeni bunu kendiliğinden yapacaktır.

Düşünceler

Duygularımızın etrafımızdaki dünyayı nasıl gördüğümüz ve düşündüğümüz üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu bölümün başlarında, kaygılı çocukların düşüncelerinin daha az kaygılı çocukların düşüncelerinden ne şekilde farklı olduğunu gördünüz. Kaygılı çocuklar (1) olumsuz senaryolar hayal etmekte çok başarılıdır, (2) olumsuz olasılıklara yüksek değer biçerler, bunları başka bir çocuğa görüneceğinden çok daha kötü hâle getirirler ve (3) gerçekçi olmayan bir şekilde olumsuz olayları gerçekleşme olasılığı yüksek olaylar olarak algılarlar. Genellikle kaygılı hissetmeyen kişiler bile kaygılandıklarında olumsuz olayların gerçekleşme ihtimalini abartırlar. İlginç bir şekilde, bizi kaygılandıran şey gerçekleşme olasılığı yüksek olan olay değildir; kaygı hissettiğimizde *bütün olumsuz olaylar* bize daha olası gelir. Zaten kaygılı çocukların endişelerden kolay kolay kurtulamamasının nedenlerinden biri de budur.

Kaygılı çocuğunuzun düşüncelerinde fark edebileceğiniz bir başka şey ise etrafındaki diğer şeylere dikkatini verememe pahasına anksiyetesine odaklanmasıdır. Bazen çocuğunuz başka bir konudan söz etmek istemiyormuş gibidir! Ama kendinizi çocuğunuzun yerine koyarsanız bunun nedenini kolaylıkla anlarsınız. İnsan beyni önce tehditleri, sonra diğer her şeyi fark edecek şekilde gelişmiştir. Bir tehdit algıladığımızda bundan kurtulana dek diğer konuları bir kenara atmak mantıklıdır. Bir meslektaşınızla telefonda işle ilgili önemli bir meseleyi görüşürken bir yandan da yemek yapmaya çalıştığınızı düşünün. Kızgın yağı

döktüğünüz için mutfağınızda kazara ufak bir yangın başlatsaydınız ne olurdu? Büyük bir ihtimalle, telefonu bıraktığınız gibi yangını söndürmeye çalışırdınız! İşle ilgili konuşma daha önemli değil midir? Elbette daha önemlidir ama bunun biraz beklemesi gerekir. Beyniniz neye öncelik vereceğiyle ilgili bir seçim yapmak zorundadır. Ne derler bilirsiniz: Önce emniyet! Şimdi çocuğunuzun zihninde olmanın nasıl bir şey olduğunu düşünün. Bütün günü söndürülmesi gereken bir yangın varmış gibi geçirdiğinde diğer her şey arka plana itilecektir. Örneğin beyniniz sınıfta yangın çıktığını hissediyorsa bir öğretmenin söylediklerine odaklanmak mantıklı gelmez. Mutfağınızda gerçek bir yangın çıktığında önce bunu söndürmek için harekete geçebilir, sonra da iş görüşmesi gibi diğer konuları düşünmeye başlayabilirsiniz. Ama çocuğunuz kaygılı hissettiğinde yangını söndürmek için hiçbir şey yapamayabilir, çünkü yangın sadece zihnindedir. Sonuç olarak, çocuğunuz tünel vizyona sahipmiş, sadece kaygı ya da endişelerine odaklanmış ve bunları düşünmekten başka bir şey yapamıyormuş gibi davranabilir.

Anksiyete tarafından etkilenen tek şey zihinlerimizde harfi harfine var olan iyi düşüncelerimiz değildir. Dikkatimizi her saniye, hatta daha da hızlı bir şekilde nasıl farklı şeylere bölüştürdüğümüz de anksiyeteden etkilenir. Psikologlar anksiyeteyi tetikleyen unsurlara daha fazla dikkat verme eğilimine "dikkat yanlılığı" demektedir ve anksiyetesi olan çocuklar genellikle bu tür bir eğilim sergiler. Beyinlerimiz mütemadiyen etrafımızdaki dünyadan görüntülerin, seslerin ve kokuların akınına uğrar—öyle ki insan beyninin duyularımızın algıladığı her şeye eşit miktarda dikkatini vermesi imkânsız hâle gelir. Bunu yapmamız mümkün değildir. Dolayısıyla beynimiz hiç durmadan birtakım seçimler yapar. Görevi sizin e-postalarınıza göz atıp sadece birkaç önemli konuya odaklanabilmeniz için önemsiz bilgileri elemek olan bir asistanınız olduğunu düşünün.

Asistanınız bütün mektupların ve istenmeyen e-postaların ufak bir kısmını seçerek odağınızı daraltmanıza yardımcı olur.

Ya da bir odaya girdiğinizi düşünün. Muhtemelen başka insanları görmek ya da keskin bir koku almak gibi belirli şeylerin farkına varırsınız. İyi bir gözlemciyseniz duvarların rengini, sandalyelerin sayısını ya da halının desenini fark edebilirsiniz. Ama fark etmeyeceğiniz bir sürü şey olabilir ve ilginç bir şekilde fark ettiğiniz şeyler tesadüfi değildir. Örneğin bir odaya giren birçok kişi orada birinin olup olmadığını fark eder ama ancak birkaçı pencerenin açık ya da kapalı olduğunu idrak eder. Odada bir silah görürseniz bunu kesinlikle fark edersiniz, çünkü beyniniz tehlikeli olabilecek bir şeyin farkında olmanızı ister. Bir önceki örnekteki asistanınızın e-postalarınızı gözden geçirirken şüpheli bir mektup bulmasına benzer bir durumdur bu. Her şeyden önce o mektubu görmenizi ister.

Çocuğunuzun beyni de durmaksızın neyi fark etmesi ve neyi göz ardı etmesi gerektiğiyle ilgili seçimler yapar. Bu seçimler de tesadüfi değildir. Çocuğunuz yüksek seviyede anksiyete yaşıyorsa büyük bir ihtimalle ona nötr ya da güvenli gelen şeylere değil, onu kaygılandıranlara daha fazla dikkat eder. Ona her şey tehdit edici geldiğinden kendisini bunlarla meşgul eder ve beyni diğer ayrıntılara dikkat edebilecek kadar serbest kalamaz. Çocuğunuzun sekreteri âdeta masum mektupları ölüm tehditleri olarak algılıyordur ve ona yeni tehlikeleri haber vermek için sürekli olarak araya girip diğer bütün işleri bölüyordur. Psikoloji alanında yapılan araştırmalar anksiyetesi olan çocukların tehditlere karşı bilinçli zihnin bilgiyi işlemden geçirdiğinden de hızlı bir şekilde dikkat yanlılığı sergilediğini göstermiştir. Anksiyetesi olan bir çocuğa biri nötr, diğeri korkutucu iki resmi, bunları bilinçli bir şekilde işlemden geçiremeyeceği yarım saniye gibi kısacık bir süre gösterseniz bile, dikkati bir anda korkutucu resim tarafından

ele geçirilecek ve dikkatini diğer resme verme olasılığını düşürecektir.

Hiç aklınıza özellikle düşünmek istemediğiniz bir düşüncenin geldiği oldu mu? Bir şeyi düşünmekten vazgeçmeyi denediğiniz ama o düşüncenin yine de aklınıza geri geldiği? Kasıtlı olmayan düşüncelerimiz olduğunu ve böylelikle bunların bizi temsil etmediğini anlamak, anksiyetesi olan bir çocuğu anlamak açısından bize değerli bir içgörü kazandırır. Anksiyete sorunu olan çocuğunuz istemediği hâlde korkutucu, endişe verici ya da onu utandıran şeyler düşünebilir. Tüm bu düşüncelerin derin bir seviyede çocuğunuzun nasıl biri olduğunu temsil ettiğini kabul edersek bu durumda beyninin gerçekten de çok garip bir yer olduğu sonucuna varabilirsiniz. Ama çocuğunuz bu tür şeyler düşündüğü için garip değildir, hepimizin beyni biraz gariptir. Eminim ki siz aklınızdan geçen bütün düşünceleri okuyan birinin olmasını istemezdiniz. Bazıları mantıklı, makul ve düzenli; bazılarıysa dağınık, yanlış, saçma ve karmakarışık düşüncelere sahip olduğunuzu biliyorsunuz. İşte insan beyni böyledir! Çocuğunuzun da farklı düşünceler yerine diğer çocuklara kıyasla daha kaygılı düşünceleri olabilir.

Düşüncelerimizi Durduramayız

Hiç çocuğunuza "Bunu düşünme", "Bu konuda endişelenmene gerek yok" ya da "Bunu takıntı hâline getirme" gibi şeyler söylemeyi denediniz mi? Siz denemediyseniz bile başka biri mutlaka ona bu tür tavsiyeler vermiştir. Dahası bu tavsiyelerin pek işe yaramadığından da emin olabiliriz. Çocuğunuz kaygılı düşüncelerini dilediği anda kesebilseydi zaten uzun zaman önce bunu yapardı! İşin aslı şu ki ne düşüneceğimizi seçemiyoruz. Beynimiz aklımızdan geçmesini tercih etmediğimiz birçok şeyi düşünmemize neden olur ve bu konuda yapabileceğimiz pek

bir şey yoktur. Hatta bir düşünceyi düşünmemeye çalıştıkça bunu daha çok aklınıza getirebilirsiniz. Beyninizle bir mücadeleye girmek, onu bir şeyi düşünmemeye zorlamak ya da sizi huzursuz ettiği için korkutucu bir düşünceyi bastırmaya çalışmak da hemen hemen her zaman ters bir etki yaratır.

Bazı çocuklarda anksiyete sorunlarının büyük bir kısmı sürekli olarak hoş olmayan ya da korkutucu bir düşünceyi bastırmaya çalışmayla ve bunu daha çok düşünme döngüsünden çıkamamalarıyla ilgilidir.

Bu durum okulda başarılı olmak ya da sağlıklı yaşamak gibi sıradan endişelerle de yaşanabilir. Çocuğunuz kendisini bitmek bilmez bir endişe döngüsüne sıkışıp kalmış, endişelenmemeye çalışır hâlde bulabilir. Aynı durum obsesif kompülsif bozuklukta olduğu gibi takıntılı düşüncelerde de yaşanabilir. Takıntı da zaten bu anlama gelir. Bunlar zihnimizde olmasını istemediğimiz ama yine de sürekli olarak geri gelen düşünce ya da duygulardır. Takıntıları olan bir çocuk istenmeyen düşüncelerinden kurtulmak için inanılmaz derecede zaman ve enerji harcadığı hâlde, bu düşüncelerin hep geri geldiğini ya da daha kötüye gittiğini hissedebilir.

Davranışlar

Çocuğunuzun davranışları, yaptığı ve yapmadığı her şey de anksiyeteden etkilenir. Unutmayın ki anksiyete sisteminin görevi bizi zarar görmekten korumak ve uzak tutmaktır. Anksiyete sistemimiz bunu esas olarak kaygıyı tetikleyen şeylerden kaçınmak istememizi sağlayarak yapar. Tam tersini yapsaydı -anksiyeteyi tetikleyen şeylere yaklaşmamızı sağlasaydı- bizi tehlikelerden uzak tutmayı kesinlikle beceremezdi! Siz de çocuğunuzun anksiyetesi yüzünden yapmak istemediği ya da beklediğinizden daha zor bir şekilde yaptığı şeyler olduğunu

fark edebilirsiniz. Örneğin fırtınalardan korkan bir çocuk hava bulutlu olduğunda dışarı çıkmak istemeyebilir, sosyal ortamlardan korkan bir çocuk da sınıfın önünde sunum yapacağı gün okula gitmek istemeyebilir. Bunun nedeni anksiyete sisteminin, "Tehlike var—uzak dur!" demesidir.

Anksiyete sorunları olan çocuklar zamanla kaçındıkları şeylerden oluşan çemberi genişletip büyütme eğilimi sergilerler. Bu da anksiyete sisteminin doğal bir eğilimidir ve birçok durumda faydalıdır. Örneğin bir restoran zincirinin bir şubesinde kötü bir yemek yerseniz diğer şubelerinde de yemek yememeyi tercih edebilirsiniz. Bir yılanla tatsız bir deneyim yaşadıysanız bütün yılanlardan kaçınmak gibi bir tercih geliştirebilirsiniz. Bu tür bir "kaçınma yayılmasının" ya da *kaçınmanın genelleşmesinin* yarattığı bazı olumsuz yan etkiler vardır. Çocuğunuzun anksiyetesi onun günlük hayatta işlevlerini kullanma becerisi üstünde giderek daha ciddi bir etki yaratabilir. Çocuğunuz gün geçtikçe daha çok şeyden kaçındığı için kendisini güvende hissettiği yerler ve durumlar gittikçe daralır.

Kaçınmanın başka olumsuz yan etkileri de vardır. Çocuğunuz anksiyete yüzünden bir şeylerden kaçındığında bunların gerçekten de tehlikeli olup olmadığını öğrenecek çok az fırsatı olur. Örneğin sunum yapılacağı günlerde okula asla gitmiyorsa, sunumların hayal ettiği kadar kötü olup olmadığını öğrenmek için çok fazla şansı olmayacaktır. Ayrıca bu korkuyla başa çıkıp çıkamayacağını ve tolere edip edemeyeceğini öğrenmeye de fırsat bulamayacaktır.

Anksiyete ve kaçınma, çocuğunuzun hem bir şeyler yapmasına hem de yapmamasına neden olabilir. Fırtınadan korkan çocuk örneğine geri dönelim. Bu çocuğun korkusu onun bulutlu günlerde dışarı çıkmasını engeller. Ama aynı korku onun gün boyunca hava durumunu birçok kere kontrol etmesi ya da bir yetişkine bir fırtına çıkıp çıkmayacağını sorması

gibi diğer zamanlarda yapmayacağı şeyler yapmasına da neden olabilir. Kaçınmada olduğu gibi (bulutlu bir günde dışarı çıkmamak), anksiyetenin çocuklara yaptırdığı şeyler günlük hayatlarına müdahale edebilir; zamanlarını, enerjilerini tüketip dikkatlerini başka şeylerden uzaklaştırabilir. Kaçınma gibi anksiyetesi olan bir çocuğun yaptığı davranışların listesi zamanla uzayabilir.

Davranışların üstündeki etkilerinden bazılarının anksiyeteden kaynaklandığını anlamak güç olabilir. Bir çocuk korktuğu bir durumdan kaçındığında ya da hava durumunu birkaç kere kontrol ettiğinde davranışın fırtına korkusuyla ilişkili olduğunu anlamak kolaydır. Ancak davranışlardaki bazı değişimler bu kadar bariz değildir. Günlük alışkanlıklardaki değişimin nedeni anksiyetenin etkisi olabilir. Örneğin;

- Anksiyetesi olan bir çocuk uyumakta daha çok zorlanabilir, geceleri daha sık uyanabilir ya da kâbus gördüğünden yakınabilir ve ilk başlarda bunların anksiyeteyle bir ilişkisi olduğu anlaşılmayabilir.
- Çocuğun beslenmesinde meydana gelen değişimler ve iştahının hem açılması hem de kapanması aşırı kaygılı olmasından kaynaklanabilir.
- Anksiyete çocuğunuzun ruh hâlini etkileyerek öfke krizleri geçirmesine ya da ebeveyniyle veya kardeşleriyle daha sık tartışmasına neden olabilir.

Çocuğunuzda bu gibi değişimler fark ettiyseniz bunlar anksiyeteyle ilişkili olabilir. İlişkili olmasa bile bunlar çocuğunuzun tipik davranışları değilse ve yüksek seviyede anksiyete deneyimlediğine dair başka göstergeler varsa bu değişimlerin de anksiyeteyle ilişkili olması büyük bir olasılık taşımaktadır.

Davranışlarla ilgili değişimler bir korku ya da anksiyeteyle doğrudan ilişkili olduklarında bile ilk başlarda bu ilişkiyi

anlamak güç olabilir. Örneğin ayrılık kaygısı olan bir çocuk gece tek başına yataktan kalkmaya korktuğu için yatağını ıslatmaya başlayabilir. Ya da yatak odasında veya banyoda yalnız kalmaktan korktuğu için yatma ya da duş vaktinde alışılmadık bir şekilde bunlara karşı çıkmaya başlayabilir. Çocuğunuza bunları yapmasını zorlaştıran şeyin ne olduğunu sormayı deneyin ve onun sadece "yaramazlık yaptığı" ya da uyumsuz davrandığı varsayımında bulunmayın.

Anksiyete sorunu olan çocuklarda yaygın olup ebeveynleri çileden çıkaran bir diğer davranış değişikliğiyse çocuğun anne-babaya yapışırcasına aşırı düşkün davranmaya başlamasıdır. Bu kitapta ebeveynlerin nasıl sık sık çocuklarının anksiyete sorununa ilgi gösterdiğini ve anksiyetesi olan çocukların onlara yakın olma isteğinin ne kadar doğal olduğunu okuyacaksınız. Bir ebeveyn olarak, sırf yanında olmanız bile çocuğunuzun anksiyete seviyesini düşürebilir ve kaygılı çocukların ebeveynlerine yakın olmanın birçok yolunu bulmaları hiç şaşırtıcı değildir. Çocuğunuz fiziksel olarak yakınınızda olup elinizi tutarak ya da kucağınıza oturarak mümkün olduğunca temas kurmak isteyebilir. Ya da sizinle mümkün olduğunca etkileşim kurmak isteyebilir ve sürekli olarak sorular sorabilir veya önemsizmiş gibi görünen nedenlerle diğer odadan size seslenebilir. Aynı yerde olmasanız bile telefonla arayarak ya da mesaj yazarak sizinle iletişim kurmak isteyebilir. Çocuğunuzun nedensiz yere dikkatinizi çekmeye çalıştığını veya beklediğiniz kadar olgun olmadığını düşünmeyin. Bu kitapta çocuğunuzun kaygılarıyla kendi başına başa çıkmasına ve sizden daha az yardım alarak durumunun kontrolünü ele almasına yardımcı olacak birçok yöntem öğreneceksiniz. Ama anksiyetesi sizinle her zamankinden daha fazla yakınlık kurmayı istemesine neden olduğunda onun aciz ya da bir bebek gibi davranmadığını kabul etmek adilane olur.

Duygular

Anksiyete bir çocuğun duygularını da etkiler. İşin aslı anksiyete, duyguları birkaç farklı şekilde etkiler. Bu etkilerden bazıları daha bariz ve belirginken diğerleri daha güç algılanır ve anlaşılır. Anksiyeteyle en yakından ilişkilendirilen ve bundan kaynaklandığı en kolay anlaşılan duygu korkudur. Çocuğunuz kaygılı olduğunda size korktuğunu söyleyebilir ya da söylemesine gerek kalmadan siz yüz ifadesinden bunu anlayabilirsiniz. Kontrol edilemeyen korku oldukça sevimsiz bir duygudur ve çocuğunuz bu duygudan en kısa sürede kurtulmak isteyecektir. Birçok çocuk bir korku filmi izlemek ya da heyecan verici bir hız trenine binmek istediğinde adrenalinden hoşlanır ama bu duygular sırf korku kontrolsüz olmadığı için keyiflidir. Çocuğunuz izlemek için bir korku filmi seçtiğinde bir seçim yapıyordur ve dilediği noktada durumu kontrol altına alabileceğinin farkındadır. Bu şartlar altında, yüksek seviyede anksiyetesi olan bir çocuk korkmaktan keyif alabilir. Ama bir seçimin sonucu olmayan ve kontrol edilemeyen korku tamamıyla farklı ve çok az insanın keyif alacağı bir deneyimdir.

Hemen hemen herkes "savaş ya da kaç" ifadesini biliyordur ama çoğu insan anksiyetenin *savaş* bileşenini göz ardı eder. Çocuğunuzun sadece korku hissettiğinde kaygılı olduğunu varsaymak, anksiyeteden farklı savaşma davranışlarını yanlış yorumlamanıza neden olabilir. Kızgınlık, saldırganlık ve hatta aşırı öfke bir tehdide tepki olarak savaşma davranışlarını tetikleyebilir. Çocuğunuz asabi, öfkeli ya da huysuz davranıyorsa veya daha sık öfke krizleri ya da patlamaları yaşıyorsa bu değişimlerin uygunsuz davranmaya dair doğal bir eğilimden çok anksiyeteyle ilgili olabileceğini de göz önüne alın. Çocuk gelişimi konusunda araştırmalar yapan psikologlar, anksiyete ile öfke arasındaki ilişkinin çok güçlü olabileceğini görmüştür.

Yüksek anksiyete seviyeleri sadece korku ve öfke gibi duyguların sıklığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda daha olumlu duyguların azalmasına da neden olabilir. Kaygılı bir çocuk rahat, sakin ya da özgüvenli hissedemez; ayrıca mutlu, meraklı, heyecanlı ya da dost canlısı olma ihtimali de düşüktür. Çocuğunuz kaygı hissettiğinde beyni tüm diğer hedeflerden ziyade iyiliğini korumaya öncelik veren korumacı bir moda girer. Daha az cömert ya da sosyal görünebilir veya normalde keyif aldığı şeylere daha az ilgi duyabilir. Bu sorunlardan bazıları depresyon semptomlarıyla da örtüşür. Çok sayıda depresif çocuğun bir anksiyete sorunu olması ve birçok kaygılı çocuğun da depresif olması şaşırtıcı değildir.

Bir Mayın Tarlasında Yaşamak

Yüksek anksiyete seviyeleriyle boğuşan çocukların ebeveyninin birçoğu çocuklarını boyun eğmez, inatçı ve değişimden nefret eden çocuklar olarak tanımlar. Kaygılı bir çocuk olma deneyimini düşünmek, bu tür bir çocuğun neden bu tanımlara uyabileceğini anlamanıza yardımcı olabilir.

Bu kitapta çeşitli örnekler göreceksiniz. Bazıları belirli bir çocuk ya da aileyle ilgili ama aşağıdaki gibi diğer örneklerde, anksiyete deneyiminin nasıl olabileceğini hayal etmenize yardımcı olacak öykülere ya da metaforlara da yer verdim:

Bir an için kendinizi bir mayın tarlasında bulduğunuzu düşünün. Oradan çıkmanız gerekiyor ama her adımda "GÜM!" diye havaya uçabileceğinizi bildiğiniz için korkuyorsunuz! O mayın tarlasından nasıl çıkacağınızı düşünün. Bir kere, büyük bir ihtimalle mümkün olduğunca az adım atmak isterdiniz! Her adım son adımınız olabileceği için fazladan adım atmak anlamsızdır. Şüphesiz sadece oradan çıkmaya odaklanır ve fazla adım atmanızı gerektiren her şeyi bir

kenara atardınız. Mesela birkaç adım ötede güzel bir çiçek görseydiniz ona bakmak için yanına gitmezdiniz. Güzel bir çiçek görmek hoş bir histir ama kesinlikle bir mayın tarafından havaya uçurulma riskini göze almaya değmez. Kısa sürede fark edebileceğiniz bir başka şey de şudur: Geldiğiniz yöne gitmeniz gerekirse sadece önceden bastığınız yerlere basmanın daha iyi olacağı. Öncesinde üstüne bastığınız her nokta yeni bir alana basmaktan yüzde yüz daha risksiz olacaktır. *Yeni* adım burada *denenmemiş*, *test edilmemiş* ve *potansiyel olarak felakete yol açabilecek* bir unsur anlamına gelirken bildiğiniz bir yoldan gitmek, daha öncesinde attığınız bir adımı tekrarlamak emniyet ve özgüven anlamına gelir.

Şimdi çocuğunuzu etrafında mayınlarla yaşarken hayal edin. Anksiyetesi onun hayatının potansiyel tehlikeler ve felaketlerle dolu bir mayın tarlası gibi olduğunu düşünmesine neden olabilir. Gayet tabii ki fazladan adım atmak istemiyordur. Mümkün olan en az şeyi yapmak, tehlikeli deneyimlerden uzak durmak sağduyulu bir davranıştır! Çocuğunuzun yeni şeyleri denemek istememesi ya da her şeyin her zaman aynı şekilde yapılması için diretmesi sizi bıktırabilir ama mayın tarlasında yaşayan bir çocuk için bu gayet doğaldır. Çocuğunuz olumsuz bir deneyim yaşama riski yüzünden keyifli ve eğlenceli olabilecek birçok deneyimden vazgeçmeye razıdır:

- Parti eğlenceli olabilir mi? Elbette. Çocuğunuz gidecek midir? Kesinlikle hayır! Çünkü parti berbat da geçebilir.
- Yeni ve yabancı bir yiyeceğin tadı iyi olabilir mi? Olabilir. Çocuğunuz tadına bakacak mıdır? Hayır! Çünkü tadı berbat da olabilir.

Farklı bir şey yapmak ya da risk almak mayın tarlasının ortasındaki bir çiçeğin yanına gidip ona bakmak gibi bir his yaratabilir—bunu yapmaya değmez.

Size ufak ve önemsiz görünen bir değişim, çocuğunuz bir mayın tarlasında ilerlerken ona riskli ve tehlikeli gelebilir. Örneğin okula farklı bir yoldan gitmek zorunda kalırsanız buna yoğun bir kaygı ya da öfkeyle tepki verebilir. Siz "Bunun ne önemi var ki?" diye düşünebilirsiniz. Ama zaten bütün mesele budur! Çocuğunuz bunun önemli olup olmadığını bilmez ve öğrenme riskine girmek de istemez. Onun *esnek davranma becerisinin artması* (beklenmedik olaylarla başa çıkma becerisi) anksiyete seviyesini düşürmenin yollarından biridir. Ama bu arada çocuğunuzun bir anksiyete mayın tarlasında yürüdüğünü hatırlamak, size mantıksız ya da gereksiz gelen inatçı veya esnek olmayan tavırlarına empatiyle yaklaşmanıza yardımcı olabilir.

Kontrollü Kalmak

Ebeveynlerin kaygılı çocukları tanımlamak için yaygın olarak kullandığı birkaç ifade kontrolcü, buyurgan ve dünya bir tek onun etrafında dönüyormuş gibi davranmasıdır. Bir kez daha, hayatı anksiyete yaşayan bir çocuğun gözünden görmeye çalışmak, neden öyle göründüğünü anlamanıza yardımcı olabilir.

Bir kaçış odasına gittiniz mi hiç? Kaçış odaları bazı bilmece ve şifreleri çözmek için bir saat süre verildiği ve her çözümün sizi kapıyı açıp odadan çıkmanızı sağlayacak anahtara bir adım daha yaklaştırdığı eğlenceli bir grup aktivitesidir. Elbette bu sadece bir oyun olduğu için odadan dilediğiniz zaman çıkabilir ve bir saatin sonunda bilmeceleri çözseniz de çözemeseniz de odadan çıkacağınızı bilirsiniz. Bu oyunun eğlenceli olmasının nedeni bir oyun olduğunu bilmenizdir. Oraya gerçekten de hapsolmadığınızı bilir ve zorlukları çözmeye çalışmaktan keyif alırsınız. Bir hata yapsanız da fark etmez, ekibinizin bir üyesi bilmeceleri çözmek için çok çaba sarf etmiyorsa bu onun sorunudur.

Şimdi aynı kaçış odasında olduğunuzu ama grubunuzdan bir kişinin bunun bir oyun olduğunu fark etmediğini düşünelim. Talimatları veren kişi size odadan çıkabilmek için bir saat içinde her şeyi çözmeniz gerektiğini söylüyor ve bu kişi onun rol yaptığını anlamıyor. Ekip arkadaşınız bu şaşırtmacalı bilmeceleri çözmek için bir saatiniz olduğunu, aksi takdirde sonsuza dek oraya hapsolacağınızı düşünüyor! Artık oyun kulağa pek de eğlenceli gelmiyor değil mi?

Bilmece ve şifreler eskisi gibi ama deneyim tamamıyla farklı... Gerçekten de kaçmanız gerektiğine inanan ekip arkadaşınız her saniyenin değerli ve her hatanın korkunç bir gecikmeye neden olduğuna inanıyor. Sizce bu durumda nasıl davranır? Büyük bir ihtimalle kafası karışır ve herkesin bunu yeteri kadar ciddiye almamasına öfkelenir! Kontrolü ele alması ve grubun elinden geleni yaptığından emin olması gerektiğine karar verir, çünkü elinden gelenin en iyisini yapmayan her bir kişi bütün ekibin geleceğini tehlikeye atıyordur.

Her şeyin yoluna gireceğinden emin olduğunuzda olayları akışına bırakmak kolaydır. Kontrolü ele almanız gerekmez, çünkü her şey bir şekilde iyi sonuçlanır. Ama etrafınızın tehlikelerle çevrili ve iyi bir sonuç alabilmek için tek bir yol olduğunu düşündüğünüzde olayların o şekilde ilerlemesi için elinizden gelen her şeyi yaparsınız! Ailede anksiyetesi olan bir çocuğun olması biraz bunun bir oyun olduğunu anlamayan bir ekip arkadaşıyla kaçış odasına tıkılmak gibidir. Bu arkadaşınız herkesin kayıtsızlığından ve dikkatsiz tavırlarından dolayı kafa karışıklığı yaşayabilir. Diğerleri her şeyi yeteri kadar ciddiye almadığında öfkelenebilir. Muhtemelen her şeyin gerektiği gibi yapılması için kontrolü ele almak isteyecektir! Kaygılı çocukların buyurgan ya da kontrolcü görünmeleri şaşırtıcı değildir. Herkes olayları akışına bırakırken onlar hayatlarını kurtarmak için mücadele ediyorlardır. Bu tavır sizin için bıktırıcı ve

çileden çıkartıcı hâle gelebilir ama bu tür çocuklar için sinir bozucu ve akıl almaz olabilir. Çocuğunuz kontrolcü davranışlarının sizi sinir ettiğini bildiği hâlde odadan çıkabilmek için çok az seçeneği olduğunu da hissediyor olabilir!

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Anksiyetenin ne olduğunu
- Neden bazı çocukların anksiyete sorunu yaşadığını
- Anksiyete sorunlarının ne kadar yaygın olduğunu
- Bu kitapta neden "bozukluk" yerine "sorun" sözcüğünün kullanıldığını
- Anksiyetenin bir çocuğun düşüncelerini, bedenini, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğini

2

Çocuklarda Anksiyete

Türleri ve Tedavileri

Çocukluk ve Gençlik Dönemi Anksiyetesinin Başlıca Türleri Nelerdir?

Bir çocukta anksiyeteye neden olabilecek çeşitli şeylerin bir sınırı yoktur ama bazı korku ve endişeler diğerlerinden daha yaygındır ve en yaygın olanları çeşitli bozukluklar olarak sınıflandırılır. Bu bölümde, yaygın olarak tanı koyulan anksiyete bozukluklarını öğreneceksiniz. *Ancak buradaki önemli nokta hangilerinin çocuğunuz için geçerli olduğunu belirlemek yerine, onun daha az kaygı hissetmesine yardımcı olmaktır.* Çocuğunuz bu bozukluklardan birinin ya da birden fazlasının kriterlerine uysa bile, yüksek anksiyete seviyeleriyle boğuşuyorsa daha mutlu ve daha az kaygılı bir hayat yaşamasına yardımcı olmak için adımlar atabilirsiniz. Anksiyete bozukluklarını okurken birinin ya da daha fazlasının çocuğunuza uyduğunu fark edebilirsiniz. Çocuğunuzun anksiyetesi olduğundan hâlâ emin değilseniz ya da doğru tanılar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak istiyorseniz bir ruh sağlığı uzmanına danışabilirsiniz.

Ayrılık Anksiyetesi

Ayrılık anksiyetesi, ergenlik öncesi çağdaki çocuklarda yaygın olarak görülen bir anksiyete türü olsa da yaşça daha büyük

çocuklarda da görülebilir. Ayrılık anksiyetesi olan çocuklar birincil bakıcılarından gerçekten ayrılmak zorunda kaldıklarında, hatta ayrılma olasılığı karşısında bile çok huzursuz olurlar. Ayrılık süresinin uzun olması gerekmez, bazı çocuklar kısa ayrılıklardan bile korkarlar. Tek başlarına uyumaktan korkabilir ve yanınızda uyumayı ya da sizin onların yanında uyumanızı tercih edebilirler. Çocuğunuzda ayrılık anksiyetesi varsa siz yanında olmadığınızda başına kötü bir şey geleceğinden, siz uzaktayken size bir şey olabileceğinden ya da her iki ihtimalden de korkar. Bazı durumlarda, özellikle küçük çocuklar, ayrılmayla ilgili korkuları olduğunu dile getiremeyebilir ve hissettikleri kaygı, davranışları aracılığıyla dışa vurur. Ayrılık anksiyetesi olan çocuklarda ayrılmayla ilgili kâbuslar yaygındır ve bu tür rüyalar yatma vakitlerini zorlaştırabilir ya da uykuyla ilgili başka sorunlara yol açabilir.

Çocuğunuz sizden ayrılacağını düşündüğünde asabileşebilir. Ağlayabilir, kusabilir, bağırabilir, titreyebilir ya da öfkelenebilir. Ayrılmayı engellemek için sürekli yanınızda olmaya çalışabilir. Uzun süre ayrı kalacağınız için okula gitmek de sorun hâline gelebilir ve ayrılık anksiyetesi derslerini kaçırmasına neden olabilir. Çocuğunuz sizden ayrılmaktan korkuyorsa sürekli olarak planlarınızla ilgili sorular sorabilir ya da gitmeyeceğinize söz vermenizi isteyebilir. Ayrıca birlikte olmadığınız zamanlarda size telefonla ya da mesajlarla ulaşmaya çalışabilir.

Sosyal Anksiyete

Sosyal anksiyete (*sosyal fobi* olarak da bilinir) küçük çocuklarla gençlerde yaygındır ve erkek çocuklara kıyasla kızlarda daha erken yaşlarda başlayabilir. Sosyal anksiyetesi olan çoğu çocuk çeşitli sosyal durumlardan korkar ve yargılanma ya da değerlendirme içerdiğini düşündükleri her durumda kaygı hisseder

ama bazı çocuklar sadece kalabalığın önünde bir performans sergilemek gibi belirli durumlardan korkar.

Çocuğunuzun sosyal anksiyetesi varsa özellikle akranlarının da bulunacağı sosyal aktivitelerden korkabilir ya da bu gibi durumlardan kaçınmaya çalışabilir. Küçük çocuklar genellikle sosyal aktivitelere katılmakta tereddüt gösterirken yaşça daha büyük çocuklar başkalarının gözünde olumsuz bir duruma düşmekten ya da rezil olmaktan korktuklarını söylerler. Çocuğunuz okuldaki diğer çocuklarla konuşmayabilir, sosyal aktivitelerden kaçınabilir ve evinize misafirleriniz geldiğinde onlardan saklanmaya çalışabilir. Sosyal anksiyetesi olan çocukların yaygın olarak korktukları ya da kaçındıkları diğer şeyler arasında başkalarının önünde yemek yemek, umumi bir tuvaleti kullanmak, telefonda konuşmak, bir mağaza elemanı ya da garson gibi yabancı bir yetişkinle konuşmak ya da sınıfta soru sormak veya yanıtlamak sayılabilir. Daha ciddi durumlarda, sosyal anksiyete çocuğun neredeyse kimseyle temas kurmadığı ciddi bir soyutlanma hâline dönüşebilir. Çocuğunuz sosyal anksiyete sorunu yaşıyorsa başkalarıyla etkileşim kurarken göz teması kurmakta zorlanabilir, çok alçak sesle konuşabilir ya da hareketlerinden gergin olduğu gözlenebilir.

Yaygın olarak anksiyeteyle ilişkilendirilen *seçici konuşmazlık*, diğer durumlarda fiziksel ve zihinsel olarak konuşabilirken belirli ortamlarda iletişim kurmaktan tamamıyla kaçınan çocukları tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

Yaygın Anksiyete

Yaygın anksiyete küçük yaştaki ve ergenlik öncesi dönemdeki çocuklardan ziyade ergenlerde daha yaygındır ama birçok ergenlik öncesi dönemde olan çocukta da yaygın anksiyete semptomları görülür. Yaygın anksiyetesi olan çocukların çeşitli

konularda daha ısrarcı endişeleri vardır ve bunları kontrol etmekte zorlanırlar. Çocuğunuzda yaygın anksiyete sorunu varsa okuldaki performansı, kendisinin ya da başkalarının sağlığı, ailesinin geliri ya da istikrarlılığı, savaşlar ya da salgın hastalıklar gibi güncel olaylar ve çeşitli alanlarda gelecekteki başarısı gibi konular aklını meşgul edebilir. Son derece mükemmeliyetçi olabileceği gibi önemsiz konular, ufak hatalar ile yanlışlar onu endişelendirebilir ve kendisi ve performansıyla ilgili son derece eleştirel bir bakış açısına sahiptir. Bu tür çocuklar kusursuz bir performans sergileyeceklerinden emin olmadıklarında aktivitelerden kaçınabilirler.

Yaygın anksiyetesi olan çocuklarda genellikle ağrılar, sızılar ve mide sorunları gibi fiziksel semptomlar görülür ve ruh hâlleri aksi ve asabi olabilir. Yaygın anksiyete çocuklarda odaklanma güçlükleri de yaratabilir. Yaygın anksiyete sorunu olan bir çocuk size endişeleriyle ilgili çok sayıda soru sorabilir, sık sık onu teselli etmenizi ister ve kararları onun adına sizin vermenizi tercih eder.

Fobiler

Fobiler hem çocuklarda hem de gençlerde yaygın olarak görülür ve çocukluk döneminde en yaygın olarak görülen ruh sağlığı sorunları arasındadır. Fobileri olan çocuklar belirli şey ya da durumlara karşı güçlü ve abartılı bir korku hissederler ve korktukları şeyle karşılaşma olasılığından bile korkabilirler. Bir çocuk herhangi bir şeyi fobi hâline getirebilir ama en yaygın fobiler arasında hayvanlar ve böcekler, yükseklik, kötü hava, su, karanlık, asansörler gibi dar alanlar, uçaklar, iğneler ve kan, doktorlar ve dişçiler, kusmak, palyaçolar, kostümlü karakterler, yüksek sesler ve boğulmak sayılabilir.

Çocuğunuzun bir fobisi varsa korktuğu şeyle temas etmemek için büyük bir çaba sarf edebilir. Fobisiyle karşılaşırsa ya

da karşılaşacağına inanırsa paniğe kapılabilir, kalbi daha hızlı atmaya başlayabilir, titreyebilir ya da kusabilir. Ayrıca korkusuyla yüzleşmek zorunda kaldığı için öfkelenebilir. Fobileri olan çocuklar genellikle korktukları şeyle dolaylı bir şekilde temas kurmaktan bile kaçınırlar. Örnek olarak, bir köpek fobisi yüzünden köpeklerin de bulunduğu bir film izlemek ya da köpek sözcüğünü söylemekten kaçınmak gibi durumlar verilebilir. Çocuğunuz fobisinden kaçınmasına yardım etmeniz için size güvenebilir. Bununla yüzleşmek zorunda kalmayacağına söz vermenizi ya da korktuğu şeyin yakınlarda olmadığını kontrol etmenizi isteyebilir.

Panik ve Panik Bozukluğu

Panikataklar küçük çocuklardan ziyade gençlerde daha yaygındır. Genellikle yirmi dakikadan kısa süren yoğun korku ve fiziksel uyarım epizotlarıdır. Sosyal anksiyetesi olan bir çocuğun bir performanstan önce geçirdiği panikatakta olduğu gibi herhangi bir anksiyete sorunu bunu tetikleyebilir. Ama bu ataklar belirli bir neden ya da tetikleyici olmadan da beklenmedik bir şekilde meydana gelebilir. Çocuğunuz panikatak geçiriyorsa kalp atışlarının hızlandığını hissedebilir ve titreme, terleme, nefes darlığı, göğsünde sıkışma ya da nefes alıp vermekte güçlük, mide bulantısı, sıcak ya da soğuk basması veya vücudunun bazı yerlerinde uyuşukluk gibi durumlar deneyimleyebilir. Bir panikatak sırasında, çocuklar ölecekleri ya da zihinlerinin kontrolünü yitirdikleri gibi çok korkutucu düşüncelere ve gerçek dışılık ya da kendilerinden koptukları gibi bir hisse kapılabilirler.

Panik bozukluğu, panikatakları olan çocukların daha fazla atak geçireceklerinden endişe ettikleri ve bunlardan kaçınmalarına yardımcı olacağını düşündükleri davranışlarda bulundukları zamanlarda ortaya çıkar. Bir atağı tetikleme korkusuyla egzersiz

yapmaktan vazgeçebilir ya da aşina olmadıkları durumlardan kaçınabilirler. Çocuğunuzda panik bozukluğu varsa onu bir yere götürüp getirmenizi ya da yanınıza fazladan su ya da nefesini düzenleyebileceği bir kese kâğıdı almanızı isteyebilir.

Agorafobi

Agorafobi de küçük çocuklardan ziyade gençlerde daha yaygın olarak görülür ve paniğe benzer semptomlardan korkmak bir çocuğun çeşitli durumlarda korku ya da endişe hissetmesiyle gerçekleşir. Agorafobisi olan çocuklar panik semptomlarını deneyimlemekten ve o durumdan kolaylıkla çıkamayacaklarından ya da o esnada yardım isteyemeyeceklerinden korkarlar. Ayrıca akranları ve sınıf arkadaşları gibi başka kişilerin önünde panik semptomlarının başlamasının utanç verici ya da küçük düşürücü olacağından da endişe duyabilirler.

Agorafobisi olan çocuklar okula gitmekten, otobüse binmekten, sinemaya ya da gösterilere gitmekten ya da çok açık, çok ufak ve kapalı yerlerde bulunmaktan kaçınabilir. Kalabalıklardan da kaçabilir ve evden tek başlarına çıkmak istemeyebilirler.

Takıntılar ve Zorlanımlar

Obsesif-kompülsif bozukluğu (OKB) olan çocuklar sık sık takıntılar (obsesyonlar) ve/veya zorlanımlar (kompülsiyonlar) deneyimler. *Takıntılar* sürekli çocuğun aklına gelen, huzursuzluk ya da kaygı uyandıran ve çocuğun direnemediği ya da kontrol edemediği düşünceler, dürtüler ya da fikirlerdir. *Zorlanımlar* ise çocuğun genellikle takıntılı düşüncelerden kurtulma ya da olumsuz olayın meydana gelmesini önleme çabasıyla tekrarladığı, alışkanlık hâline gelen davranışlardır. OKB'si olan pek çok çocuğun hem takıntılar hem de zorlanımlar deneyimleyebileceği gibi sadece birini deneyimlemesi de mümkündür. OKB'si olan

çocuklar düşüncelerinin kendi zihinlerinden geldiğinin farkındadır. Genellikle zorlanımlarının gerçek hayatta faydalı bir amacı olmadığını bilir ama bu davranışları kesemezler. OKB, erkek ile kız çocukları arasında eşit sıklıkta görülür ama erkek çocuklarda daha erken yaşlarda ortaya çıkar ve OKB oranları ergenlik öncesi dönemde erkek çocuklarda daha yüksektir.

OKB'si olan çocuklar bulaşıcı hastalıklar ve temizlik, bir şeyi yapma konusunda şüphe, saldırgan davranışlarda bulunabilecekleri ya da kendilerine veya başkalarına karşı bu tür davranışlar sergilenebileceği, ölüm ve yaralanmalar gibi olumsuz olaylar ve Tanrı ya da şeytan, istifleme veya bir şeyleri kaybetme ya da çeşitli cinsel düşüncelerle ilgili takıntılı fikirlere saplanabilir. Cinsel düşünceler küçük çocuklara kıyasla ergenlik çağındaki çocuklarda daha yaygındır ama yaşça daha küçük, ergenlik öncesi dönemde olan çocuklarda da görülebilir. Çocuğunuz yıkanmak ve temizlik, eşyaları belirli bir şekilde düzenlemek, bir ışığı söndürmek veya öğle yemeğini yanına almak gibi şeyleri yapıp yapmadığını defalarca kontrol etmek gibi çeşitli takıntılı davranışlar sergileyebilir. Gereksiz düşünce ya da eylemleri itiraf edebilir, bir şeylere dokunabilir veya üstüne vurabilir, belirli bir şekilde yürüyebilir ya da hareket edebilir, sürekli olarak bir şeyleri sayabilir veya belirli rakamlardan kaçınabilir. Bunların yanı sıra, örneğin başını sağa çevirdiyse bir de sola çevirerek vücudunu "dengelemek" için bir simetri hissi oluşturmaya da çalışabilir. Bazı çocuklar doğrular ile yanlışlar konusunda aşırı titiz ve katı olabilir. Ayrıca mikropların ya da kimyasalların onlara bulaşabileceğinden değil, diğer insanlardan bir şey kapabileceklerinden korkabilirler. Örneğin bir suçluya dönüşmekten korktukları için suçluların resimlerine bakmaktan kaçınabilirler.

Çoğu vakada, takıntılar ve zorlanımlar arasında mantıklı ama gerçekçi olmayan bir ilişki olduğu söylenebilir. Örneğin eşyalarını kaybetmekle ilgili takıntısı olan bir çocuk tekrar

tekrar oyuncak kutusundaki Lego parçalarını sayabilir. Ama bir çocuğun Lego parçalarını ebeveyninin bir araba kazası geçirme takıntısından dolayı sayması gibi diğer durumlarda, takıntılar ve zorlanımlar arasında mantıklı bir ilişki yoktur. Takıntılı davranışı yerine getirmemek hemen hemen her zaman çocuğun anksiyetesinin artmasına neden olur ve kısa aralıklar dışında takıntılı davranışından uzaklaşamadığını hisseder.

Çocuğunuzda OKB varsa birer ayin gibi yerine getirdiği işler için sizden yardım isteyebilir. Örneğin itiraflarını dinlemenizi, giysilerini daha sık yıkamanızı, onu kucağınıza alıp bir yere taşımanızı ve sol yanağını öptüyseniz bir de sağ yanağından öpmenizi isteyebilir. Bu tür çocuklar aynı zamanda aşırı sıklıkta ellerinizi yıkamanız ya da belirli bir ifadeyi tekrarlamanız gibi şeyleri yapmanızı isteyebilirler.

Hastalık Anksiyetesi

Hastalık anksiyetesi olan çocuklar sürekli ciddi bir şekilde hastalanma olasılığını düşünür. Bu takıntıları ya tamamıyla temelsizdir ya da gerçek riske kıyasla son derece abartılıdır. Çocuğunuzda hastalık anksiyetesi varsa sağlığıyla ilgili kolaylıkla panikleyebilir ve çeşitli kontroller ya da doktor randevularıyla defalarca sağlığının iyi olduğundan emin olmak isteyebilir. Öte yandan hastalık anksiyetesi olan bir çocuk bir hastalığı olduğunun keşfedilmesi ya da enfeksiyon korkusuyla doktora ya da hastaneye gitmek istemeyebilir. Çocuğunuz bu anksiyeteyi yaşıyorsa size sağlığıyla ve çeşitli hastalıklarla ilgili birçok soru sorabilir ya da sizden hastalıklarla ilgili araştırmalar yapmanızı isteyebilir.

Yemek Yemekten Kaçınmak/Sınırlı Yemek Yemek

Yemek yemekten kaçınmak/sınırlı yemek yemek tek başına bir anksiyete bozukluğu değildir ama yaygın olarak korku ve anksiyete

durumlarıyla ilişkilendirilir. Yemek yemekten kaçınan ya da sınırlı yemek yiyen çocuklar duyusal özelliklere göre bazı yiyeceklerden kaçınabilir. Örneğin sadece kuru, yumuşak ya da belirli renk ve biçimde yiyecekleri yerler. Ya da zararlı olabileceğini düşündükleri yiyecekleri hiç yemeyebilirler. Örneğin boğulma korkusu olan bir çocuk sadece püre hâline getirilmiş yiyecekleri yiyebilir. Yemek yemekten kaçınan ya da sınırlı yemek yiyen çocukların amacı kilo vermek değildir ama bu durum zayıflamalarına, gelişimlerinin yavaşlamasına ya da düşük enerjiye neden olabilir.

Çocuğunuzun yemek yemekten kaçınma/sınırlı yemek yeme bozukluğu varsa sosyal ortamlarda zorluk çekebilir. Örneğin oyun randevularında yemek yiyemeyeceğini düşündüğü için buralara gitmek istemeyebilir. Bu sorun ailenin dışarıda yemek yemesini zorlaştırabileceği ya da evde özel yemeklerin hazırlanmasını gerektireceği için aile hayatını da etkileyebilir.

Anksiyete Tedavi Edilebilir mi?

Çocukluk ve ergenlik döneminde meydana gelen tüm duygusal ve zihinsel sağlık sorunları arasında en tedavi edilebilir olanı anksiyetedir. Birinci Bölüm'de açıklandığı gibi, anksiyete sıradan sağlıklı yaşamın bir parçasıdır ve bir anksiyete sorununun tedavi edilmesi çocuğunuzun bir daha asla kaygı hissetmeyeceği anlamına gelmez. Tedaviye rağmen birçok çocuktan daha yüksek bir anksiyete seviyesi olabilir. Çocuğunuzun bir sorunu olmasına neden olan anksiyeteye yatkınlığı da muhtemelen düzelmeyecektir. Ama bu, çocuğunuzun sonsuza dek ciddi bir anksiyete sorunu olacağına işaret etmez. Bir anksiyete sorununun başarılı bir şekilde tedavi edilmesi, çocukların günlük hareketlerinin kaygı yüzünden önemli ölçüde kesintiye uğramadığı ve daha mutlu ve tatminkâr hissettikleri hayatlar sürdükleri anlamına gelir.

Ev ve okul hayatı, sosyal etkileşimler ve ilişkilerin yanı sıra bir çocuğun iyi olma hissi de bir anksiyete sorunu yüzünden sekteye uğrayabilir ve bir çocuk anksiyete sorununu yendiğinde hayatının bu çeşitli alanları daha iyiye gidebilir. Örneğin;

- Ev hayatı daha az tartışma yaşandığı ve ailece planlarınızı çocuğunuzun anksiyetesini düşünerek yapmak zorunda kalmayacağınız için iyiye gidebilir.
- Okul hayatı çocuğunuz okula gitmekte eskisi kadar zorlanmadığı, sınıfta dikkatini derslerine verip daha aktif olduğu ve akademik potansiyeline ulaştığı için iyiye gidebilir.
- Sosyal etkileşimler ve ilişkiler, çocuğunuz başkalarıyla vakit geçirmeye daha çok ilgi gösterdiği ve sosyal aktivitelere katılırken eskisi kadar endişeli olmadığı için iyiye gidebilir.
- Bir çocuğun iyi olma hissi de daha az kaygı hissedeceği, daha neşeli olacağı ve daha iyi uyku ve daha dengeli beslenme gibi sağlıklı alışkanlıklar edineceği için iyiye gidebilir.
- Bir çocuğun fiziksel sağlığı anksiyetesi azaldığı için genel olarak düzelebilir.

Çeşitli tedavilerin etkinliğini ölçen klinik deneyler ve bilimsel araştırmalar pek çok kere anksiyetenin tedavi edilebildiğini göstermiştir. Anksiyete için klinik deneyler aracılığıyla tedavi görmüş birçok çocuğun, tedavinin sonunda kayda değer bir sorunu olmadığı görüldü. Ayrıca daha da yüksek oranda belirli bir dereceye kadar anlamlı ve kayda değer gelişmeler elde edildiği de kanıtlanmıştır. Bir tedaviden sonuç alamamış ve hâlâ anksiyete sorunu olan bir çocuk bile sorununun anlamlı derecede azalmasından dolayı fayda görecektir.

Anksiyete sorununu geride bırakmış bir çocuğun gelecekte bir noktada yüksek anksiyete seviyeleri deneyimlemesi olağanüstü bir durum değildir. Çocuğunuzun anksiyetesi başarıyla tedavi edildikten sonra bile anksiyete geri gelebilir. Moral

bozucu bir durum olmasına rağmen siz ve çocuğunuz anksiyetenin başarılı bir şekilde azaltılabileceğini bilirsiniz. Dolayısıyla bununla tekrar mücadele etmek eskisi kadar göz korkutucu gelmeyebilir.

Çocukluk dönemi anksiyete sorunlarıyla ilgili araştırmalar da bir anksiyete sorununun kendiliğinden geçmesini beklemenin genellikle işe yaramadığını göstermektedir. Hatta bir anksiyete sorunu olan ve yardım almayan çocukların durumu çoğu zaman daha kötüye gider. İlk olarak, anksiyetesi olan çocuklar genellikle onları kaygılandıran şeyleri yapmaktan kaçınır. Çocuğunuz da böyle davranıyorsa anksiyeteyi tolere edebileceğini ve bununla başa çıkabileceğini ona öğretecek fırsatları kaçırıyordur ve bu durum sorunun devam etme ihtimalini artırıyordur.

Parçaları bir araya getirince, yani anksiyeteyi başarılı bir şekilde ele alıp azaltmanın yüksek bir olasılık taşıdığını ve çocuğunuzun anksiyetesinin kendi kendine geçmesinin düşük bir olasılık olduğunu düşündüğümüzde, mümkün olan en kısa zamanda anksiyete sorununu ele almak için çok iyi bir nedenle karşılaşırsınız! Elbette bütün çocuklar zaman zaman kaygı yaşayabilir, bazı korkular normaldir ve gelişme döneminde beklenen bir durumdur.

- Yeni bir okula başladığı ilk hafta sosyal anksiyete sergileyen bir çocuk bir iki hafta içinde çok daha rahat davranmaya başlayabilir.
- Karanlıktan korktuğunu söyleyen küçük bir çocuk, çocuklardaki normal ve doğal bir eğilimi sergiliyor olabilir.

Ama çocuklarının kaygılı oluşundan endişelenen birçok ebeveyn, anksiyete seviyelerinin çok daha uzun bir zaman diliminde daha istikrarlı bir şekilde arttığını gözlemlemiştir. Çocuğunuzun çok uzun süredir, örneğin bir iki aydan fazla anksiyete sorunu yaşadığını gözlemlediyseniz bu durumu düzeltmek için

birtakım adımlar atmanız doğrudur. Dahası bu kitaptaki adımların ve araçların birçoğu zaman zaman anksiyete hisseden ya da kaygı seviyesi yüksek olmayan çocuklar için bile faydalı olabilir. Bu kitabı okumanız ve adımları izlemeniz çocuğunuzu bir doktora götürmenizi ya da özel bir tedaviye başlatmanızı gerektirmeyecektir. Bu araçları öğrenmek, çocuğunuzun anksiyetesine destekçi ve üretken yollarla yanıt vermenize yardımcı olabilir. Elinizde bir plan olması ve çocuğunuz kaygı hissettiğinde ona nasıl yardım edeceğinizi bilmek bile faydalıdır. Bu araçlara ve anlayışa sahip olmak orta seviyeli bir anksiyete sorununun daha ciddi bir anksiyete sorununa dönüşmesini önleyebilir.

Anksiyete Uzmanlar Tarafından Nasıl Tedavi Edilir?

Çocukluk ve ergenlik dönemi anksiyetesine yönelik tedaviler kapsamlı klinik deneylerle incelenmiş ve işe yaradıkları kanıtlanmıştır. Bu bölümde, söz konusu yöntemleri ve çocuğunuza yardım edebilmek için bunları nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz. Ama hepsinin ortak yanı ve onları bu kitapta anlatılan yöntemden farklı kılan unsur, etkili olabilmeleri için çocuğunuzun katılımının gerekli olmasıdır. Buna karşılık, klinik deney araştırmalarıyla incelenmiş ve diğer yöntemler kadar etkili olduğu kanıtlanmış bu kitaptaki yöntem çocuğunuzun hiçbir şey yapmasını gerektirmez. İleriki bölümlerde anlatılan her adım sadece bir ebeveyn olarak bunları tamamlamanızı gerektirir.

Bunun neden önemli olduğunu merak edebilirsiniz. Anksiyetesini çocuğunuzun sürece aktif bir şekilde katılmasına gerek kalmadan azaltabileceğiniz bir yöntem olması, ona istese de istemese de yardım edebileceğiniz anlamına gelir! Size bu bölümün geri kalanını da okumanızı ve bu kitapta öğreneceğiniz yöntemlerin yanı sıra anlatılan yöntemleri de kullanmayı denemenizi öneririm. Ama çocuğunuzun işbirliği yapmak

istemediğini görürseniz onay vermesini gerektirmeyen yöntemlere odaklanabilirsiniz. Çocuğunuzun anksiyetesi azaldıkça diğer yöntemleri kullanmaya daha istekli olduğunu görebilirsiniz ama istemediği takdirde, çocuğunuzun anksiyetesini kendi yöntemlerinizle tedavi edebilmenin neden bu kadar faydalı olduğunu daha iyi anlayacaksınız.

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), çocukluk dönemi anksiyetesi alanında üzerine en çok araştırma yapılmış psikolojik tedavidir. Pek çok klinik deney bu terapinin birçok çocukta kaygı düzeyinin azalmasında oldukça etkili olduğunu göstermiştir. Anksiyete için uygulanan BDT, çocukların anksiyeteden etkilenmiş işlev alanlarını ele alan birkaç hedefe odaklanır.

Kaygılı Düşüncelere Meydan Okumak

Kaygılı düşünceleri değiştirmenin ilk adımı bunların farkına varmaktır. Çocuğunuz kaygılı düşüncelerine o kadar alışmış olabilir ki "anksiyetenin devreye girdiğini" bile fark etmeyebilir. Çocuğunuzu korkutan, asabi ya da endişeli hissettiren kaygılı düşünceleri belirledikten sonra, bunlarla ilgili sorular sorarak söz konusu düşüncelerin üzerine gitmeyi deneyin. Örneğin ona korktuğu şeyin nasıl gerçekleşeceğini düşündüğünü sorabilirsiniz. Ya da gerçekleştiği takdirde durumun ne kadar kötü olacağını. Çocuğunuzun yanıtlarının düşündüğünüzden de abartılı olduğunu görerek şaşırabilirsiniz.

Çocuğunuzun kaygılı düşüncelerini belirledikten ve sorular sorarak bunun üzerine gitmesine yardımcı olduktan sonra sıra daha gerçekçi birkaç alternatif fikir üretmeye gelir. Çocuğunuzla hem alternatif düşünceleri hem de kaygılı olanları yazın ve her fırsatta pratik yapmaya devam edin. Ancak bu adımları

bir iki kere denemenin çocuğunuzun anksiyetesi üzerinde çok büyük bir etki yaratmasını beklemeyin. Unutmayın ki çocuğunuz kaygılı düşünceleri uzun süredir tatbik ediyor!

Maruz Kalma Pratiği

Birçok uzman korkulan nesnelere ve durumlara maruz kalmanın anksiyeteye yönelik BDT'nin en önemli unsuru olduğunu düşünmektedir. Maruz kalma yöntemi, kaçınmayı azaltmayı sağlayan ve başa çıkma davranışını destekleyen kilit niteliğinde bir yöntemdir. Ama maruz kalma yönteminde çocuğunuzun katılımda bulunmayı kabul etmesi gerekir ve isteği dışında bunu uygulamak iyi bir fikir değildir. Maruz kalma pratiği genellikle farklı durumlardan oluşan ve en kolaydan en zora ilerleyen bir korku hiyerarşisi listesi oluşturarak başlar. Bir maruz kalma hiyerarşisi oluşturduktan sonra çocuğunuz çeşitli adımları uygulamaya başlayabilir. Çocuğunuzu hiyerarşideki her adımı birçok kere tekrarladıktan sonra diğer adıma geçmesi için teşvik edin.

Rahatlama Pratiği

Çocuğunuza bedenini kontrol etmeyi ve rahatlama sağlamayı öğretmek anksiyeteyi azaltmak için çok güçlü bir araç olabilir. Rahatlamayı öğrenmeyi hedefleyen en yaygın iki sistem nefes alıp vermek ve kaslardır. Bir iki dakikalığına bile ağır ağır ve derin nefesler almak anksiyeteyi kayda değer ölçüde azaltır. İyi bir nefes alıp verme hızı beş saniye nefesi içe çekmek ve beş saniye dışarı vermektir.

Bütün döngü sadece on saniye sürer; dolayısıyla on ağır nefesi pratik etmek bile iki dakikaya yakın sürer ve çocuğunuzun anksiyetesini o anda azaltmaya yönelik büyük bir adım hâline gelir.

Kasları rahatlatma pratiği de anksiyeteye yönelik BDT'de yaygın olarak öğretilen bir başka bedensel beceridir. Çocuğunuza her seferinde bir kas grubuna odaklanmayı, bu kasları beş saniye boyunca elinden geldiğince sıkıp bırakarak rahatlatmayı öğretebilirsiniz. Çoğu çocuk için kasları sıkmaya başlamak kasları doğrudan rahatlatmayı denemekten daha kolaydır.

BDT'nin bütün yöntemlerinde olduğu gibi ancak çocuğunuz katılımda bulunmaya istekliyse bunları öğretebilir ve pratik yapmasını sağlayabilirsiniz. Birinin sizi rahatlama yollarına zorlaması pek de rahatlamanızı sağlamaz! Bu yüzden çocuğunuz bu yöntemi uygulamak istemiyorsa şimdilik bir kenara bırakın ve başka zaman tekrar deneyin.

Duyguların Kontrolünü Ele Geçirmek

Çocuğunuz korku dışında bir başka güçlü duyguyu hissetmeyi başarabilirse muhtemelen korkusu hafifleyecektir. Bunu yapmanın bir yolu mizahtır. Kendisini güldürebilirse neredeyse mutlak bir şekilde korkusu hafifleyecektir. Ya da korktuğunda gülmekte zorlanıyorsa belki kendisini öfkeli hissetmeye zorlayabilir. Çocuğunuza onu sinir bozucu düşüncelerle rahatsız ettiği ve olabilecek kötü şeyler konusunda yalan söylediği için anksiyetesine kızmayı öğretebilirsiniz. Öfkelenmeye başladığında da korku hissi hafifleyebilir.

Diğer Bilişsel Davranışçı Terapi Kaynakları

Ebeveynlerin çocuklarına BDT becerilerini ve bunları uygulamayı öğretebilecekleri birkaç mükemmel kitap vardır. Bu kitabın sonunda bulunan B Eki'nde bu yöntemler hakkında daha ayrıntılı bilgi edinmenize ya da BDT alanında deneyimli bir uzman bulmanıza yardımcı olabilecek öneri kitaplar ve kaynaklardan oluşan kısa bir liste göreceksiniz.

Anksiyete İlaçları

BDT'nin yanı sıra çocuklarda anksiyete için üzerinde en çok araştırma yapılmış bir başka tedavi de ilaç kullanımıdır. BDT de olduğu gibi klinik deneyler anksiyete için ilaç tedavisi gören birçok çocuğun durumunun daha iyiye gittiğini göstermiştir. Bazı araştırma sonuçları, psikolojik tedavinin ve ilaç tedavisinin bir arada kullanılmasının, özellikle de ciddi anksiyete vakalarında bunlardan birinin tek başına kullanılmasından daha iyi sonuç verdiğini göstermiştir. Uzmanlar çoğu çocuk için psikolojik tedaviyle başlayıp bu işe yaramadığı ya da çocuk seanslara katılamayacak kadar fazla kaygılı olduğu takdirde ilaç tedavisini de denemenin iyi bir strateji olduğunu düşünmektedir. Ayrıca birçok uzman bir çocuğun, ilaç tedavisinden fayda görse bile anksiyeteyle başa çıkmaya yönelik daha fazla yöntem ve beceri geliştirebilmesi için bir yandan psikolojik tedavi de almasının iyi bir fikir olduğunu düşünmektedir.

İlaç tedavisine başlamaya, tedaviyi kesmeye ya da değiştirmeye ilişkin her karar daima çocuğu değerlendirmiş deneyimli bir doktora danışılarak verilmelidir. Anksiyete tedavisinde birçok farklı ilaç kullanılmaktadır ve her birinin ayrı isimleri ve markaları vardır. Çoğu ebeveyn söz konusu seçeneklerin kafa karıştırıcı olduğunu düşünür ve psikiyatrik ilaçların sınıflandırılması bu konuyu daha da karmaşıklaştırır. Örneğin "anti-anksiyete ilaçları" olarak bilinen bir grup ilacın anksiyetesi olan bir çocuk için en iyi seçenek olduğunu düşünebilirsiniz. Ama bu ilaçlar nadiren iyi bir seçenektir ve anksiyete tedavisinde "antidepresan" kullanımı çok daha yaygındır. Doktorunuz bir antidepresan verdiyse bunun nedeni çocuğunuzun sorunuyla ilgili bir kafa karışıklığı yaşaması değil, bu ilaçların depresyon tedavisinde kullanılmadan önce yaygın olarak anksiyete tedavisinde kullanılmasıdır. Antidepresan grubunda bile çok farklı ilaç türleri vardır. İlaç konusunda herhangi bir karar vermeden

önce anksiyetenin farmakolojik tedavisiyle ilgili deneyimli bir uzmana danışılması gerekir.

Anksiyete ilaçlarının birçoğu ciddi yan etkilere neden olmaz ve çocuklar tarafından iyi tolere edilir. Ama çocuğunuz bir ilaç kullanıyorsa ve yan etkilerinden yakınıyorsa ya da sizi endişelendiren bir durum fark ederseniz doktorunuza haber verin ve çocuğunuzun deneyimini anlatın. Doktorunuz ilaç dozunda bir değişiklik yapılıp yapılmaması gerektiğini söyleyecektir.

Sağlıklı Alışkanlıklar

Son olarak, bu kitabın odak noktası olup tamamıyla sizin davranışlarınızda yapacağınız değişimleri ele alan çocuklarda anksiyeteyi azaltma yöntemine geçmeden önce, çocuğunun günlük alışkanlıkları ve rutinlerinin ona mı, yoksa anksiyetesine mi yardım ettiğini düşünmeniz gerekiyor. Sağlıklı beslenme, kaliteli uyku ve fiziksel aktivite anksiyeteyi azaltırken sağlıksız alışkanlıklar yüksek anksiyete seviyelerine neden olabilir.

Çocuğunuz düzenli ve besleyici yemekler yiyor mu? Fazla miktarda kafein tüketiyor mu? Kafein; kahve, çay, asitli içecekler ve çikolatada bulunup çocuğunuzun huzursuz ve daha gergin, asabi ya da kaygılı olmasına yol açabilecek bir uyarıcıdır. Ayrıca kolaylıkla uykuya dalmasını ve dinlenmesini de engelleyebilir. Kafein tüketimini sınırlamaya ya da sıfıra indirmeye çalışın. Kafeinsiz içecekler seçin ve özellikle yatma vaktine yakın saatlerde çikolata tüketimini kısıtlayın.

Çocuğunuz gece çok geç saatlerde yatıyorsa bunun da anksiyetesi üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Elbette anksiyete yüzünden de geç yatıyor olabilir ama elinizden geldiğince iyi bir uyku uyumasına yardımcı olmaya çalışın. Gündüzleri yapılan şekerlemeler gece uykusunu fazlasıyla bozduğu için çocuğunuz gece uyumuyorsa bunları kesmeye çalışın.

Son olarak, gündüzleri fiziksel aktivitelerle uğraşmasını sağlayın! Her türlü egzersiz, sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmanın yanı sıra anksiyetenin azaltılmasında da oldukça faydalıdır. Çocuğunuzun haftada birkaç kere egzersiz yapması gerekir. Yürüyüşlere ya da koşulara çıkmayı teklif edebilir veya onu keyif aldığı bir spor aktivitesine yazdırmayı düşünebilirsiniz.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Çocukluk ve ergenlik anksiyetesinin başlıca türlerini
- Anksiyetenin tedavi edilip edilemeyeceğini
- Anksiyetenin uzmanlar tarafından nasıl tedavi edildiğini

3

Çocuğunuzun Anksiyete Sorunu Ailenizi Kontrol Etmeye mi Başladı?

Ebeveynler Çocuklarında Anksiyete Sorunlarına "Neden" Olur mu?

Çocukluk anksiyetesi sadece bir çocukla ilgili bir sorun değil, bir çocuk ve ebeveynle ilgili bir sorundur. Ama ebeveynlerin çocuklarında anksiyeteye neden olduklarını kastetmiyorum. Duygusal ya da davranışsal sorunları olan çocukların ebeveynleri kendilerini sık sık bu soruna neden olmakla suçlanırken bulurlar. Bu bazen onlara açıkça ve doğrudan, bazen de üstü örtülü olarak ya da ima edilerek söylenir. Bunu öğretmenlerin ya da terapistlerin sorularında duymuş ve diğer ebeveynlerin bakışlarında görmüş olabilirsiniz. Hatta ebeveynlerin özelliklerinin bir çocukluk bozukluğuyla ilişkili olduğuna dair bilimsel makaleler ve araştırmalar okumuş bile olabilirsiniz. Buna rağmen ister açıkça söylensin ister ima edilsin, bu suçlama hemen hemen her seferinde yanlıştır. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun duygusal ve davranışsal sorunlarına neden olduğunuz fikri büyük ölçüde (1) insan gelişimiyle ilgili hatalı varsayımlardan, (2) modası geçmiş psikolojik teorilerden, (3) ebeveyn davranışları ile çocukluk bozuklukları arasındaki ilişkiyle ilgili araştırmaların yanlış anlaşılmasından ve (4) aile dinamiklerinin hatalı bir yorumundan kaynaklanır:

1. İnsan gelişiminde çocukların "temiz bir sayfa" olarak dünyaya geldiği ve hem arzu edilen hem de istenmeyen özelliklerinin hayatın gelişim yılları denen dönemde edindikleri deneyimlerinin bir sonucu olduğu varsayımı doğuştan bebeklerde olan büyük farklılıkları göz ardı eder. Bebekler birbirinin aynı değildir. Farklı mizaçları ve özellikleri, zayıf ve güçlü yönleri, eğilimleri ve yatkınlıkları vardır. Doğuştan gelen bu özellikler her çocuğun genetik yapısından etkilenir ve daha sonraki kişiliklerinin yapı taşlarıdır. Ama "temiz sayfa" teorisine inandığınızda, o ilk zamanlarda deneyimin büyük bir kısmını oluşturan ebeveynliğin bir çocuğun sahip olabileceği sorunların suçlusu olduğuna inanmak da son derece doğaldır.
2. Ebeveynin çocukluk sorunlarından (hatta hayatta daha sonra ortaya çıkan sorunlardan) sorumlu olduğu fikri, geçtiğimiz yüzyılın en etkili psikolojik teorilerinden bazılarının temelini oluşturur. Psikiyatristler, psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanları insanların kendi hayatlarına dair anlayışlarına yön vermiştir. Ruh sağlığı alanı esas olarak insanlara ebeveynin (özellikle de annelerin) ruh sağlığıyla ilgili bütün sorunların başlıca kaynağı olduğunu öğretmiştir. Bu iddiaları destekleyen argümanlar olmamasına ve aksinin doğru olduğunu gösteren çok sayıda kanıt olmasına rağmen yeme bozuklukları, şizofreni, otizm -bunlardan sadece birkaçıdır- gibi sorunların sorunlu ebeveynlikten kaynaklandığı düşünülmüştür. Birçok insanın anksiyete bozukluklarının da ebeveynden kaynaklandığını düşünmesine şaşmamak gerek.
3. Ebeveynlere ait özellikler ile çocukluk sorunları arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmaların olduğu doğrudur. Çocukluk dönemi anksiyete bozuklukları alanında, bu araştırmaların büyük bir kısmı ebeveyn davranışlarına

(aşırı korumacılık ve eleştiri gibi) ve ebeveynin kendi anksiyete seviyesine odaklanmıştır. Yüksek seviyede anksiyetesi olan çocukların genellikle kendilerini kaygılı olarak tanımlayan ya da bir anksiyete bozukluğu tanısı almış ebeveynleri vardır. Ayrıca bir anksiyete bozukluğu geçmişi olan ebeveynlerin diğer ebeveynlere kıyasla, anksiyete semptomları deneyimleyen en azından bir çocuğu olması daha yüksek bir olasılık taşır. Peki, bunlar ebeveyn anksiyetesinin çocukluk dönemi anksiyetesine neden olduğu anlamına mı gelir? HAYIR! İki şey arasında istatiksel bir ilişki olduğu anlamına gelir. Sırf iki şey istatistiksel açıdan ilişkili diye birinin diğerine neden olduğu düşüncesi yaygın bir hatadır. Ama bir diğerinin nedeni olmaksızın iki şeyin gerçekleşmesinin arkasında pek çok etken vardır. Çoğu zaman her ikisinin de nedeni olabilecek, pek bilinmeyen üçüncü bir etken vardır. Örneğin ebeveynlerin ve çocukların genetik bir etken yüzünden benzeri anksiyete seviyeleri olabilir ya da yoksulluk gibi çevresel bir etken her ikisinde de anksiyete nedeni olabilir.

4. Ebeveynlerin çocuklarının anksiyete sorunundan sorumlu olduğu fikrini eleyen son bir neden daha vardır. Çoğu durumda, yüksek anksiyete sahibi bir çocuğu olan ebeveynlerin bu sorunu yaşamayan başka çocukları da vardır. Ebeveynlik, çocukların anksiyete sorunları geliştirmesinde başlıca etkenlerden biriyse diğer çocukları da bir anksiyete sorunu yaşardı. Elbette ebeveynler farklı çocuklara farklı davranışlar sergiler ve çocuklarından birine karşı daha korumacı ya da eleştirel olabilirler ama yine de ebeveynlik çocukların anksiyete sorunu yaşamasının nedeni olsaydı kardeşler arasında anksiyete seviyelerinin birbirine çok daha yakın olması gerekirdi. Gerçekten de ebeveynler çocuklarından birine farklı

davrandıklarında bunun nedeni genellikle çocuklarının farklılıkları ve ebeveynin farklı yönlerini ortaya çıkarmasıdır. Bir çocuğun ebeveynin davranışlarına yön verdiği fikri en az bir ebeveynin çocuğunun anksiyetesine neden olduğu fikri kadar akla yatkındır.

Çocuğunuzun Anksiyetesi Sizi ve Ailenizi Nasıl Etkiliyor?

Böylelikle ebeveynlerin çocukluk dönemi anksiyete sorunlarına neden olduğu fikrini elediğimizi umarak, çocukluk dönemi anksiyetesinin çocuk ile ebeveyni ilgilendiren bir sorun olmasının ne anlama geldiğine göz atalım. En basit hâliyle, çocuğunuzun anksiyete sorununun bir ebeveyn olarak sizi ve ailenizin geri kalanını etkileme olasılığının yüksek olduğu anlamına gelir. Elbette çocuğunuzun sizi ve ailenizi belirli ölçüde etkileyebilecek birçok başka özelliği de olabilir. Örneğin;

- Bir çocuk sürekli olarak okuldan uzaklaşma cezası alıyorsa ebeveynler onu okuldan almak veya evde çocuğunun yanında kalabilmek için işlerinden izin almak zorunda kalabilirler.
- Fiziksel rahatsızlığı olan bir çocuğun pahalı tıbbi cihazlara ihtiyacı olabilir ya da aile hayatına uyum sağlaması için birtakım ayarlamalar yapılması gerekebilir.
- Çocuğunuz beyzbolu seviyorsa onu bir takıma yazdırabilir, ekipman alabilirsiniz ve bütün aile, planını hafta sonları onun maçlarına gidebileceği gibi yapar.

Elbette aynı şey çocukluk dönemi anksiyetesi için de geçerlidir ama ebeveynleri ve aileleri ne şekilde etkilediği söz konusu olduğunda anksiyete "daha da özel" bir konum kazanır.

Çocuğunuz çok kaygılıysa bu durumu muhtemelen sizin üzerinizde ve aileniz nezdinde ciddi ve kapsamlı bir etkiye neden oluyordur. Çocuğunuzun anksiyete sorununun hayatınızı ele geçirdiğini, normalde yapmadığınız şeyleri yaptığınızı ya da her zaman yaptığınız şeyleri artık yapamadığınızı fark edebilirsiniz. Kendinize ya da işinize ayırdığınız zamanı artık çocuğunuzun anksiyete sorununun doldurduğunu görebilirsiniz. Özel alanınız artık böyle bir alana sahip olmadığınızı düşünmenize yol açacak ölçüde daralabilir. Hatta çocuğunuzun anksiyete seviyesinin "bulaşıcı" olduğunu ve sizi de daha kaygılı hâle getirdiğini bile hissedebilirsiniz. Kendinizi çocuğunuzun anksiyetesini emen bir "sünger" gibi hissedebilirsiniz.

Çocukluk dönemi anksiyetesinin bir ebeveyn olarak sizi diğer sorunlardan çok daha fazla etkileyebilmesinin nedeni çocuğunuzun kaygılı olduğu zamanlarda daha iyi hissetmek için size güvenmesidir. Örneğin;

- Çocuğunuz endişeliyse her şeyin yoluna gireceğine dair ona güven vermenizi bekleyebilir. Bu gayet doğal ve beklenen bir davranıştır. Ama kendinizi hızla çocuğunuzun daha iyi hissetmesi için yanıtları bilen ve güven telkin etmek için her zaman yanında olması beklenen bir "moral müdürüne" dönüşmüş bulabilirsiniz.
- Çocuğunuz yalnız kalmaktan korkuyorsa kendisini daha güvende ve emniyette hissettiği için yanınızda olmak isteyebilir. Bu da gayet doğaldır ama çocuğunuz yakınlarda olmadığınız esnada korku duyabileceği ihtimali bile onu tedirgin ettiğinden ya da endişelendirdiğinden, vaktinizin büyük bir kısmını onun yanında geçirmeye başlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sosyal anksiyetesi varsa ve kendi adına konuşmakta zorlanıyorsa sosyal ortamlarda ona yol göstermenizi ya da onun adına konuşmanızı bekleyebilir

ve çocuğunuzun düşüncelerini ya da isteklerini dünyaya açıklamaktan sorumlu bir sözcü gibi hissetmeye başlayabilirsiniz.

- Çocuğunuz notları için çok fazla endişeleniyorsa ve ev ödevlerinde yaptığı ufacık hatalara bile üzülüyorsa onun için ödevlerini birkaç kere kontrol edebilir ve bu yüzden ödevler ona değil de size aitmiş gibi hissetmeye başlayabilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuzun kaygılanacağını ya da korkacağını bildiğiniz bazı şeyleri yapmayı bıraktığınızı da fark edebilirsiniz. Örneğin;

- Çocuğunuz güncel olaylar ve kötü haberler yüzünden çok fazla kaygılanıyorsa yakınlarda olduğunda gazete okumaktan vazgeçebilir ya da evde olduğunda televizyonda haberleri izlememeye özen gösterebilirsiniz.
- Çocuğunuzun böceklerden aşırı korktuğunu biliyorsanız onun bir tırtıl ya da arıyla korkutucu bir karşılaşma yaşayabileceği geziler ve piknikler planlamaktan vazgeçebilirsiniz.
- Belki de çocuğunuzun en yakınları dışında başkalarının yanında huzursuz olduğunu bildiğinizden arkadaşlarınızı eve davet etmekten vazgeçebilirsiniz.
- Kaygılı çocukları olan birçok ebeveyn, çocuklarında ortaya çıkan kaygıya değmeyeceğini düşündükleri için geceleri dışarı çıkmamaya başladıklarını da fark ederler.

Bunlar bir çocuğun anksiyete sorununun bir ebeveyn olarak sizi ve genel olarak ailenizi nasıl etkileyebileceğine dair sadece birkaç örnek... Bu kitabın ileriki bölümlerinde söz konusu değişimleri nasıl belirleyebileceğinizi ve çocuğunuzun daha az kaygı hissetmesine yardımcı olabilmek için bu davranışları

değiştirmenin ne kadar önemli bir araç olabileceğini öğreneceksiniz. Peki, anksiyetesi olan çocuklar neden ebeveynlerine bu kadar çok güvenirler? Neden anksiyete sorunu olan çocukların ebeveynlerinin hemen hemen tamamı hayatlarında en azından bir değişiklik yaptıklarını söyler? Bunun nedeni türümüzde anksiyetenin doğasıyla ilgili...

Çocuklar Kaygılı Olduklarında Neden Ebeveynlerine Güvenirler? [İpucu: Doğası Gereği]

Yüksek seviyede anksiyetesi olan çocukların ebeveynlerinin birçoğu, çocuklarının anksiyete sorununun kendi hayatlarını etkilediğini ve hayatlarını tamamıyla ele geçirdiğini hisseder. Çocuklar anksiyete semptomlarını hafifletmeleri için doğaları gereği ebeveynlerine güvenirler. Anksiyetesi olan bir çocuğun ebeveyni olarak siz de devreye girip çocuğunuzun semptomlarını hafifletmek için doğal bir dürtü hissedersiniz. Anksiyetesi olan çocuklara sahip ailelerin hemen hemen tamamında görülen bu kalıbın nedeni insanlar da dâhil olmak üzere anksiyetenin memeli canlılarda işleyiş şeklidir.

Memeli veya değil, birçok diğer türde olduğu gibi çocuklar savunmasız bir şekilde dünyaya gelirler. Tek başına bırakılan bir bebek hayatta kalamaz ve elbette çocukların hayatta kalamamasının nedeni kendilerine bakamamalarıdır. Hayatta kalabilmek için sorumluluklarını üstlenecek olgunluğa erişene dek onlara bakıp koruyan ebeveynleri ve bakıcıları vardır. Bir bebek ya da küçük bir çocuk tehdit altında hissettiğinde veya korktuğunda verdiği doğal tepki bir bakıcının yardımını istemektir. Bir başka deyişle, küçük bir çocuğun korkuya verdiği doğal tepki, bakıcının onun adına hareket edebilmesi için ona sinyal verdiği sosyal bir tepkidir. Aynı şekilde bebekler tehlike

geçtikten sonra kendi başlarına sakinleşmeyi de başaramazlar. Ancak bakıcıları onlara sarıldığında, salladığında ya da rahatlatıcı bir başka davranışta bulunduğunda ağlamayı keserler. Çocuğunuzun endişe, korku ya da stres hissettiğinde sizden koruma ve teselli beklemeye dair doğal eğilimi esasında beynine işlenmiştir. Hepimiz koruma ve düzenleme için bakıcılara güvenerek yetişkinliğe ulaşmış uzun bir bebek soyundan geliyoruz ve çocukluk döneminde bakıcılarımıza güvenmeye dair doğal bir eğilimi onlardan miras almış durumdayız.

Çoğumuz tehlikede olduğumuzda bunu fark eden ve bizi korumak için harekete geçecek kadar farkındalık sahibi ve hassas ebeveynleri olan çocuklardık ve bu eğilim de ebeveynler olarak beyinlerimize işlenmiştir. Çocuğumuz kaygılı hissettiğinde doğamız gereği bunu fark ederiz ve tehdit yok olana dek onu koruma ve sakinleşene dek onu yatıştırma güdüsüyle hareket ederiz. Nasıl kaygı hissettiği hâlde bunu ebeveynlerine belli etmemesi bir çocuğun içgüdüsüne aykırıysa kaygı hisseden bir çocuğu görmezden gelmek de bizim doğal içgüdümüze aykırıdır.

Peki, tüm bunlar çocukluk dönemi anksiyete sorunları açısından ne anlama gelir? Çocuğunuz yüksek seviyede anksiyete deneyimliyorsa ya da herhangi bir tehlikede değilse, dahası anksiyetesi yersizse bile büyük olasılıkla bu kaygıyı siz ebeveynine belli edecektir. Ayrıca siz de büyük olasılıkla ebeveyn olarak çocuğunuzun güvende olması ve rahatlaması için harekete geçeceksinizdir. Anksiyetesinin gerçekçi nedenlere dayanmadığını ve gayet güvende olduğunu bildiğinizde bile çocuğunuzu emniyette hissettirmek isteyeceksinizdir. Daha önceden okuduğunuz gibi insanlar hayalî tehditlere gerçek tehditlerle aynı tepkiyi vermek gibi özgün bir beceriye sahiptir. Gerçek bir tehlike olmadığında bile korkmamız ya da kaygılanmamız mümkündür. Çocuğunuz gerçek ya da hayalî

bir tehdit yüzünden korktuğunda aynı tepkiyi verir, ebeveyni olarak size tehlikede olduğunu anlatır ve tehdit hissini yok edeceğinize güvenir.

Özellikle de küçük bir çocuğun ebeveyni olarak sadece yanında bulunarak ve sakin bir şekilde etkileşim kurarak çocuğunuzu güvende ve emniyette hissettirmek gibi bir süper güce sahipsiniz. Bu muhteşem bir güçtür ve bir ebeveynin başka hiçbir gücün başaramadığı kadar tatmin hissetmesini sağlar. Ama çocuğunuzun anksiyete sorunu varsa ve kendisini daha iyi hissetmek için sürekli bu süper gücünüze güvenmeye başlarsa bu bir armağandan çok bir yük gibi gelmeye başlar. Bu durumda oyunu biraz değiştirmenin ve kısa vadeye değil, uzun vadeye odaklanmanın vakti gelmiş olabilir. Kaygısını şu anda hafifletmek yerine ona genel olarak daha az kaygı hissetmesi için yardımcı olmak önem kazanır. Bu kitapta anlatılan süreç, söz konusu daha uzun vadeli hedefi elde etmeye yönelik bir yöntemdir. Bazen bu, çocuğunuzun şu anda kaygılı hissetmemesine yönelik kısa vadeli hedefinizden vazgeçmeniz ve şimdilik kaygılı olacağını ama bu sürece girmenin genel olarak daha az kaygı hissetmesini ve hem çocuğunuz hem de kendiniz için daha iyi bir hayatınız olmasını sağlayacağını kabul etmek anlamına gelebilir.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Ebeveynlerin çocuklarında anksiyete sorunlarına neden olup olmadığını
- Çocuğunuzun anksiyete sorununun sizi ve ailenizi nasıl etkilediğini
- Çocukların kaygı hissettiklerinde neden ebeveynlerine güvendiklerini

4

Anksiyete Sorunu Olan Bir Çocuğa Ebeveynlik Yapmanın Gizli Tehlikeleri

Korumak ve Talep Etmek

Bir çocuğun ebeveyni olmak, sorunu olan bir çocuğa yardım etmek gibi daha genel sorulardan her gün verdiğimiz çok sayıda ufak karara ve hatta çocuğumuzla konuşurken kullandığımız sözcüklere kadar sayısız zorluk ve ikilemle yüzleşmek anlamına gelir. Bir çocuğun anksiyete sorunu tüm bu kararların daha da karmaşıklaşıp zorlaşmasına neden olur, üstelik bu zorlukları ele almaya dair en iyi yaklaşımın ne olduğunun kesin bir yanıtı yoktur.

Anksiyetesi olan çocukların ebeveynleri sık sık çocuklarının bu sorununun yarattığı gizli tehlike ve tuzakları anlatırlar. Bu bölümde, söz konusu tuzaklardan bazılarını ve bunlardan kaçınmanın yollarını anlatacağım. Bu noktada, bir ebeveyn olarak yapabileceğiniz seçimlerin ya da hataların çocuğunuzun anksiyete sorununa neden olduğunu söylemiyorum. Bu bölüm anksiyete sorunu olan bir çocuğunuz olduğunda meydana gelebilecek birtakım gizli tehlikeleri ve çocuğunuz kaygı hissettiğinde bu sorunun kökeninde ne yatarsa yatsın, verdiğiniz tepkilerin ve yaklaşımınızın önemli olabileceğini ele alıyor.

Bu tuzaklar ve gizli tehlikelerin birçoğu genel olarak geniş inanç ve davranış kategorileri altında "koruyucu" ya da

"talepkâr" olarak sınıflandırılabilir ve her biri birçok farklı şekilde ifade edilebilir. Bu bölümü okurken sizi tarif eden bu düşünce ya da davranışları düşünmeye çalışın. İçlerinden birinin size uyduğunu fark ettiğinizde bunu not edin. Sonra sizin için neden geçerli olduğuna dair hayatınızla ilgili bir iki örnek bulmaya çalışın. Daha sonradan geri döneceğiniz bu kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 2. Alıştırma'yı (Ebeveynlik Tuzakları) kullanabilirsiniz.

İlk kategori, çocuğunuzu zararlar ya da sıkıntılardan koruma hedefine odaklanan düşünceleri ve davranışları ele alan koruma kategorisidir. Elbette koruma konusu önemlidir ve bir ebeveyn olarak görevinizin çocuğunuzu zararlardan korumak olduğunu düşünüyorsanız sizinle aynı fikirdeyim! Çocuğunuz gerçek bir tehlike altındaysa onu korumanız bir ebeveyn olarak üstleneceğiniz önemli, hatta en önemli rol olacaktır. Anksiyetesi olan çocukların ebeveynleri biraz düşününce genellikle korumanın aslında gerekli olmadığı durumlarda korumacı rolünü üstlenmeleri gerektiğini fark ederler. Zamanın büyük bir bölümünde korumaya odaklanmak diğer önemli hedeflerin önüne geçebilir ve durum bu hâle geldiğinde koruma sadece gereksiz olmakla kalmaz, bir engele de dönüşür. Göreceğiniz gibi bir tehlike söz konusu olmadığında koruyucu rolünü üstlenmek çocuğunuza korunması gerektiği mesajını verebilir ve onu daha az güvende ve daha savunmasız hissettirebilir.

İkinci kategori, talep etmektir. Talep etme, çocuğunuz gerçek bir kaygı hissettiği hâlde, ondan kaygılı olmamasını ya da kaygılı değilmiş gibi davranmasını beklediğiniz anlamına gelir. Koruma gibi talep etme de ebeveynlikte önemli bir yere sahiptir. Çocuklarımızdan hiçbir şey talep etmeseydik hangi şekilde davranacaklarını nasıl öğrenir, çaba sarf etmeyi ya da sebat etmeyi gerektiren işleri nasıl başarırlardı? Ama koruma gibi talep etme de yanlış ya da etkisiz olabilir. Çocuğunuzdan hissettiği

bir şeyi hissetmemesini isterseniz bu talep onun hislerini değiştirmeyecektir. Ondan kaygılı değilmiş gibi davranmasını isterseniz ve bunun ne kadar zor olduğunu anladığınızı belli etmezseniz büyük olasılıkla bu talebiniz karşılanmayacaktır. Sırf bir ebeveyn olarak bir şey sizde kaygı yaratmıyor diye bunun çocuğunuz için de öyle olması gerekmez.

Çocukluk dönemi anksiyetesini ele alırken talep etmeyi tamamıyla etkisiz kılan bir diğer önemli kısıtlama daha vardır. Bir şey talep ettiğimizde bunu başka birinden talep ederiz. Bir talebimiz karşılanmadığında genellikle sinirlenerek ya da öfkelenerek tepki veririz, çünkü bu talebin zorla yerine getirilmesini sağlayamayız ya da istediğimiz şey yerine getirilmediği için hafife alındığımızı hissederiz. Bu da anlaşmazlıklara ve düşmanca bir tavra neden olur. Bu kitapta anlatılan yöntemde, çocuğunuzdan hiçbir şey talep etmek zorunda kalmayacaksınız. Elbette bu sadece çocuğunuzun kaygı seviyesinin azalmasına yardım etmek için atacağınız adımlarda geçerli... Çocuğunuzun hayatının ve niceliklerinin diğer kısımlarıyla ilgili talepleriniz devam edecek. Ama kaygı seviyesini azaltmasına yardımcı olurken ondan hiçbir şey talep etmenize gerek kalmayacak. Dolayısıyla bu kitaptaki adımları izlemenin sizi daha fazla öfkelendirmemesi ya da kızdırmaması gerekir. Bazı önerileri uyguladığınızda çocuğunuz size kızabilir ama bu geçici bir tepkidir ve düzelecektir. Bu arada çocuğunuzun karşılayamayacağı hiçbir talepte bulunmayacağınız için sakin kalmayı ve sinirlenmemeyi de başarabileceksiniz.

Korumacı Bir Ebeveyn misiniz?

Çocuğunuzun anksiyete seviyesi yüksekse kendinizi onu korkutan şeylerden korumak zorundaymış gibi hissedebilirsiniz. Örneğin çocuğunuz utanma ya da rezil olma riski yüzünden

sosyal faaliyetleri tehdit olarak görüyorsa onu sosyal ortamlardan korumaya çalışabilirsiniz. Ya da sınavları için çok kaygılanıyorsa ve yeteri kadar iyi notlar alamayacağından endişeleniyorsa onu sınavlara hazırlamaya ya da mümkün olan en iyi notları alabilmesi için yeteri kadar vakti olmasını sağlamaya çalışabilirsiniz. Bu örneklerden herhangi biri size uyuyorsa not almak için 2. Alıştırma'yı (Ebeveynlik Tuzakları) kullanmayı unutmayın.

Bir başka koruma türüyse çok daha yaygındır. Çocuğunuzu anksiyete ve yarattığı kötü hislerden korumaya çalıştığınızda gerçekleşir. Çocuğunuzu kaygı hâlinden korumayı istemek dünyanın en doğal şeyidir. Hangi ebeveyn, çocuğunun kaygılı olmasını ya da herhangi bir sıkıntı yaşamasını ister? Büyük bir ihtimalle anksiyetenin çocuğunuz için çok sıkıntılı bir durum olduğunu açıkça görebiliyorsunuzdur. Dolayısıyla onu elinizden geldiğince bundan korumaya çalışıyorsunuzdur. Her iki tür koruma da -çocuğunuzu korktuğu zararlı şeylerden ve anksiyete ile sıkıntıdan- çocukluk dönemi anksiyetesine verilen doğal ebeveyn tepkileridir. Ama bunlar aynı zamanda ebeveynin de çocuğun da hata yapmasına neden olabilecek tuzaklardır.

Çocuğunuzu korktuğu zararlı şeylerden koruduğunuzda davranışlarınız çocuğunuzun düşünce ve inançlarıyla uyumlu gibidir. Ama esas tuzak budur. Çocuğunuzun korkuları gereksizse ve onun günün birinde bunu fark edeceğini ve korkularının dineceğini umut ediyorsanız o korkularla uyum içinde olan bir tepki hatalı olacaktır. Anksiyetesi olan çocukların çeşitli olayların gerçekleşme olasılığını belirlemekte zorluk çektiklerini ve olumsuz olaylara yüksek değer biçerek bunların olduğundan da olumsuz görünmesine neden olduklarını hatırlıyor musunuz? Şimdi çocuğunuzun sizin korumanızdan neler öğrendiğini düşünün. Onu utandıracağını düşündüğü için sosyal faaliyetlerden korkan çocuk örneğinde, anksiyetesi

olan çocuk muhtemelen gerçekçi olmayan bir şekilde olumsuz bir sonucun daha büyük bir olasılık taşıdığını düşünüyordur. Büyük bir ihtimalle utanma olasılığını da geçici sıkıntılı bir durumdan çok büyük bir felaket olarak düşünüyordur. Siz ebeveyni olarak çocuğunuzu bu sosyal faaliyetlerden korumak için harekete geçerseniz olumsuz bir sonuç alacağını daha büyük bir olasılık olarak gördüğünüz mesajını vermez misiniz? Öyle olmasa o olasılığı engellemeye çalışır mıydınız? Bu çabanız sosyal bir ortamda utanmanın gerçekten de korkunç bir şey olduğunu teyit etmez mi? Öyle olmasa neden çocuğunuzun o riski almamasını sağlayacaksınız? Bir sınavında başarılı olamayacağından endişelenen çocuk için de aynı şey geçerlidir. Ebeveyni olarak çocuğunuzla o dersi öğrenmek ve yeniden öğrenmek için bir sürü vakit harcarsanız siz de kusursuz olmayan bir notun bir felaket olduğunu düşündüğünüz mesajını vermez misiniz? Bu olumsuz sonuçların (utanmak, sınavlarda başarılı olamamak) pek de olası ya da çok önemli olmadığını düşünebilirsiniz ama bunu çocuğunuza söyleseniz bile korumacı davranışlarınız tam tersi bir mesaj verir.

Çocuğunuza astım ya da diyabet gibi kronik bir rahatsızlık tanısı koyulduğunu düşünün. Bu bütün aileniz için yeni bir durumdur ve herkes bu sorunun kısa bir sürede geçmeyeceği fikrine alışmaya çalışıyordur. Çocuğunuza bu durumla ilgili neler söylerdiniz? Ona inanacağı tek bir şey söyleyebilseydiniz bu ne olurdu? Belki de her şeyin yoluna gireceğini ya da gerçekten de zorlu bir süreç olacağını ama bununla başa çıkabileceğini, bu soruna rağmen harika bir hayatı olacağını söylerdiniz. Asla aksini söylemezdiniz! Kesinlikle onu karşınıza alıp "Ne yazık ki sende diyabet sorunu çıktı, sen bu tür bir sorunla başa çıkabilecek bir çocuk değilsin," gibi bir cümle sarf etmezdiniz. Elbette böyle bir şey söylemezdiniz! Çocuğunuzun bu sorunla başa çıkabileceğini, yeteri kadar güçlü olduğunu ve zor bir süreç olsa

da her şeyin yoluna gireceğini bilmesini isterdiniz. Anksiyetesi olan bir çocuğa da bunu söylemek istemez miydiniz? Zor bir durum olduğunu ama bununla başa çıkabileceğini, bu soruna rağmen her şeyin yoluna gireceğini söylemek isterdiniz!

Çocuğunuzu anksiyeteden ve sıkıntılardan korumaya çalışmak da makul bir davranıştır ama bu tür bir koruma çocuğunuzun kaygılı inançlarını güçlendirebilir. Bir başka örneği ele alalım ve ciddi bir hastalık yüzünden sağlığının bozulacağından endişelenen bir çocuk olduğunu düşünelim. Ebeveyn olarak onun sağlıklı olduğunu ve ciddi bir rahatsızlık tanısı koyulmasının çok düşük bir olasılık taşıdığını bildiğiniz hâlde bunun çocuğunuz için ne kadar sıkıntı verici bir düşünce olduğunu anlayabilirsiniz. Çocuğunuzun bu kaygılı ve endişeli düşüncelerini hafifletmek, kendisini daha iyi ve huzurlu hissetmesi için ona yardım etmek isteyebilirsiniz. Belki de tekrar tekrar onu hasta olmayacağı yönünde telkin edersiniz, hatta ona hiçbir şey olmayacağını söyleyecek kadar ileri gidersiniz. Belki bu konuda biraz bilgi sahibi olursa endişelenmeyi kesebilir diye onunla çeşitli hastalıkları araştırabilirsiniz. Ya da onu iyi olduğuna inandırmak için doktorlara bile götürebilirsiniz. Bu davranışların hiçbiri çocuğunuzu hasta olmaktan korumaz, bunlar daha çok çocuğun çok fazla endişelenmemesi ve kaygılanmaması açısından faydalı olur. Ama bu da bir tuzaktır. Tüm bu davranışlar çocuğunuza kaygılı olmanın çok olumsuz ve her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir şey olduğunu gösterir. Çocuğunuz yine onu endişelendiren düşüncelere kapıldığında bu endişeden de kurtulması gerektiğine ve sizin onu biraz daha rahatlatmanızdan başka alternatifi olmadığına inanır. Böylece bir kısır döngü başlar.

Anna evine hırsız gireceğinden çok korkuyordu. Yatağına yattığında zihni simsiyah giysili ve maskeli bir hırsızın yatağının başına dikildiğiyle ilgili imgelerle doluyordu. Odasındaki

karanlık köşelerde hırsızı görüyor, eski evin gıcırtıları ve seslerinde onu duyuyordu. Bazen gecenin bir yarısı uyanıyor, tekrar uykuya dalana dek uzunca bir süre yatağında korkudan tir tir titriyordu. Bir keresinde bir hırsızın onu kaçırdığıyla ilgili bir kâbus görmüştü ve uyandığında bunun gerçek olduğundan emindi.

Anna'nın babası Bryson bir şeyler yapmaları gerektiğine karar verdi. Hemen gidip ön kapı için yeni bir kilit aldı, bulabildiği en iyi ve büyük kilidi seçti. Kilidi taktırdı ve evlerinin korunduğunu görebilmesi için Anna'ya gösterdi. "Gördün mü Anna?" dedi. "Sana hiçbir şey olmasına izin vermeyeceğim!" O gece Anna yine evlerine hırsızların girdiğiyle ilgili bir kâbus gördü. Annesi onu sakinleştirmeye çalıştı ama Anna hıçkıra hıçkıra ağlıyordu ve uzun süre onu sakinleştirmek mümkün olmadı. Annesine, "Babam bile hırsızların geleceğini düşünüyor. İçeri girememeleri için kocaman bir kilit aldı!" dedi.

Aşağıdaki ifadeler arasında hemfikir olduklarınız var mı?

- *Anksiyete zararlıdır ve çocukların korkmasına ya da yıpranmasına neden olur.*
- *Bir ebeveyn olarak göreviniz çocuğunuzun hayatını elinizden geldiğince rahat hâle getirmektir.*
- *Çocuğunuzun her zaman iyi hissetmesine yardım etmek istersiniz.*
- *Çocuğunuz diğer çocuklardan daha savunmasızdır.*
- *Çocuğunuzun anksiyete sorunu yüzünden insanların onun üzerine gitmemesini istersiniz.*
- *Çocuğunuzun karşılaştığı engelleri ve zorlukları ortadan kaldırmak istersiniz.*
- *Çocuğunuz stresle başa çıkamaz.*
- *Çocuğunuza daha yumuşak davranılması gerekir.*

Bu ifadelerden bazıları (ya da benzerleri) sizi anlatıyorsa bunları kendi hayatınızdan bir iki örnekle birlikte 2. Alıştırma (Ebeveynlik Tuzakları) kısmına yazın.

Yukarıdaki ifadeler çocuklarını koruyan ebeveynlerin sahip olduğu tipik görüşlerdir. Bunların altında çocuğunuzun anksiyetesini azaltmaya yardım etmenizi engelleyecek inançlar gizlidir. Örneğin "Anksiyete zararlıdır," ve "Anksiyete yıpratıcıdır," ifadeleri şaşırtmacalıdır. Travmatik olaylar gibi aşırı anksiyete seviyelerine maruz kalmanın gerçekten de zararlı olabileceğini biliyoruz. Travma sonrası stres, hayatı büyük ölçüde kesintiye uğratan ve uzun süreli bozukluklara neden olabilen gerçek bir durumdur. Ama travma sonrası stres çocuğunuzun günlük hayatındaki normal olaylar yüzünden oluşmaz. Normal olaylar anksiyeteye neden olabilir ama aslında anksiyete zararlı değildir. Her türlü anksiyetenin zararlı olduğuna inanıyorsanız çocuğunuzun kaygıdan her zaman kaçınmasına yardım etmeye çalışmak size mantıklı gelir. Ama bildiğiniz gibi bu mümkün değildir. Çocuğunuz zaman zaman kaygı hissedeceği için bu durumla başa çıkabileceğine ve bundan her zaman kaçınması gerekmediğine inanmanın faydasını görecektir. Size zarar verebilecek korkunç bir şey olduğunu ve bundan kaçmanın hiçbir yolu olmadığını bilmenin ne kadar kötü bir his olduğunu hayal etmeye çalışın. Çocuğunuzun sıradan anksiyetenin tehlikeli olmadığını ve aslında mecbur kaldığında başa çıkabileceği bir şey olduğunu bilmesi çok daha iyidir.

Anksiyetenin zararlı ve kaçınılması gereken bir durum olduğuna benzer başka bir görüşü de "Benim görevim çocuğumun hayatını mümkün olduğunca rahat hâle getirmek," ifadesi yansıtmaktadır. Elbette birçok ebeveyn çocuklarının rahat etmesini tercih eder ama bir ebeveynin en önemli görevi gerçekten de bu mudur? Çocuğunuzu hayata hazırlamak, hayatın o kadar da tatlı olmayan yönleriyle başa çıkabilecek kadar güçlü olmasına

yardımcı olmak anlamına gelir. Hayatınızın her zaman kolay olacağını düşünmüş müydünüz? Her zaman rahat hissedeceğinizi? Muhtemelen düşünmemişsinizdir. Ama düşündüyseniz büyük ihtimalle her zaman rahat ve huzurlu hissedemeyeceğiniz gerçeği çoğu zaman canınızı sıkıyordur. Hayatınızın zorluklarıyla başa çıkabiliyorsanız bunun olası nedeni zaman zaman rahat hissetmeyebileceğinizi kabul edebilmeniz ve üzerinde fazla durmamanızdır. Anksiyetesi olan çocuklar da söz konusu kendi anksiyeteleri olsa bile bazı şeyleri önemsememeyi öğrenebilirler. Kısa bir süre önce duyduğum bir söz bunu çok güzel ifade ediyor; "Ebeveynler olarak rolümüzün çocuklarımızın yaşamaları gereken sıkıntıları azaltmak değil, onlara nasıl daha az sıkıntı çekeceklerini öğretmek olduğunu düşünebiliriz."

Anksiyeteden korkmamasını ve önemsememesini öğretmek, anksiyete sorunu olan bir çocuğa verebileceğiniz en güzel armağanlardan biridir. Acı bir gerçek ama şu anda yüksek seviyede anksiyetesi olan bir çocuk, hayatının büyük kısmında da ortalamanın üstünde anksiyete deneyimleyebilir. Bu bir anksiyete bozukluğu olacağı ya da hayatının sonuna dek anksiyetenin ona sıkıntı yaratacağı anlamına gelmez. Ama anksiyetenin hayatının ısrarcı ya da tekrarlayan unsurlarından biri olabileceği anlamına gelir. Kaygıyla başarıyla başa çıkabileceğini bilmesi bu yüzden daha da önemlidir.

Yukarıdaki diğer ifadeler de kulağa makul gelen ama aslında çocukluk dönemi anksiyetesine karşı mücadele veren ebeveynlerin yakalanabileceği tuzaklar olan benzeri görüşleri yansıtmaktadır. Çocuğunuz "daha savunmasız" olduğu ya da "stresle başa çıkamadığı" için "karşısına çıkan engelleri ve zorlukları" yok etmeyi ya da tüm dünyanın "ona yumuşak davranmasını" sağlamayı görev edinme, çocuğunuza zayıf ve siz yolunu açmak için yanında olmadığınızda zorluklarla başa çıkamayan bir çocuk olduğu imgesini yansıtma potansiyelini taşır. Bu düşünceler sizi

çocuğunuzun hayatındaki mayın tarlasını temizleyen bir mayın tarayıcıya dönüştürür. Çocuğunuzun karşısına çıkabilecek engelleri mümkün olduğunca yok etmek isteyebilirsiniz ama onda dünyanın gerçekten de mayınlarla dolu olduğu ve bunları tek başına temizleyemeyeceği hissini yaratabilirsiniz.

Çocuğunuzun karşısına çıkan mayınları temizlemeye çalışmanın yarattığı bir diğer risk de göz önüne alınması gereken önemli bir noktadır. Dünyanın büyük bir kısmını kontrol edemediğiniz için çocuğunuzu koruma beceriniz daha çok evinizde olup biten olaylarla kısıtlıdır. Evinizde çocuğunuzun anksiyetesini tetikleyebilecek en az sayıda tetikleyici olmasını sağlayabilirsiniz ama dışarıdaki dünya sizin kadar düşünceli olmayacaktır. Neticede çocuğunuz kendisini sadece evde güvende hissedebilir. Anksiyetesi olan birçok çocuk gittikçe dış dünyayla temas kurmaktan kaçınır. Ebeveynler çocuklarının anksiyetesini tetiklemeyen korunaklı bir ortam yaratmaya çalışırken dünyanın geri kalanı giderek daha korkutucu bir yere dönüşebilir. Gerçek hayattaki ilişkilerin yerini gerçek insan etkileşimiyle başa çıkmayı gerektirmeyen sanal, çevrimiçi "arkadaşlıklar" alabilir; okula gitmek giderek zorlaşabilir ve yerini evde eğitim alabilir; hatta evden çıkmak bile göz korkutucu bir eylem hâline gelebilir. En ciddi durumlarda, ortaya çıkan sonuç çocuğun kendisini eve kapatması ve dış dünyada işlevlerini yerine getirememesidir. Çocuğunuz bu belirtileri sergilemiyorsa bile korumacı mayın tarayıcısı rolü çocuğun gelecekte toplumdan soyutlanma riskini artırır.

Talepkâr Bir Ebeveyn misiniz?

Daha önce de belirttiğim gibi yüksek seviyede anksiyetesi olan çocukların ebeveynlerinin düştüğü ebeveynlik tuzaklarının ikinci kategorisi, çocuğunuzdan kaygılı hissetmemesini ya da

kaygılı değilmiş gibi davranmasını istemektir. Bu kitaptaki adımları izlemek, çocuğunuzun anksiyetesiyle başa çıkmasını gerektiren durumlar yaratacaktır ama sizin davranışlarınızı değiştirmeniz onun davranışlarını değiştirmesini talep etmekten çok farklıdır. İkinci Bölüm'de okuduğunuz gibi anksiyete tedavisi genellikle çocuğun davranışlarını değiştirmeye odaklanır. Ama bu tür bir tedavi ebeveynlerin çocuktan değişmesini talep etmesine değil, çocuğun terapiye katılmayı seçmesine dayalıdır. Ebeveynler çocukları motive olmadan ve istemeden ondan bu değişiklikleri yapmasını beklediklerinde talepkâr olurlar.

Grant altı yaşındaydı ve sudan korkuyordu. Havuza ya da plaja gitmiyordu ve ailesi bir gün arkadaşlarıyla bir göl kenarında buluştuğunda tekneye binmek ya da suya yaklaşmak istememişti. Öğleden sonrasının büyük bir kısmını arabadan çıkmadan geçirmişti ve annesiyle babası ona göz kulak olmak için sırayla yanında kalmışlardı.

Bir yaz günü, annesi Carmen bu durumdan usandı ve oğlunun sorununu artık çözmeleri gerektiğine karar verdi. Grant'i kamptan alıp doğruca mahallelerindeki havuza gitti. Grant eve gitmediklerini fark edip nereye gittiklerini sorduğunda Carmen, "Oraya vardığımızda görürsün," dedi. Havuzun yakınlarına park ettiklerinde Grant nereye gideceklerini anladı ve bir anda keyfi kaçtı. Arabadan çıkmak istemedi. Carmen sert talimatlar ve ödül vaatleriyle onu havuzun bulunduğu alana sokmayı başardığında annesinin onun için yanında getirdiği mayoyu giymek istemedi. Birkaç dakika süren bir tartışmadan sonra Carmen, "Tamam!" dedi. "O hâlde orada otur ve beni izle!" Mayosunu giyip havuza atladı. Carmen birkaç tur yüzdükten sonra Grant'in yanına döndü. "Gördün mü? Hiçbir şey olmadı! Etrafına bak. Buradaki herkes yüzüyor ve havuzda oyun oynuyor.

Kimse korkmuyor ve herkes eğleniyor. Bu korkunu bir kenara bırakıp havuza girmen gerek."

Grant, annesine yanıt vermedi ve bakışlarını ondan kaçırarak inatla yere dikti. Carmen oğlunun bu tavrından bıkmaya ve sinirlenmeye başladı. "Grant! Seninle konuşuyorum, bana bak!" Oğlu başını kaldırınca Carmen devam etti. "Ne dediğimi duydun mu? Bunu yapmalısın ve bir bebek gibi davranmayı kesmelisin. Yüzmeye başlamazsan sonsuza dek sudan korkacaksın. Böyle mi olmasını istiyorsun? Gel, önce çocuk havuzuna girerek başlayabilirsin. Tanrı aşkına, su beline gelecek kadar bile derin değil. Beline ulaşmıyorsa sudan korkamazsın! Ne olacağını sanıyorsun? Ben yanı başındayken dizlerine kadar ulaşan suda boğulacağını mı düşünüyorsun?"

Grant ağlamaya başladı ve annesinin dediğini yapmadı. Carmen diğer ebeveynlerin oğluyla arasında geçen konuşmayı dinlemeye başladıklarını fark edince devam edemeyecek kadar huzursuz oldu. Grant'i kucağına aldığı gibi sinir içinde havuzdan ayrıldı.

Carmen'in oğlunun durumuyla ilgili olarak hissettiği sıkıntı ve bıkkınlık anlaşılır bir durum... Grant'in korkusunun abartılı olduğu ortadaydı ve sadece kendi aktivitelerini değil, bütün ailesinin aktivitelerini engelliyordu. Hatta annesiyle babasının arkadaşlarıyla buluşup sırayla arabada onun yanında oturmak zorunda kaldıkları gün gibi sosyal buluşmalarını da aksatıyordu. Carmen büyük bir ihtimalle Grant'in suya girmekten kaçınmasının su korkusunun devam etmesine neden olduğunun da farkında ve oğlu suyla temas etmekten kaçındıkça korkusunu yenmesi de mümkün olmayacak. Bu durumda annenin sabrı taşıyor ve artık çocuğunun bu korkusunu kesin olarak yenmesi gerektiğini düşünüyor. Ama o duvarı yıkma ve

Grant'in korkusunu yenmesine yardımcı olma çabaları her ikisi için de daha fazla bıkkınlık ve hayal kırıklığıyla sona eriyor. Bu olaydan sonra Grant'in suya yaklaşma ihtimali daha da azaldı ve Carmen yakın bir zamanda yeni bir girişimde bulunmaya istekli olmayabilir. Grant'e yardım etme isteği, tam aksi etkiye yol açan talepkâr bir tavırla hareket etmesine neden oldu.

Aşağıdakiler arasında katıldığınız ifadeler var mı?

- *Çocuğumun artık kendine gelmesi gerek.*
- *Sadece dikkat çekmek istiyor.*
- *Bu dünya ödleklere göre değil.*
- *Bir bebek gibi davranmayı kes!*
- *Bana baksana, ben korkmuyorum!*
- *Bunu kabullen artık!*
- *Haydi, yap şunu.*
- *Neden bunu bu kadar büyütüyorsun?*
- *Korkunun bizi kontrol etmesine izin veremeyiz.*
- *Kimse böyle davranmıyor.*
- *Neden kız kardeşi gibi olamıyor?*

Bu ifadelerden bazılarını (ya da benzerlerini) kullanıyorsanız hayatınızdan bir iki örnekle birlikte 2. Alıştırma'ya not edin.

Çocuğunuzdan Farklı Hissetmesini Talep Etmek

Carmen oğluna, "Diz boyu sudan korkamazsın," derken gerçekten de diz boyu sudan korkmaması gerektiğini kastetmemiş olabilirdi. Elbette herhangi bir şeyden, hatta var olmayan şeylerden bile korkmak mümkün olduğu gibi diz boyu sudan korkmak da mümkündür. Dolayısıyla Carmen, "Diz boyu sudan korkmak hiç mantıklı değil", "Bundan korkmana gerek yok" ya da "Tanrım, keşke sudan korkmaktan vazgeçebilsen" demek istemiş olabilir. Ama Carmen'in sözleri oğluna

ona böyle bir şeyden korkmasının mümkün olduğuna inanmadığı anlamına geliyor. Biri size düşündüğünüzden farklı hissettiğinizi hiç söyledi mi? Hoş bir deneyim değildir ve hemen hemen kimse bunu duymaktan hoşlanmaz! İşin aslı, biri ne hissettiğimizi söylemeye çalıştığında bu deneyim bize müdahaleci gelir ve genellikle duygularımızın doğruluğunu savunmak zorunda kalırız. Aslında Carmen'in bunu kastetmediği hâlde Grant'e korkmadığını söylemesi, büyük bir ihtimalle oğlunun daha kararlı ve iletişime kapalı hâle gelmesine neden olmuştur.

Grant, annesinin korkmaması gerektiğini kastettiğini ve korktuğunu bilse de bu deneyim hoş değildir. Grant bir anda farklı bir şey hissetmeyi seçemez, bu yüzden ona başka bir şey hissetmesi gerektiğini söylemek duygularının doğru olmadığını söylemekle aynı anlama gelir. "Gereklilik" içeren sözcükler duygular ve düşünceler için geçerli değildir. Bir kişi belirli bir şey hissederken bunu hissetmemesi gerektiğini söylemek anlamsızdır. Bunun yaratabileceği tek sonuç o kişiye gerektiği gibi hissetmediği için suçluluk ya da utanç veya duyguları yüzünden dışlanmış hissettirmektir.

Bir çocuğun farklı hissetmesini talep etmek hem bariz olmayan hem de aşırı şekillerde gerçekleşebilir. Bariz olmayan bir talepte bir çocuk, "Bu korkutucu," der ve ebeveyni, "Hayır, değil," diye yanıt verir. Ebeveyn çocuğa farklı hissetmesini söylemiyordur ama bir şeyin korkutucu olmadığında ısrar ederek çocuğa hissettiği şeyin yanlış olduğunu söylüyordur. Daha doğru ve o kadar talepkâr olmayan bir ifade, "Bu benim için korkutucu değil," ya da "Bu korkutucu değil," olabilirdi. Güvenli olduğu hâlde korkutucu olabilecek şeyler de vardır, bu yüzden bir şeyin tehlikeli olmadığını söylemek bir çocuktan farklı hissetmesini talep etmekle aynı anlama gelmez. Sadece daha tarafsız bilgi verme amacını taşır. "Benim için korkutucu

değil," ifadesi de ebeveyn ve çocuğun farklı kişiler oldukları ve farklı duyguları olabileceği anlamına gelir.

Bir çocuktan farklı hissetmesini talep etmenin daha aşırı örnekleri, bir ebeveyn öfkelendiğinde ya da sinirlendiğinde veya çocuğu korktuğu için kötü hissettirerek ya da utandırarak motive edebileceğine inandığında gerçekleşir. Önceki örnekte, Carmen'in oğluna giderek daha çok kızdığını, sözlerinin giderek daha sert ve yargılayıcı hâle geldiğini fark etmişsinizdir. Önce ona sudan korkmayan diğer çocuklara bakmasını söylüyor; Grant bunu zaten biliyor ve bu konu onu utandırıyor. Sonra "bir bebek gibi davranmamasını" söylüyor ve sabrı tükenince ona "diz boyu suda gerçekten de boğulacağını mı sandığını" sorarak korkusunu alaya alıyor. Carmen, Grant'e karşı kötü ya da düşmanca davranmaya çalışmıyor. Sadece oğlunun korkusunu yenmesine yardım edemediğini ve son girişiminin de oğlunun onun dediklerini yapmaya istekli olmaması yüzünden başarısız olduğunu hissedip hayal kırıklığı yaşıyor.

Çocuğunuzdan Farklı Davranmasını Talep Etmek

Bir başka talep durumu, bir ebeveyn çocuğu korktuğu hâlde korkmuyormuş gibi davranmasını istediğinde gerçekleşir. Carmen, oğluna, "Bunu yapman ve bir bebek gibi davranmaman gerek," dediğinde hemen oracıkta korkusunu yenmesini ve onun için hâlâ dehşet verici olan bir şeyle başa çıkmasını talep ediyor. Grant karşısında gerçeklemesi imkânsız bir durum olduğunu hissediyor: Çok korktuğu ve bunu yapamayacağını hissettiği hâlde suya girecektir ya da annesine karşı çıkıp onu sinirlendirecek ve üzecektir. Grant'in annesinden gelen bu son derece kontrolcü talep karşısında bakışlarını ondan kaçırması ve yanıt vermeden yere bakarak bu durumdan tamamıyla kaçınmaya çalışıp etkileşim kurmayı denememesi, üzerinde kontrol sahibi olduğu tek şeydir.

Bir Kerecik Denese Sorun Çıkmayacağını Görürdü

Doğru olabilir! Yeni bir şeyi ilk kez yapmaktan korkan bir çocuğun uzun teşviklerden sonra bunu yapıp hemen tekrar (defalarca) yapmak istemesi de yaygın olarak görülen bir durumdur. Bir ebeveyn olarak çocuğunuz korktuğu şeyi yenmeyi bir kerecik denese bundan artık korkmayacağını fark eder diye hissedebilirsiniz. Bu düşünce sizi gerçekten de fazla zorlayabilir! Sorunun çözümünün çok yakında olduğunu düşünmeniz ve çocuğunuzun korkusuyla bir kere yüzleşmesini sağlayabilmeyi başarmak istemeniz onu fazlasıyla zorlamanıza neden olabilir. Ama bilmeniz gereken bir şey var. Bir çocuğun yeni bir şeyi deneyip bundan korkmadığını anlaması ve bir daha bundan korkmaması kronik ve ısrarcı anksiyeteden ziyade normal korkular için geçerlidir. Hız trenine binmekten korkan ve telkinlerle bunu deneyen bir çocuk hemen trene tekrar binmek için kuyruğa girebilir. Ama ciddi ve ısrarcı bir yükseklik korkusu olan ve bir hız trenine binmesi için ikna edilen bir çocuğun bunu yapma ihtimali daha düşüktür.

Burada önemli olan nokta sadece çocuğunuzun hız trenine binmekten dolayı mutlu olup olmayacağı değil, onu bunu yapmaya ikna edip edemeyeceğinizdir. Bir anksiyete sorunu olan çocuklar, duygularının doğruluğunu reddeden taleplerle motive olmazlar ve bu tür talepler fikirlerini değiştirmelerini sağlamaz. Çocuğunuza korkusunu yenmesi için daha fazla baskı uygulamak onun inat etmesine ve ısrarla bunu yapmayacağını ifade etmesine neden olabilir. Anksiyetesi olan çocuklar ancak onlara bir seçenekleri olduğu söylendiğinde ve bunun zor olacağını kabullendiklerinde yeni bir şeyi denemeye daha istekli olurlar.

Sen *Superman*'sin ama Ben Değilim!

Çocuğunuzdan farklı hissetmesini talep etmenin bir diğer yolu ona ne hissetmesi gerektiğini göstermeye çalışmaktır. Örneğin

bir ebeveyn olarak "Bana baksana. Gördün mü, ben korkmuyorum," gibi bir şey söyleyebilir ve "Senin de korkmaman gerekir," mesajını verirsiniz. Carmen, Grant'e oturmasını ve yüzerken onu izlemesini söyledi. Sonra yanına dönüp "Gördün mü, hiçbir şey olmadı," dedi. Sorun şu ki çocuğunuz korkmadığınız için sizi takdir etse de bu onun korkusunu hafifletmeyebilir! Anksiyetesi olan birçok çocuk onlarla aynı korkuları paylaşmayan ebeveynlerine hayrandır. Ama bir çocuğun bana söylediği gibi; "Babam *Superman* ama bu benim uçabileceğim anlamına gelmiyor!" Ebeveyninin *Superman* olduğunu bilmesi çocuğu uçmaya yaklaştırmayacaktır. Çocuk ona hayran olabilir ya da kendisini onunla kıyaslayınca zayıf ve başarısız olduğunu hissedebilir ama her iki durumda da *Superman* olamaz. Çocuğunuza sizin de korkularınız olduğunu, *Superman* olmadığınızı ve aynı zorluklarla başa çıkabildiğinizi göstermek zorluklarla başa çıkabileceğine inanmasına çok daha yardımcı olabilir. Çocuğun bakış açısı şöyledir:

> Ailede bir *Superman* olması kadar havalı bir şey olamaz ama ebeveynim *Superman* değilse ve benim gibi korkuları ve sıkıntıları olduğu hâlde bunları yenebiliyorsa belki ben de onun gibi korkularımla başa çıkabilirim. Hem bu durum ebeveynimin ne hissettiğimi daha iyi anlama ihtimali olduğunu da gösteriyor.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Çocukluk dönemi anksiyetesine tepki olarak koruma ve talep etmenin ne anlama geldiğini
- Korumacı bir ebeveyn olup olmadığınızı
- Talepkâr bir ebeveyn olup olmadığınızı

5

Aile Uyumu

Jill sürekli ebeveyninin ciddi bir hastalığa yakalanacağından endişelenen on iki yaşında bir çocuk... Annesine ve babasına günde birkaç kere sağlıklarının nasıl olduğunu soruyor. Önceki sene babası espri niyetine kalbinin ne kadar sağlıklı olduğunu kanıtlamak ve formda olduğunu göstermek için Jill'in önünde otuz mekik çekmeyi teklif etmiş. Jill o günden beri babasından her gün "mekik çekmesini" istemiş ve bunu yapmadığında ağlıyormuş. Jill şimdi annesinden de mekik çekmesini istemeye başlamış!

Malik geceleyin yalnız yatmaktan korkan on yaşında bir çocuk... Bazen sesler duyduğunu ve eve bir hırsız girmiş olabileceğinden endişelendiğini söylüyor. Annesi Kiara'nın yanında uyumasını istiyor ama annesinin yapması gereken bir sürü ev işi var. Kiara oğlu geceleyin sesler duymasın diye odasına bir beyaz gürültü makinesi koymayı denemiş. Şimdi Malik, annesinin evden çıkacağından ve onun gittiğini duymayacağından korkuyormuş. Bu yüzden de yattığında annesi mutfakta gürültü yapıyor, Malik onu duysun ve evde olduğunu anlasın diye tencere-tavaları ses çıkararak yerlerine koyuyormuş. Ne yazık ki Kiara'nın çıkardığı sesler de Malik'in uyuyakalmasını sağlamıyormuş.

Fiona dokuz yaşında ve 11 Eylül saldırılarından sonra çöken İkiz Kuleler'le ilgili bir film izlediğinden beri son derece endişeli... Filmi izledikten sonraki birkaç gece kâbuslar görmüş ve bir gökdelenin kendisinin ve ailesinin üstüne yıkılacağından korkmaya başlamış. İlk başlarda, ebeveyni bunun doğal bir tepki olduğunu düşünüp onu sakinleştirmeye çalışmışlar. Ama bir gün arabalarını yüksek bir binanın önüne park ettiklerinde Fiona büyük bir kriz geçirince sorunun daha ciddi olduğunu anlamışlar. Fiona ağlamaya başlamış ve annesiyle babası arabayı binadan uzağa çekmeyi kabul edene dek hiç yaşamadığı bir öfke krizi geçirmiş. O zamandan beri annesiyle babası bir kulenin yakınından geçmeyeceklerine ya da yakınlarına park etmeyeceklerine söz verene dek arabaya binmiyor. Bu tanıma binalar, bacalar ve baz istasyonları olmak üzere her türlü yüksek bina dâhil... Fiona'nın ailesi yaşadıkları bölgedeki kulelerin yerlerini öğrenmiş ve arabayla yakınlarından geçmemeye özen gösteriyorlar.

Daha önceki bölümlerde, çocukların kaygılı hissettiklerinde nasıl doğal olarak ebeveynlerinin onlara yardım edeceğine güvenme eğilimi sergilediklerini gördük. Bu bölümde tam tersini yapacağız ve bir ebeveyn bakış açısından çocuğunuzun anksiyete sorunundan söz edeceğiz. Ne de olsa sırf çocuklar ebeveynlerinin onları daha iyi hissettirmesini istemez. Çocuğunuza yardım edebilecek güçlü bir motivasyona sahipsiniz. Anksiyete sorunu olan bir çocuğun ebeveyni olarak muhtemelen davranışlarınızla ilgili bir sürü değişiklik yapmışsınızdır. Örneğin;

- Kendinizi sürekli olarak çocuğunuzun sorularını yanıtlarken ya da onu hep yatıştırırken buluyorsunuz.

- Çocuğunuzun anksiyete sorunu ailenizin uyku düzeninde ve gece yatmadan önceki alışkanlıklarında değişikliklere neden oldu.
- Çocuğunuzun anksiyetesini tetikleyebilecek yerlere gitmekten kaçınıyorsunuz.
- Çocuğunuza sorulan soruları yanıtlıyorsunuz, çünkü onun başkalarıyla konuşmaktan rahatsız olduğunu biliyorsunuz.

Bu gibi değişiklikler yaptıysanız endişelenmeyin, çünkü yalnız değilsiniz!

Anksiyete sorunu yaşayan çocukları olan yüzlerce ebeveyne çocuklarının sorununun kendi davranışlarında değişikliklere neden olup olmadığını sorduk ve %97'si bu tür değişiklikler yaptıklarını söylediler. En sık ifade edilen değişiklik çocuklarını sürekli yatıştırmaktı. Dünyanın dört bir yanında yapılan pek çok diğer araştırma da toplumun her kesiminden, hatta farklı ülkeler ve kültürlerden ebeveynin anksiyetesi olan bir çocuğa sahip olmanın kendi davranışlarında benzeri değişikliklere neden olduğunu belirttiklerini göstermektedir.

Aile Uyumu Tam Olarak Nedir?

Aile uyumu, psikologlar tarafından ebeveynlerin çocuklarının anksiyetelerinden kaçınmalarına ya da bunları azaltmalarına yardımcı olmak için kendi davranışlarında yaptıkları değişiklikler için kullanılan bir terimdir. Tablo 5.1 aile uyumuyla ilgili bazı yaygın türleri ve bunların çocukların anksiyete sorunları ve semptomlarıyla olan ilişkisini göstermektedir.

Katılım ve Değişiklikler

Aile uyumu birçok farklı şekilde uygulanabilir ama bunları iki ana grup altında toplamak faydalı olabilir: (1) Anksiyetenin neden olduğu davranışlara katılım ve (2) Ailenin rutinlerinde ve programında yapılan değişiklikler.

Anksiyetenin Neden Olduğu Davranışlara Katılım

Anksiyetenin neden olduğu davranışlara katılım, çocuğunuzun anksiyetesinden *kaçınma* ya da *seviyesini düşürme* amacıyla bir davranışa aktif olarak katıldığınızda gerçekleşir. Katılım uyumu olarak verebileceğimiz bir örnek çocuğunuzun yanında uyumanızdır. Aynı soruyu tekrar tekrar yanıtlamak da bir diğer örnektir. Bu aktif katılımlı uyum çabaları her gün epey zaman alabilir. Bunlar masraflı şeyler de olabilir. Obsesif-kompülsif bir çocuğu olan bir anne her ay tuvalet kâğıdına 100 dolara yakın bir ücret ödüyordu! Ayrıca senede bir kere tıkanan boruların açılması için bir tesisatçı çağırmak zorunda kalıyordu. Bir başka örnekte, hasta olmaktan korkan bir çocuk hiçbir zaman yeni pişirilmemiş yemekleri ve son kullanma tarihine bir hafta kalan yiyecekleri yemiyordu. Bu yüzden anne-babası hâlâ taze olan yiyecekleri atmak ve yenilerini almak zorunda kalıyordu.

Uyuma harcanan zamanın bedeli de çok yüksek olabilir. Liseli bir gencin babası, oğlu o beklemediği sürece sınıfa girmekten korktuğu için her sabah birkaç saat sınıfın dışında beklemek zorunda kaldığını anlattı. İş telefonunu arayıp her gün birkaç kere ne zaman geleceğini soran kızına vaktinde evde olacağına söz vermek zorunda kalan bir anne, uyum çabaları yüzünden artık işini iyi yapamadığını hissetmeye başlamıştı.

Tablo 5.1. Aile Uyumunun Yaygın Formları

Çocuğun Anksiyete Sorunu	Semptomları	Aile Uyumu
Sosyal Anksiyete	Eve misafirler geldiğinde çocuk huzursuz oluyordu.	Ailesi çocuğun evde olduğu zamanlarda misafir davet etmekten vazgeçti.
	Bir garson ne sipariş edeceğini sorduğunda çocuk bakışlarını kaçırıp yanıt vermiyordu.	Ebeveyni çocukları için sipariş vermeye ve garsonun sorularını yanıtlamaya başladı.
Yaygın Anksiyete	Çocuk, annesinin bir araba kazası geçireceğinden endişeleniyordu.	Annesi sürekli dikkatli araba kullanacağına yemin etmeye ve işe vardığında ona mesaj atmaya başladı.
	Çocuk ev ödevlerinin kusursuz olmadığından endişeleniyordu.	Babası her gün ödevlerini kontrol etmeye ve çocukla birlikte birkaç kere gözden geçirmeye başladı.
	Çocuk ciddi bir hastalığa yakalanacağından korkuyordu.	Anne-babası tekrar tekrar ona sağlıklı olduğunu açıklamaya, dahası sağlık ve hastalıklarla ilgili bitmek bilmeyen sorularını yanıtlamaya başladı.
Takıntılar ve Zorlanımlar	Çocuk mikrop kapacağından korkuyordu.	Annesi ketçap ya da yoğurt gibi sadece yeni, paketi açılmamış yiyecekler kullanmaya başladı.
	Çocuk üç rakamını takıntı hâline getirmişti.	Ebeveyni çocuk odada olduğunda ışıkları üç kere açmaya ya da kapatmaya başladı.
	Çocuk kötü bir şey yaptığından ve ceza alacağından korkuyordu.	Ebeveyni her gün onun "itiraflarını" dinlemeye ve çocuğu bir günah ya da suç işlemediğine dair ikna etmeye başladı.

Ayrılık Anksiyetesi	Çocuk yaş günü partilerinde yalnız kalmaktan korkuyordu.	Ebeveyni gitme vaktine kadar yanında kalmaya başladılar.
	Çocuk geceleri yatağında yalnız yatmaktan korkuyordu.	Annesi ya da babası, çocuk uyuyana dek yanına uzanmaya ya da uyuyabilmesi için onu kendi yataklarına yatırmaya başladılar.
	Çocuk, annesini göremediğinde öfke krizleri geçiriyordu.	Annesi tuvalete girdiğinde kapıyı açık bırakmaya başladı.
	Çocuk geceleri bir bakıcıyla evde kalmaktan korkuyordu.	Ebeveyni gece birlikte dışarı çıkmamaya başladılar.
Kusma Fobisi	Çocuk arabada midesinin tutmasından korkuyordu.	Ailesi kırk beş dakikadan uzun araba yolculuklarına gitmemeye başladı.
	Çocuk hastalanıp kusmaktan korkuyordu.	Ebeveyni çocuklarının sınıf arkadaşı bir gün önce hastalanmışsa ertesi gün onu okula yollamamaya başladı.
Böcek Fobisi	Çocuk ilkbahar ya da yaz aylarında açık hava gezilerine gitmekten korkuyordu.	Ailesi pikniklere ya da açık hava gezilerine gitmemeye başladı.
	Çocuk evde böcek görmekten korkuyordu.	Ebeveyni her gece yatma vaktinden önce çocukla yarım saat evde böcek olup olmadığını kontrol etmeye başladı.
Kostümlü Karakter Fobisi	Çocuk kostümlü karakterlerden söz edilmesinden korkuyordu.	Ebeveyni kostümlerle ve onlarla ilgili konuşmalardan kaçınmaya başladı.

Aile Rutinlerinde ve Programlarda Yapılan Değişiklikler

Aile rutinlerinde ve programlarında yapılan değişiklikler, çocuğunuzun anksiyetesi yüzünden günlük hayattaki kalıplarda yaptığınız değişikliklerdir. Sosyal etkileşimler çocuğunuzda anksiyete yarattığı için eve misafir çağırmamak, işten eve erken dönmek ya da normalden daha geç bir zamanda işe gitmek bunlar arasında sayılabilir. Örneğin çocuğunuz sudan ya da uçağa binmekten korkuyorsa anksiyetesini tetikleyebilecek tatillere çıkmamak da bir diğer uyum davranışıdır. Çoğu zaman değişikliklerle ilgili uyum davranışları o kadar uzun süre devam eder ki size normal gelmeye başlar. Bir anne sürekli işyerinde aldığı terfileri geri çeviriyordu, çünkü iş seyahatlerine çıktığı takdirde çocuğunun üzüleceğini biliyordu.

Değişiklikler karşısında sergilenen uyum çabaları sadece ebeveynleri değil, bütün aileyi etkileyebilir. Kardeşler de aralarından birinin anksiyetesi yüzünden kendi ihtiyaçlarında ya da planlarında yaptıkları değişiklikler yüzünden etkilenebilir. Ailedeki uyum davranışlarının kardeşler üstündeki etkisini anlamak önemlidir ve söz konusu hususa bu bölümün sonunda ayrıntılı bir şekilde değineceğiz. Bu bölümde, değişikliklerin zamanla nasıl faydalı olabileceğini ve çocuğunuzun anksiyetesini azaltmaktan çok aynı seviyede tuttuğunu da öğreneceksiniz.

Çocuğunuza Uymaya Çalışıyor musunuz?

Muhtemelen! Ama sorun değil. Daha önce de değindiğim gibi anksiyete sorunu yaşayan bir çocuğa sahip hemen hemen bütün ebeveynler çocuklarının sorununa uyum sağlamaya çalıştıklarını fark edeceklerdir. Önemli olan hangi değişiklikleri nasıl yapacağınızı planlayabilmeniz için ne şekilde uyum sergilediğinizin farkında olmanızdır.

Kendinize birkaç basit soru sorarak ve yanıtları kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 3. Alıştırma'ya (Siz ve Çocuğunuzun Anksiyetesi) yazarak başlayabilirsiniz.

- *Çocuğunuzun anksiyetesi ne kadar vaktinizi alıyor?*
- *Kardeşlerine kıyasla anksiyete sorunu olan çocuğunuz için neleri farklı yapıyorsunuz?*
- *Çocuğunuzda anksiyete ya da fobiler olmasaydı neleri farklı yapardınız?*

Bu gibi sorular anksiyete sorunuyla uzlaşmak için ailece neler yaptığınızı daha iyi görmenizi sağlar. Partnerinizle yaşıyorsanız bunu birlikte konuşmanız daha faydalı olur. Birbirinize diğerinin farkında olmadığı uyum davranışlarının neler olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama eleştirel davranmayın! Bu konuşmanın amacı birbirinizi azarlamak ya da suçlamak değildir. Amacınız, çocuğunuzun anksiyetesinin hayatınızı nasıl etkilediğini ve ikinizin de çocuğunuzun korkmaması için sarf ettiğiniz çabaları düşünmektir. Ayrıca bunu güvendiğiniz arkadaş ve akrabalarınızla da konuşabilirsiniz. Aynı şekilde buradaki amaç da eleştirmek değil, içgörü ve bilgi edinmektir.

Bu kitabın ileriki kısımlarında aile uyum yöntemlerinin çeşitli türlerini nasıl belirleyebileceğinizi, haritasını çıkarabileceğinizi ve takip edebileceğinizi öğreneceksiniz. Çocuğunuzun daha güçlü ve daha az kaygılı olabilmesi için bu uyum davranışlarının bazılarını nasıl azaltabileceğinizi öğreneceksiniz. Şimdilik sadece bunları düşünmek ve fark etmek için vakit ayırın. Henüz hiçbir şeyi değiştirmeyin. Bu çabaları azaltmak önemlidir ama bunun planlı ve üzerine düşünülerek yapılması çok daha iyidir.

Günlük hayatınızda çocuğunuzun anksiyete sorununa nasıl ayak uydurduğunuzu fark etmek, odaklanacağınız en iyi uyum yöntemlerini seçmenizi ve çocuğunuza yardımcı ve destek olabileceğiniz şekilde en iyi planları yapmanızı sağlayacaktır.

Yardım Ettiğinizi Sanıyordunuz—Göreviniz Bu Değil miydi?

On üç yaşında bir kız çocuğu olan Olivia şöyle diyor:

> *Kızıma ciddi bir yiyecek alerjisi tanısı koyulduğunda doktorlar bana ailece yapmamız gereken değişiklikleri anlattılar. Bazı yiyeceklerin nasıl kızım için tehlikeli olduğunu ve her zaman onun "tetikleyici yiyeceklerinden" kaçınan güvenli ve sağlıklı bir ortam planlamamız gerektiğini söylediler. Kızımda anksiyete başladığında aynı şeyi yapmamız gerektiğini düşündük. "Tetikleyicilerini" uzak tutmamız ve hayatımızı onun anksiyetesini kışkırtmayacak şekilde ayarlamamız gerektiğine karar verdik. Aradaki fark nedir?*

Çocuğunuzun zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmak bir ebeveyn olmanın en önemli özelliklerinden biridir. Ebeveynlik bebeğinizi ilk kez bir aşı olması için doktora götürmekten geceleri yatması gerektiğinde ısrar etmeye ve sabahları okula yollamaya kadar zor seçimler yapmakla ilgilidir. Çocuğunuzun anksiyetesi için fazla uzlaşmacı davranmak, ona aşı olması gerekmediğini söylemekten farksızdır—o an için iyi hissetmesini sağlar ama uzun vadede onu daha büyük bir risk altına sokar.

Kendinize şu soruyu sorun: *Anksiyeteye karşı savunmasız bir çocuğun öğrenmesi gereken* ***en önemli*** *şey nedir?* Yanıtın, çocuğun **anksiyeteyle başa çıkabileceğini** ve zaman zaman kaygılı hissetmenin normal olduğunu bilmesi olduğunu düşünüyorum. Ne de olsa çocuğunuz muhtemelen hayatta onu kaygılandıran birçok olay yaşayacaksa (güncel araştırmalar aşırı kaygılı bir çocuğun hayatı boyunca yüksek anksiyete seviyeleri deneyimleyebileceğini göstermektedir), düşünmesini istediğiniz son şey bununla başa çıkamayacağıdır! Çocuklarımızın başa çıkabileceklerine inanmalarını ve başa çıkma becerilerini en

iyi şekilde öğrenmelerini isteriz. Anksiyeteyi bu bakış açısıyla düşünmek, anksiyetesi olan çocukların ebeveynlerinin önemli bir görevinin de çocuklarına kaygıyla başa çıkabileceklerini aşılamak olduğunu açıkça göstermektedir. Sekiz yaşındaki bir çocuğun babasının anlattığı şu durumu düşünün:

Her şey altı ay önce başladı. New York'a bir aile tatiline gittik ve şehir merkezindeki bir restoranda öğle yemeği yiyorduk. Oradan ayrılmadan önce Rickie'nin tuvalete gitmesi gerekti. Oğlumuz tuvalete giderken hesabı istedik. Hesabı ödeyip gitmeye hazır olduğumuzda Rickie hâlâ geri gelmemişti. Tuvalete gidip dışarıdan ona seslendim. Rickie hâlâ tuvaletteydi ve sesi sıkıntılı geliyordu. Kapıyı açmaya çalışmış ama kapı kolunu çevirememişti. Kapıyı açtığımda ağladığını gördüm. Ona her şeyin yolunda olduğunu, onu asla bırakıp gitmeyeceğimizi ve tehlikede olmadığını söyledim ama sakinleştiremedim. Onunla konuştuk ve orada mahsur kalmadığını, kaldığı takdirde onu hemen çıkaracağımızı açıkladık. Geziye devam etmeyi istiyor mu diye sorduğumuzda omuzlarını silkmekle yetindi. Keyfi kaçtığı için geziyi yarıda kesip eve erken dönmeye karar verdik.

Yine bir restorana gittiğimizde Rickie onunla tuvalete gitmemi istedi. Tek kişilik bir tuvalet olmasına rağmen onunla içeri girmemi söyledi. Korkmasını istemediğim için bunu kabul ettim. O zamandan beri korkusu giderek arttı. Okulda tuvalete gitmeye korkuyor ve gittiğinde birinin dışarıda onu beklemesini istiyor. Ne zaman yemeğe çıkmayı teklif etsek strese giriyor. Bu yüzden dışarıda yemek yemeyi büyük ölçüde azalttık. Artık yardıma ihtiyacımız var, çünkü Rickie evde tuvalete tek başına girmeyeceğini söylemeye başladı. Tek başına içeride olmakla başa çıkamadığını ve bize ihtiyacı olduğunu, bir kaza olsa bile tek başına gitmeyeceğini

söylüyor. Dediğini yapıyoruz ama bu durum giderek saçma bir hâl almaya başladı. Rickie tüm yardımlarımıza rağmen giderek daha fazla korkuyor.

Rickie'nin başından tatsız bir deneyim geçmiş (bir restoranın tuvaletinde kilitli kalmıştı) ve doğal olarak endişelenmişti. Ebeveyni ona güven vermek için ellerinden geleni yapmıştı. Rickie artık gelecekte benzeri tatsız deneyimler yaşamaktan kaçınmaya odaklanmış durumda. O olayı çok iyi hatırlıyor ve bir daha öyle hissetmemeye kararlı... Çoğu çocuk gibi o da bunun tekrarlanmaması için ebeveynine güveniyor ama tuvalete annesi ya da babasıyla her gittiğinde bununla tek başına başa çıkamayacağı düşüncesi güçleniyor. Anne-babası ona, "Stres yaratan şeylerle başa çıkamıyorsun, başa çıkabilmek için bize ihtiyacın var," diyormuş gibi hissediyor. Yetişkinler ve çoğu çocuk gibi o da anksiyetenin en büyük ironilerinden birini deneyimliyor: Ne kadar kaygılanmamaya çabalarsanız o kadar çok kaygılanırsınız. Ona yardım edebilmek için ebeveyninin odak noktasını, tuvalette korkmamasına yardımcı olmaktan korksa bile iyi olacağını öğretmeye kaydırmaları gerek. Bu, sözcüklerle anlatılabilecek bir ders değil ama aile uyum çabalarını kaldırdıklarında verebilecekleri çok güçlü bir mesaj...

İyi ve Kötü Uyum Davranışları

"*Uyum*" sözcüğünün içeriğe bağlı olarak farklı anlamları vardır ve çoğu zaman gayet olumlu bir anlama gelir. Örneğin özel ihtiyaçları olan çocuklara potansiyellerini ortaya koyabilmeleri için okullarda uyum davranışları sergilenir. Ağır yazı yazan bir çocuğa sınavlarda ek süre verilebilir ve bu önemli ve olumlu bir uyum davranışıdır. "Uyumlu" sözcüğünün bir diğer anlamı da "anlaşması kolay, inatçı ya da bencil olmayan kişi"dir.

Peki, neden anksiyete konusunda uyum farklıdır? Neden burada uyumdan bir sorun ya da azaltılması gereken bir şey olarak söz ediyorum? Anksiyete söz konusu olduğunda bütün uyum davranışları olumsuz ya da faydasız değildir. Bazı uyum davranışları çocukların anksiyetelerini yenmelerine yardımcı olmak açısından faydalı olabilir. Bazı durumlarda uyum davranışları bir yapı iskelesi görevi görür, çocukları destekleyip daha güçlü ve bağımsız olmalarını sağlar. Ama diğer birçok durumda, uyum aslında hedeflediğimizin tam tersini yapar ve anksiyetenin kötüye gitmesine neden olur. Yukarıdaki örnekte Rickie'nin ebeveyni gibi siz de uyum davranışlarınıza rağmen çocuğunuzun anksiyetesinin artmasından usanabilirsiniz. Hangi uyum davranışlarının faydalı, hangilerinin faydasız olduğunu anlamak önemli bir adımdır ve bunu anlamanın en iyi yolu kendinize şu soruları sormaktır:

- Bu uyum davranışı çocuğunuzun yavaş yavaş daha iyi başa çıkmasını sağlıyor mu?
- Yoksa çocuğunuzun giderek daha kaçınmacı olmasına mı neden oluyor?
- Çocuğunuzun son zamanlardaki başa çıkma durumuna göre bu ileri atılan mı, yoksa onu gerileten bir adım mı?

Uyum, sorunla başa çıkabilmeye giden yolda atılan bir adım olduğunda faydalıdır. Örneğin bir çocuk anksiyete sorunu yüzünden okula gidemediğinde bir ebeveyniyle okula gitmesine izin vermek faydalı bir uyum davranışı olabilir. İlerleme sağlayan kademeleri bir adım hâline gelir ve başa çıkma becerisi geliştikçe uyumdan vazgeçmek mümkün olabilir. Uyum, çocuğun sorunundan daha fazla kaçınmasına ve bununla daha az başa çıkmasına yardım etmek anlamına geldiğinde olumsuzdur. Çocuğunuz biraz güçlük çekerek de olsa okula tek başına

gidebilmeye başlamışsa bir gün onunla okula gitmeye karar vermek olumsuz bir uyum davranışı olur.

Bir başka deyişle uyum, çocuğunuza anksiyeteyle başa çıkabileceği gibi değerli bir ders verdiğinde faydalıdır. Uyum, çocuğunuzun anksiyetesiyle başa çıkamayacağı ve bunu tetikleyebilecek durumlardan kaçınması gerektiği inancını pekiştirdiğinde ise faydasızdır.

Tablo 5.2 anksiyetesi olan bir çocukla başa çıkmak için faydalı ve faydasız uyum davranışlarından birkaç örnek göstermektedir.

Tablo 5.2. Faydalı ve Faydalı Olmayan Uyum Davranışları

Durum	**Faydalı Uyum Davranışları**	**Faydalı Olmayan Uyum Davranışları**
Çocuğunuz her gün sizi işyeri telefonunuzdan arıyordur.	Çocuğunuzu kontrol etmek için günde sadece bir kere aramayı kabul edersiniz.	Çocuğunuz her aradığında yanıt verir ve güveni yerine gelene dek konuşursunuz.
Çocuğunuz beyzbolda başarısız olmaktan korkuyor ve antrenmana gitmek istemiyordur.	Antrenörle konuşmayı ve çocuğunuzun korkularını anlatmayı kabul edersiniz.	Çocuğunuz kendisini kötü hissetmesin diye antrenmana gitmemesi için onu teşvik edersiniz.
Çocuğunuz duş alırken yalnız olmaktan korkuyor ve duş alırken içeride beklemenizi istiyordur.	Banyoya onunla girmeyi ama sonra onu yalnız bırakmayı kabul edersiniz.	Her duş aldığında banyoda olur ve her seferinde biraz daha uzun süre beklersiniz.
Çocuğunuz yatağında tek başına yatmaktan korkuyor ve her gece uyumak için yatağınıza geliyordur.	Çocuğunuzu yatağına geri götürür ve rahatlayana dek birkaç dakika yanında kalırsınız.	Her gece yatağından kalkıp gelmesi gerekmesin diye yatağınızda uyumasına izin verirsiniz.

Uyum Davranışlarından Kaçınmak Çok Zor!

Çok doğru! Uyum sağlamak zordur ama bundan kaçınmak daha da zor olabilir. Çocuğunuz için uyum davranışlarından kaçınma seçiminin daha zor olmasının birçok nedeni vardır. Şimdi uyum davranışlarının faydalı olmadığını fark ettiğinizde bile bunlardan vazgeçmenin neden zor bir seçim olabileceğine göz atalım.

Çocuğunuzu Üzgün Görmek Hoşunuza Gitmiyordur

Bu, dünyanın en doğal duygusudur. Doğamız gereği çocuğumuzun sıkıntıları bizi etkiler. Çocuğunuzun ağladığını, nefessiz kaldığını ya da yardım etmeniz için yalvardığını görmek bir ebeveyn olarak üzerinizde muazzam bir duygusal yük oluşturur ve uyum davranışlarından kaçınmanın gaddar ve acımasız bir seçenek olduğunu düşünebilirsiniz. Çocuğunuz duygularını ifade etmenin sahip olduğu gücü de fark etmiş olabilir. Bu durum sıkıntılarını daha da çarpıcı bir şekilde sergilemesine neden olabilir. Bunu çocuğunuzun manipülatif davranışları olarak düşünmeyin. Basit bir öğrenme ve destekleme olarak düşünmeniz daha adilane ve doğru olur: Çocuğunuz uyum davranışlarını sürdürmeniz gerektiğine gönülden inanıyordur. Dolayısıyla bu davranışların gerçekleşme olasılığını artıran her şeyi destekler. Geçmişte bu davranışlardan kaçınmayı denediyseniz ama sonradan çocuğunuzun çok sıkıntı çektiğini görüp tekrar yapmaya başladıysanız sorununun tekrar etmesi, hatta gelecekte daha da kötüye gitmesi hemen hemen kaçınılmazdır.

Çocuğunuzun uyum davranışları olmadan başa çıkmayı öğrenemeyeceği anlamına gelmemekle birlikte o hedefi gerçekleştirebilmek için daha zor zamanlara kendinizi hazırlamanız gerekebilir. Çocuğunuzun sıkıntısına tahammül etmenin ona verdiğiniz bir ders olduğunu düşünün. Âdeta ona, "Bu durum

beni çok huzursuz ediyor ama bununla başa çıkmam gerektiğini bildiğim için elimden geleni yapıyorum," dersiniz. Zaten çocuğunuzun anksiyetesiyle ilgili bunu diyebileceği bir noktaya gelmesini istersiniz: Bu durum beni huzursuz ediyor ama bununla başa çıkmam gerektiğini bildiğim için elimden geleni yapıyorum.

Bunun İçin Vaktiniz Yoktur, Uğraşmanız Gereken Başka Şeyler Vardır

Bu, duygusal açıdan önceki örnek kadar zor değildir ama oldukça yaygın ve geçerlidir. Hepimizin her gün uğraşması ve yapması gereken bir sürü işi vardır ve çoğu zaman çocuğunuz için uyum davranışlarından kaçınmak diğer hedeflerinize ulaşmanızı zorlaştırır. Bir anne, durumunu şöyle anlatıyor:

> *Cortney tek başına yukarı kata çıkmaktan nefret ediyor. İlk başlarda, sadece geceleri hava karanlık olduğunda sorun oluyordu ama kısa bir süre önce günün herhangi bir saatinde bile yukarı çıkmamaya başladı. Yukarıdan bir şey alması gerektiğinde birimizin ya da en azından ağabeylerinden birinin yanında olmasını istiyor. Bu sabah okula gitmek üzere telaşla hazırlanırken Cortney'nin sırt çantasını yukarı katta unuttuğunu fark ettik. Ona gidip çantasını almasını söyledim ama ne diyeceğini biliyordum. Yanında gitmem için ısrar edince karşımda bir seçenek olduğunu fark ettim: Onunla yukarı çıkıp sırt çantasını alabilirdim. Ya da onunla yarım saat bu konuda tartışabilir ve belki tek başına gitmesini sağlayabilirdim ama o ve ağabeyleri okula, ben de işe geç kalırdım. Dolayısıyla onunla yukarı kata çıktım.*

Muhtemelen anksiyetesi olan bir çocuğun ebeveyni olarak benzer ikilemler yaşamışsınızdır. Ya uyumu reddedersiniz ve

her şey durma noktasına gelir ya da uyumun uzun vadede faydası olmayacağını bile bile o ânı atlatmak için bunu yaparsınız. Cortney'nin annesiyle aynı seçimi yaptıysanız kendinizi suçlamayın. Unutmayın ki hemen hemen bütün ebeveynler anksiyetesi olan çocukları için zaman zaman uyum davranışlarına başvururlar ve bunun başlıca nedeni bir evin düzenini bozmamaktır.

Bütün uyum davranışlarını bir anda bir kenara bırakmamak da bu yüzden önemlidir. Sorunu aşmanın anahtarı bir plan yapmak, zorluklara hazırlanmak, zorluklarla başa çıkmanızı sağlayacak destekleri bulmak, ardından planınızı düzenli olarak uygulamaktır. Bu kitap bir plan yapmanıza yardım edecek ve diğer ebeveynlerin işine yarayan bazı çözümleri sunacaktır. Belki de ilk olarak sadece okuldan sonraki uyum davranışlarına odaklanmayı seçeceksiniz. Ya da uyum haritasını çıkardıktan ve bunları bir iki hafta gözlemledikten sonra daha iyi bir başlangıç noktası olduğunu fark edeceksiniz. Şimdilik biraz rahatlayın ve kimsenin her seferinde kusursuz seçimler yapmadığını hatırlayın.

Uyum Davranışlarından Kaçındığınızda Çocuğunuz Size Öfkeleniyor, Hatta Bazen Agresif Davranıyordur

Pek çok kişi anksiyetesi olan çocuklarının uysal olduklarını ya da her zaman söyleneni yaptıklarını düşünür. Ama bu doğru değildir. Anksiyetesi ya da obsesif-kompülsif bozukluğu olan çocuklar da diğer çocuklar kadar agresif olabilir ve doğru motivasyonla istediklerini elde etmek için ellerinden geleni yaparlar. Anksiyetesi olan bir çocuğu hiçbir şey ebeveyninin uyum davranışlarına devam etmesini garanti altına almak kadar motive edemez. Örneğin OKB tedavisiyle ilgili uzmanlarla yaptığımız bir ankette, %75'i, genç hastalarının uyum

taleplerinde zorlayıcı ve ikna edici olduğunu söylemiştir. Yaygın olarak rapor edilen davranışlar arasında fiziksel saldırganlık, sözlü saldırganlık, bir şeyler kırma ve diğer yıkıcı davranışlar bulunuyor. Bunları kötü davranışlar olarak düşünmemek en iyisidir ve bu, çocuğunuzun olumsuz bir karakteri olduğuna da işaret etmez. Uyum davranışlarından vazgeçtiğinizde çocuğunuz agresif davranışlar sergilemeye başlarsa büyük bir ihtimalle bunlar olmadan sorunuyla başa çıkamayacağını düşünüyordur. Ayrıca bu tür davranışlar geçmişte işe yaramış ve uyum davranışlarına başvurmanızı sağlamış da olabilir. Yıkıcı davranışlar anksiyete sorunu olan çocukların ebeveynleri tarafından sıklıkla bildirildiğinden On İkinci Bölüm uyum davranışları azaltıldığında söz konusu agresif davranışlarla nasıl başa çıkabileceğinizi ele alacak.

Uyum Davranışlarının Sergilenmemesi Anksiyetenin Kötüye Gitmesine Neden Oluyordur

Bir kez daha biraz daha uzun vadede alacağımız sonuçlara odaklanmamız gerekiyor. Çok uzak bir geleceğe değil, sadece biraz daha ileri odaklanmamız gerekiyor. Uyum davranışlarını azalttığınızda çocuğunuz büyük ihtimalle daha kaygılı gözükecektir. Ama bu davranışlara geri dönmezseniz kısa sürede daha az kaygı hissetmeye başlaması da mümkündür. Çocuk için kabullenmesi en zor şey uyum davranışlarına geri dönmeyecek olmanızdır. İlk başlarda vereceği tepkilerin büyük bir kısmı uyum davranışlarına geri dönmenizi sağlayabileceğine olan inancından kaynaklanır. Ama bunu yapmayacağınızı anladığı anda, sorunuyla tek başına başa çıkabileceğini fark etmeye başlar. Bu noktaya vardığınızda anksiyetesinin ve uyum davranışlarına geri dönme ricalarının azaldığını fark edersiniz.

Çocuğunuz Ne Düşünecek? Onu Umursamadığınızı mı?

Çocuğunuz sizi uzun süredir tanıyor. Bu kitabı okuyorsanız çocuğunuzu seviyor ve daha iyi hissetmesini istiyorsunuzdur. Çocuğunuz da bunu biliyor. Ebeveynlerimizin sevgisini isteklerimizi yerine getirdikleri ya da getirmedikleri anlara göre değerlendirmeyiz. Çocuğunuz sizi onu sevmemekle suçlayabilir ve bu her ebeveyn için çok üzücüdür. Ama "Beni sevmiyorsun," demek gerçekten de sevilmediğinizi hissetmekle aynı şey değildir. Unutmayın ki çocuklar istedikleri yapılıyor diye sevildiklerini hissetmezler. İhtiyaç duydukları şeyleri elde ettikleri için sevildiklerini hissederler (her zaman değil, yeteri kadar).

Bu programın önemli bir unsuru çocuğunuzun eylemlerinizi ve yaptığınız değişiklikleri anlamasına yardımcı olmaktır. Eylemlerinizi kabul etmesine gerek yoktur ama kabul etse de etmese de sevgiyle hareket ettiğinizi ve ona yardım etmeye kararlı olduğunuz için öyle davrandığınızı anlaması için adımlar atabilirsiniz.

Yedinci Bölüm, çocuğunuza destek verdiğinizi ifade edebilmeniz ve ona yardım etmek için atacağınız adımlara bir temel hazırlayabilmeniz için uyum davranışlarını azaltmaya başlamadan önce bile atabileceğiniz adımları anlatıyor.

Uyum Davranışları ve Kardeşler

Yüksek seviyede kaygı deneyimleyen bir çocuğun bulunduğu bir ailede şüphesiz bu durumdan bir tek ebeveynler etkilenmez. Kardeşler de dâhil olmak üzere bütün aile fertleri bir seviyede bunun etkisini hisseder. Kardeşler üzerinde oluşan etki bazen büyük ve belirgin, bazen de daha hafif olur ama çocuğunuzun anksiyetesinin diğer aile fertleri üzerinde biraz olsun etki yaratacağı kesindir.

Bir çocuğun anksiyetesinin kardeşleri üzerinde yarattığı etkilerden biri vaktinizi ve kaynaklarınızı anksiyetesi olan çocuğunuza ayırmanız ve diğer çocuklarınız için daha az vaktinizin kalmasıdır. Bu yüzden suçluluk ya da utanç hissetmenize gerek yok! Sorunu olan bir çocuğun ebeveyni olmak, neredeyse kaçınılmaz bir şekilde sorunla başa çıkabilmek için daha fazla zaman ve kaynak ayırmak anlamına gelir. Mesele ister zaman ister enerji ya da dikkat olsun, kaynaklarınız kısıtlıdır. Günün kaç saat olduğu bellidir ve hepimiz gelirimizi nasıl belirli bir bütçeye göre harcıyorsak zamanımız için de aynı şeyi yapmak zorundayız. Kronik ya da ciddi fiziksel rahatsızlıkları olan çocukların ebeveynleri genellikle onların iyileşmesi için inanılmaz kaynaklar harcarlar. Aynı şey psikolojik ve duygusal sorunları olan çocukların ebeveynleri için de geçerlidir.

Bu kitabı okumak için ayırdığınız zaman bile (ayrıca satın almak için ödediğiniz ücret), belki bir diğer çocuğunuza ev ödevlerinde yardım etmekten ziyade anksiyetesi olan çocuğunuza yardım etmek için ayırdığınız kaynaklardır. Ama işin iyi yanı, elinizdeki kitaptaki adımları izleyerek çocuğunuzun kaygılarına ayırdığınız zamanı azaltmayı başaracak olmanız. Bir çocuğun anksiyetesiyle başa çıkarken en çok zaman alan şey genellikle ailenin uyum davranışlarıdır. Bu davranışları azaltmayı öğrendikçe diğer çocuklarınızın ve kendinizin ihtiyaçları da dâhil, diğer ihtiyaçlara daha fazla zaman ayırdığınızı görebilirsiniz.

Yüksek anksiyeteleri olsun ya da olmasın, bu sorunu yaşayan çocukların kardeşleri genellikle onlara yardım etmek için çeşitli şekillerde uyum davranışlarının bir parçası hâline gelirler. Bazı durumlarda bunlar kardeşlerin isteyerek yaptıkları şeylerdir ve uyum davranışları sergilediklerinin farkında bile olmayabilirler.

Chloe sekiz yaşındaydı ve tek başına duşa girmekten korkuyordu. Ne zaman duşa girecek olsa kız kardeşi Megan'a, "Bir öykü dinlemek ister misin?" diye soruyordu. Megan, ablasının anlattığı öykülere bayılıyordu ve her seferinde küvetin yanındaki tabureye oturup heyecanla Chloe'yi dinliyordu.

Chloe'nin anksiyetesi bu davranışı anksiyete olarak görmeyen ve sonuçtan memnun olan (ablasının ona daha fazla ilgi göstermesi) Megan'ı etkiliyordu. Diğer durumlarda, uyum davranışları sergileyen kardeşler sorun yaşayan kardeşlerinin korktuğunun ya da endişeli olduğunun daha çok farkındadır ama yine de onu rahatlatmak için yardım etmek isterler ya da uyum davranışlarını önemsemezler.

Ama bir kardeş için uygulanması gereken uyum davranışları zamanla sıkıntı ya da öfke, utanç ya da kızgınlık gibi duygulara yol açtığında durum zorlaşabilir. Örneğin;

- Bir ailenin her zaman sosyal ortamlardan kaçınması gerektiğinde,
- Filmlerin ortasında sinemadan çıkmaları gerektiğinde,
- Ebeveyn, anksiyetesi olan çocukları yüzünden diğer çocuklarının spor karşılaşmalarına gidemediğinde veya
- Uyum davranışlarıyla ilgili tartışmalar eğlenceli olması gereken aktiviteleri bozduğunda.

Anksiyetesi olan bir çocuğun uyum davranışlarını kardeşinin rızası olmadan ona zorla uygulatması çok daha sıkıntılı bir durum yaratabilir. Anksiyetesi olan çocuklar ve gençler genellikle bunun tetiklenmemesi için gayet agresif bir ikna yoluna başvururlar.

Joss on iki yaşındaydı ve mikrop kapmaktan çok korkuyordu. İkiz kız kardeşi Lindy onun bu korkusuna alışmıştı ve onu tetikleyecek bir şey yapmamaya özen gösteriyordu. Eşyalarını

onunkilerden uzakta tutuyor ve ellerini yıkayıp yıkamadığına ya da kendisini iyi hissedip hissetmediğine dair sorularını sabırla yanıtlıyordu. Ama yemek zamanları çok zor geçmeye başlamıştı. Masada biri hapşırır ya da öksürürse Joss sinirleniyordu ve çoğu zaman "suçluya" bağırarak mikrop bulaştırmamasını ve onu hasta etmemesini söylüyordu. Lindy aile yemeklerinde mümkün olduğunca ondan uzak oturmaya çalıştı ama uzun süre onun hışmından kaçamadı. Joss her hafta yeni bir kural koyuyordu ve Lindy ne kadar dikkat ederse etsin onu sinirlendiriyordu. Joss bir akşam yemeğinde kız kardeşinin esnediğini görünce çılgına döndü ve ona hakaretler edip pis mikroplu ağzını herkesten uzak tutmasını istedi. Lindy'nin canına tak etti. Sabrı taşmıştı ve ona bağırmaya başladı.

"Yorgun olduğum için esniyorum! Senin yüzünden yorgunum! Sen ve çılgın kuralların yordu beni. Hem sen kim olduğunu sanıyorsun? Neden hep seni dinlemek zorundayız?" Sonra anne-babasına da bağırdı. "Neden bunu yapmasına izin veriyorsunuz? Burada önemli olan tek kişi o mu?"

Bu örnekteki ebeveyn oldukça zor ama yaygın olarak karşılaşılan bir ikilemde kalmıştı. Joss'un obsesif-kompülsif semptomları yüzünden öyle davrandığını ve kasıtlı olarak tatsızlık çıkarmak ya da buyurgan olmak istemediğini biliyorlardı. Joss'un kendisine (ve onlara) daha da sıkı hijyen kuralları uyguladığının ve obsesif-kompülsif sorununun "bir numaralı kurbanı" olduğunun gayet iyi farkındaydılar. Ayrıca taleplerinin Lindy'ye haksızlık olduğunu ve bu sorunun yarattığı sıkıntının aile ortamları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu da biliyorlardı.

Bu kitapta, diğer çocuklarınızın uyguladığı uyum davranışlarından çok kendi uyum davranışlarınıza odaklanacaksınız. Bunun iki nedeni var:

1. Daha önce de değindiğim gibi en çok kontrol edebileceğiniz tek kişinin davranışlarını değiştirmeyi amaçlıyorsunuz ve bu kişi *sizsiniz*. Nasıl anksiyetesi olan çocuğunuzun duygu ya da davranışlarını kontrol edemediğiniz için kaygılı olmaması ya da uyum davranışlarını istememesi için bir plan yapamıyorsanız diğer çocuklarınızın davranışlarını kontrol etmeye dayalı bir plan da yapamazsınız. Bu tür bir plan yapacak olsanız bile çocuğunuzun bunu izlemeyi seçeceğinin, dahası düzenli olarak ya da sizin istediğiniz gibi izleyeceğinin bir garantisi yoktur.
2. Ebeveyn uyum davranışları sergileyen bir kardeşin davranışlarını değiştirmek için araya girmeye çalıştığında bu plan genellikle geri teper. İki (ya da daha fazla) çocuğunuz arasındaki ilişkiyi iyileştirme çabalarınız daha çok tartışmalarına neden olabilir. Ya da müdahalenizden hoşlanmayabilir ve uyum davranışlarını sürdürmek için daha sıkı bir ittifak kurabilirler. En iyi şartlarda bile kardeşler arasındaki ilişkileri yönlendirmek zordur. Dolayısıyla kendi davranışlarınıza odaklanırsanız çocuğunuzun kaygılarını azaltma çabanız çok daha iyi sonuçlar verebilir.

Mecbur Değilsin!

Peki, ebeveynler anksiyetesi olan bir kardeşleri için önemli ölçüde uyum davranışı sergileyen çocuklarına ne gibi bir mesaj verebilirler? Çocuklarınıza uyum davranışlarını uygulamaya mecbur olmadıklarını söylemenizi öneririm. Bunu yasaklamak (çok uygunsuz bir şey olmadığı takdirde) ya da uyum davranışlarının uygulanmaması yönünde bir kural koymaya çalışmak yerine diğer çocuklarınıza neler olup bittiğini gördüğünüzü ve

kardeşleri için bunu yapmak gibi bir görevleri olmadığını bilmelerini istediğinizi söyleyin. Çocuklarınıza uyum davranışları uygulamama izni verirseniz yine de bu davranışı devam ettirmeyi seçebilirler ama en azından onlara destek verdiğinizi bilir ve eskisi kadar kızgın ya da gücenmiş hissetmezler. Çocuklarınız kardeşlerinin anksiyete sorunu olduğu için uyum davranışlarını uyguladıklarını biliyor ve yardım etmeye çalışıyorlarsa bunu açıkça dile getirebilir, düşünceli ve anlayışlı davrandıkları için onları övebilirsiniz. Uyguladıkları uyum davranışları bir sonuç vermese bile kayda değer ve takdire şayan bir çaba sarf ediyorlardır. Doğal olarak çocuklarınızın birbirlerine ve başkalarına iyi ve düşünceli davranmasını istiyorsunuz ve düşünceli davranışlarını vurgulamanın yanı sıra uyum davranışlarını uygulamaya devam etmek zorunda olmadıklarını anlatmak da faydalı olabilir.

Siz anksiyetesi olan çocuğunuz için kendi uyum davranışlarınızı azaltmaya çalışırken diğer çocuklarınız yaptığınız değişiklikleri görecektir ve bu durum onların da kendi uyum davranışlarında bazı değişiklikler yapmalarını kolaylaştıracaktır. Anksiyete sorunu olan çocuğunuza yardım etmenin yolunun uyum davranışları olmadan sorunuyla daha iyi başa çıkmasına yardım etmek olduğunu görüp sizi örnek alabilirler.

Anksiyete sorunu olan çocuğunuz kardeşlerini uyum davranışlarını uygulamaya zorluyorsa, bunu ister aşırı rahatsız ederek ister sözlü saldırganlıkla ya da fiziksel güç kullanarak yapsın, bu uygunsuz davranışı engellemek doğru olur. Bu aşamadan sonra diğer çocuklarınıza onlardan uyum davranışlarını uygulamalarını beklemediğinizi ya da buna mecbur olmadıklarını söyleyin ve odağınızı kendi davranışlarınıza çevirin. Bu kitabın geri kalanındaki bilgilerle çocuğunuzun anksiyetesini azaltmayı başardıktan sonra muhtemelen kardeşlerin uyum davranışlarını uygulama gerekliliği de bir sorun olmaktan çıkacaktır.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Aile uyumunun ne olduğunu
- Uyum davranışlarına başvurduğunuzu nasıl anlayabileceğinizi
- Ebeveynlerin neden uyum davranışlarına başvurduklarını
- Faydalı ve faydalı olmayan uyum davranışlarını
- Uyum davranışlarını izlememenin neden zor olduğunu
- Kardeşlerin uyum davranışlarını

6

Uyum Haritası Çıkarmak

Artık "uyum" kavramının ne anlama geldiğini ve uzun vadede anksiyetesi olan çocuklara neden faydalı olamadığını biliyorsunuz. Uyum davranışlarının zamanla çocuğunuzun anksiyetesinin devam etmesine neden olduğunu ve korkularıyla yüzleşme ihtimalini düşürdüğünü biliyorsunuz. Bir yandan da uyum davranışlarınızı fark etmekte daha başarılı hâle geliyor olabilirsiniz. Uyum davranışları çocuğunuzun sorununun devam etmesine neden olduğundan ve ailenin geri kalanının omuzlarına büyük bir yük bindirdiğinden bunları daha az uygulamak mantıklıdır. Söz konusu davranışları azaltmak bu kitapta anlatılan yöntemin önemli bir unsurudur. Ama aile uyum davranışlarını azaltmaya geçmeden önce yapmanız gereken çok önemli iki şey var:

1. Öncelikle, şu anda uyguladığınız uyum davranışlarını ayrıntılı bir şekilde bilmelisiniz. Birçoğunu belirlemişseniz de muhtemelen henüz aklınıza gelmeyenler de vardır. Bu bölüm ailenizde uygulanan uyum davranışlarını mümkün olduğunca kapsayacak ayrıntılı bir "uyum haritası" çıkarmanıza yardımcı olacak. Kitaptaki adımları izledikçe bu haritayı güncelleyecek, farkına vardığınız diğer davranışları da ekleyeceksiniz.

2. Uyum davranışlarını azaltmaya başlamadan önce yapmanız gereken ikinci şey, çocuğunuz kaygılandığında verebileceğiniz alternatif bir tepki düşünmektir. Uyum davranışlarının sayısını azaltmak sizi epey zorlayabilir. Ama bunların yerine uygulayabileceğiniz iyi bir plan olmaması daha büyük bir zorluk yaratacaktır. Aile uyumunun alternatifi destek vermektir. Yedinci Bölüm'de çocukluk dönemi anksiyetesine verilen destekçi bir tepkinin ne olduğunu ve çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi öğreneceksiniz.

Ayrıntılı bir aile uyum haritası çıkardıktan ve uyum davranışlarının yerine kullanabileceğiniz destekleyici tepkilerin neler olduğunu öğrendikten sonra bu davranışları azaltmaya başlayabilirsiniz. Büyük olasılıkla çocuğunuzun anksiyete seviyesi kısa sürede düşmeye başlayacaktır.

Aile uyumunun ayrıntılı bir haritasını çıkarmanın neden bu kadar önemli olduğunu merak edebilirsiniz. Bazılarının farkında olduğunuza göre neden şu anda bunlara odaklanıp diğerlerini fark ettikçe ele almayasınız? Bu iyi bir sorudur ve yanıtı, çoğu ebeveynin çok farklı uyum davranışlarına başvurması ve önce neye odaklanacağınıza karar vermenin önemli olmasıdır. Yapmanız gereken önemli bir seçimdir ve çoğu karar gibi elinizde mümkün olduğunca fazla bilgi varken en iyi kararı vermek daha kolay olacaktır. Bazı uyum davranışlarına odaklanmak daha kolaydır; Sekizinci Bölüm'de önce hangi uyum davranışını azaltacağınıza karar vermenize yardımcı olacak ipuçlarını öğreneceksiniz. Ama bugüne kadar uyguladığınız çeşitli uyum davranışları hakkında mümkün olduğunca çok şey bilmek, aralarından seçim yapabileceğiniz pek çok şıkkınız olacağı anlamına gelir ve azaltmak için en uygun uyum davranışını seçmenize yardımcı olur.

Uyum Haritanızı Çıkarmak

Devam etmeden önce kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 4. Alıştırma'ya (Uyum Listesi) bakın. Bu alıştırmada farkında olduğunuz uyum davranışlarını yazabileceğiniz boş bir kısım vardır. Şimdi birkaç dakikanızı günlük hayatınızı düşünmeye ayırın ve aklınıza gelen bütün uyum davranışlarını yazın. Bir şeyin bir uyum davranışı olup olmadığından emin değilseniz kendinize şu soruları sorun:

- Bunu çocuğumun anksiyete sorunu yüzünden mi yapıyorum?
- Bunu yapmazsam çocuğumun anksiyete seviyesi artar mı?
- Diğer çocuklarım için de aynı şeyi yapıyor muyum ya da bunu bir diğer çocuğum için yapar mıydım?
- Bunu yapmaktan başka çarem olmadığını mı hissediyorum?
- Çoğu insan bunu aynı yaştaki çocukları için yapar mı?
- Bu davranışı kesmeye çalışmış mıydım?

Bu davranış çocuğunuzun anksiyetesi yüzünden yaptığınız bir şeyse ve bunu yapmadığınızda çocuğunuzun kaygı seviyesi artıyorsa büyük olasılıkla bir uyum davranışıdır. Aynı şekilde, bunu yapmaktan başka çareniz olmadığını hissediyorsanız ya da geçmişte kesmeyi denediğinizde çocuğunuzun anksiyete seviyesi arttıysa büyük olasılıkla bir uyum davranışıdır. Öte yandan bunu daha az kaygılı olan diğer çocuklarınız için de yapıyorsanız ya da çoğu kişinin aynı yaştaki çocukları için yaptığı bir şeyse bir uyum davranışı olmayabilir. Ama hâlâ emin değilseniz yine de listeye ekleyin ve bu konuda endişelenmeyin. İlk olarak öncelik vereceğiniz bir davranış olmayabilir ama diğer uyum davranışlarıyla yazmanızın bir sakıncası yoktur.

Artık aklınıza kolaylıkla gelen bütün uyum davranışlarını yazdığınıza göre sıra başka neler yapıyor olabileceğinizi düşünmeye geldi. Bunun için kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 5. Alıştırma'yı (Uyum Haritası) kullanın. 5. Alıştırma sabahleyin kalktığınız saatten gece uyuyakalmadan önce yaptığınız son şeye kadar bütün gününüzü düşünmenize yardımcı olabilir. Son günlerde neler yaptığınızı ve günün her vaktini düşünün. Kendinize günün o noktasında çocuğunuzun anksiyetesi yüzünden herhangi bir şeyi farklı yapıp yapmadığınızı sorun. Aklınıza bir uyum davranışı olabilecek herhangi bir şey gelirse bunu da yazın. Bu alıştırma aynı zamanda ailenizdeki diğer kişilerin uyguladığı uyum davranışlarını da yazmanızı sağlar. Bu kişi partneriniz, çocuğunuzun kardeşlerinden biri ya da akrabalar, öğretmenler, antrenörler ve hatta arkadaşlar gibi onun hayatındaki başka insanlar olabilir. Akrabaların, arkadaşların ve kardeşlerin uyum davranışı uygulaması sıradışı değildir. Kimin uyguladığına bakmaksızın aklınıza gelen bütün uyum davranışlarını yazmanızı öneririm. Şekil 6.1, annesiyle babasının dokuz yaşındaki Reggie için hazırladığı örnek bir uyum haritasını göstermektedir.

Her gün meydana gelen çeşitli durumları düşünün. Örneğin sabah vakitlerini ele alırken çocuğunuz okula gitmeden önce evde nerede olduğunuzu düşünün. Mutfakta mı olursunuz? Sık sık çocuğunuzun yatak odasında mı? Belki de evden çıkmış, işe gidiyorsunuz. Kendinize günün belirli zamanlarında neler yaptığınızı sorun. Çocuğunuzla etkileşim mi kurarsınız? Ona bir şey yapması için yardım mı edersiniz? Telefon görüşmesi mi yaparsınız ya da işlerinizle mi ilgilenirsiniz? Ayrıca çocuğunuzun anksiyete seviyesi daha düşük olsaydı neler farklı olurdu diye de düşünün. Neleri farklı yapıyor olurdunuz? Tamamıyla farklı bir yerde mi olurdunuz? Çocuğunuzdan çok hedeflerinize ve işlerinize mi odaklanırdınız? Çocuğunuzun anksiyete

sorunu yüzünden farklı yaptığınız her şey bir başka olası uyum davranışıdır. 5. Alıştırma'nın mümkün olduğunca eksiksiz olabilmesi için 4. Alıştırma'da belirlediğiniz uyum davranışlarını da yazmayı unutmayın.

Unutmayın ki uyum davranışlarının çocuğunuzun anksiyete sorunu yüzünden aktif olarak yaptığınız şeyler olmasına gerek yoktur. Genellikle normalde yapacağımız şeyleri yapmayarak uyum sağlarız. Çocuğunuzun anksiyete sorunu yüzünden bazı şeyleri yapmıyorsanız bunları da yazın. Örneğin çocuğunuz strese girdiği ya da kaygı hissettiği için o evdeyken partnerinizle mali konuları konuşmamaya çalışıyorsanız bu uyum davranışını da listeye yazabilirsiniz.

Bir uyum davranışını uygulamanız için çocuğunuzun kaygılı olması gerekmediğini unutmayın. Birçok uyum davranışı önlem olarak uygulanır; bir başka deyişle birçok ebeveyn uyum davranışlarına alışmıştır, çünkü bunlardan vazgeçtikleri takdirde çocukları yine kaygı duymaya başlar. Dolayısıyla uyum davranışlarını uygulamak için onun kaygıya kapılmasını beklemeleri gerekmez, bu durumu önceden uyum davranışlarıyla önleyebilirler. Elbette bu uyum davranışları aslında anksiyetenin ortaya çıkmasını önlemez ve çocuk genel olarak bu sorunu deneyimlemeye devam eder. Çocuğunuz şu anda anksiyete hissetse de hissetmese de onun anksiyete sorunu yüzünden yaptığınız her şeyi yazın. Çocuğunuz herhangi bir şey yapmanızı istemiyor olsa bile yapmadığınız takdirde onun kaygılanabileceğini bildiğiniz için yaptığınız bir şey varsa bu da bir uyum davranışı sayılır.

Son olarak, uyum davranışlarının normal olduğunu ve kaygılı bir çocuğu olan bütün ebeveynlerin muhtemelen bunları uyguladığını unutmayın. Siz bu uyum davranışlarını uyguladığınızı bir suç ya da günahmış gibi "itiraf" etmiyorsunuz. Uyum davranışları çocuğunuza yardım etmek ve hem onun hem de ailenizin günü atlatabilmesi için kullandığınız

Günün Vakti	Neler Olur? Kimler Vardır?	Sıklık (Sayıyla)
Sabah Vakti	Örnek: Annesi "özel" yiyeceklerden oluşan kahvaltıyı hazırlar. Anne-babası Reggie'yle yukarı kata çıkar ve kızları giysilerini seçip giyinene dek yanında beklerler. Annesi, Reggie'yi arabayla okula bırakır ve görevlinin onu sınıfa götürmesini bekler. Anne-babası onu ne zaman okuldan alacaklarıyla ilgili endişeli sorularını yanıtlar.	*Günde bir kere* Her gün Her gün Her gün
Öğleden Sonra	Annesi, Reggie'yi okuldan alır; bekleyen arabaların en önünde olmaya özen gösterir. Futbol antrenmanında hep Reggie'nin onu görebileceği bir yerde oturur.	Her gün Haftada iki kere
Akşam	Annesi, Reggie'ye hep hangi odada olduğunu söyler. Anne-babası yukarı kata çıkıp Kath'i yatırmadan önce Reggie'nin oyun oynamayı bitirmesini bekler.	Günde birçok kere Her gece
Yatma Vakti	Reggie duş alırken anne-babasının onu banyoda beklemeleri gerekir (bazen onların yerine Kath bekler).	Her gece
Gece Vakti	Anne-babası Reggie uyuyana dek yanına uzanır. Reggie uyanıp yanlarına gelirse babası onun yatağına geçer. Anne-babası yatak odalarının kapısını bütün gece açık tutar.	Her gece Haftada iki üç kere Her gece
Hafta Sonu	Annesi ya da babası mutlaka Reggie'nin yanında olur (birlikte dışarı çıkmazlar ya da onu bakıcıyla yalnız bırakmazlar).	Her hafta sonu (bütün gün)

Şekil 6.1 Örnek Uyum Haritası – Dokuz Yaşındaki Reggie

araçlardır. Uyum davranışları yaptığınız "kötü" şeyler olduğu için değil, bir odak noktası seçebilmek ve mümkün olduğunca bilgi sahibi olabilmek için bunları yazıyorsunuz. Başka birinin uyum davranışları için de aynı şey geçerlidir. Göreviniz birinin bu davranışlara başvurduğunu "ortaya çıkarmak" değil, bu kişi de uyum davranışlarından faydalandığı için "suçlu" değildir. Siz sadece çocuğunuzun anksiyetesini azaltmasına yardımcı olabilecek verileri topluyorsunuz.

Sabahtan akşama kadar günün bütün saatlerini düşündükten sonra alıştırmayı tekrar deneyin. Bu sefer, tipik iş ve okul günleri yerine hafta sonlarına odaklanın. Hafta sonları okul günlerinden daha farklıdır. Hafta sonlarında çocuğunuzla daha çok (ya da daha az) vakit geçirebilirsiniz. Onunla farklı şeyler yapabilirsiniz. Farklı yerlere gidebilir ya da farklı kişilerle vakit geçirebilirsiniz. Hafta sonlarını da normal günler gibi ele alın ve mümkün olduğunca çok uyum davranışını not edin.

Uyum haritanızı tamamlayabilmeniz için bir sonraki adım (Tamamlanmasına çok az kaldı!) alıştırma kısmına yazdığınız her uyum davranışının üstünden gitmek ve ne sıklıkta tekrarlandığını yazmaktır. Bazı uyum davranışları çok sık, hatta günde birçok kere tekrarlanır. Örneğin çocuğunuz gün içinde size defalarca endişe dolu mesajlar atıyorsa ve siz onu yatıştıran mesajlarla yanıt veriyorsanız bu oldukça sık başvurduğunuz bir uyum davranışı olabilir. Diğer uyum davranışları çocuk eskisi kadar sık anksiyete hissetmediği ya da daha nadiren meydana gelen olaylarla ilişkili olduklarından daha seyrek bir şekilde uygulanabilir. Örneğin çocuğunuz jimnastik dersinde yalnız kalmaya korkuyorsa ve sizi görebilmesi için orada bekliyorsanız uyum davranışı sadece bu kursun olduğu zamanlarda tekrarlanacaktır. Her uyum davranışının günde, haftada veya ayda kaç kere tekrarlandığını yazın. Uyum davranışının sıklığıyla ilgili bu veri, sonraki adımlarınızda bir odak noktası seçeceğiniz ve

Sekizinci Bölüm'de değinildiği gibi önce hangi uyum davranışını azaltmaya karar vereceğiniz noktada çok faydalı olacaktır.

Uyum Davranışlarını İzlemek—Bir Günlük Tutun

Uyum haritanızı çıkardığınıza göre bu noktadan sonra önümüzdeki gün ve haftalarda devam edeceğiniz uyum davranışlarını izlemeniz çok daha kolay olacaktır. Uyum davranışlarını düzenli olarak yazmaya, her gün hangilerine kaç kere başvurduğunuzu not etmeye devam edin. Listede olmayan başka uyum davranışları olduğunu da fark edebilir, uyum haritanıza ekleyerek bunları da izlemeye devam edebilirsiniz. Uyum haritanızın bir kopyasını çıkarın (5. Alıştırma) ya da bilgisayarınızda bir kopyasını tutun ve günlüğünüzü her gün güncelleyin.

Henüz uyum davranışlarını aktif bir şekilde azaltmıyorsunuz ama bunu da kısa bir süre sonra yapacaksınız. Bu yüzden özel bir değişiklik yapmadan davranışlarınızı izlemeye devam edin. Uyum davranışlarını aktif bir şekilde azaltmaya başladığınızda günlüğünüz hem genel olarak uyum davranışlarınızda yaptığınız değişiklikleri izlemek hem de azaltmak istediğiniz davranışlara odaklanabilmeniz için faydalı olacaktır.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Uyum haritanızı nasıl çıkaracağınızı
- Uyum davranışlarınızı izlemeyi

7

Nasıl Destek Verebilirsiniz?

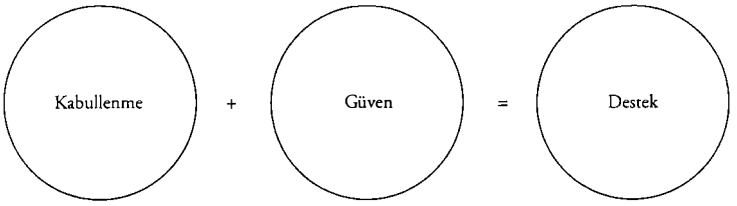
Anksiyete ve uyum hakkında bilgi sahibi oldunuz ve çocuğunuz için sergilediğiniz uyum davranışlarının bir haritasını çıkardınız. Artık aile uyum davranışlarını azaltmaya ve çocuğunuzun daha az kaygı hissetmesini sağlamaya hemen hemen hazır sayılırsınız. Bir ebeveyn olarak aile uyum davranışlarını azaltmak zor bir iştir ama bu davranışlara alışmış ve birçoğunun aynı şekilde devam edeceğini varsayan çocuğunuz için de oldukça zordur. Sanki sizinle çocuğunuz arasında bu uyum davranışlarıyla ona yardım edeceğinize dair sessiz bir anlaşma vardır ve bu anlaşmaya uymamanız çocuğunuzun kolaylıkla kabullenemeyeceği bir durum olabilir. Ayrıca çocuğunuz iyi hissetmesinin, kaygılarıyla başa çıkmasının ve zor günleri atlatmanın tek yolunun uyum davranışları olduğunu düşünmeye başlayabilir. Ama bu doğru değildir ve hem siz hem de çocuğunuz, kısa bir süre sora onun ikinizin de düşündüğünden daha iyi şekilde sorunuyla başa çıkabildiğini göreceksiniz. Ama çocuğunuz anksiyetesiyle sadece bu uyum davranışları sayesinde başa çıkabileceğine inandığı sürece her değişiklik bu sorunu yenmesinde bir zorluk oluşturacaktır. Zaten uyum davranışlarını azaltırken *desteğinizi artırmak* bu nedenle çok önemlidir.

Destek vermek, çocuğunuza daha az uyum davranışıyla yardım etmenin bir yoludur ve çocuğunuza kaygılı olduğunda

verebileceğiniz alternatif bir tepki sunar. Uyum davranışları yerine ne yapacağınızla ilgili bir plan olmadan bu davranışları kesmek hemen hemen imkânsızdır. Ne de olsa bir şey yapmanız gerekecektir ve bir plan olmadan muhtemelen aynı davranışlara devam ettiğinizi görebilirsiniz. Çocuğunuzun anksiyetesine nasıl tepki vereceğinizle ilgili önceden bir plan yaparsanız o anda telaşla ne yapacağınızı düşünmenize gerek kalmaz. Çocuğunuz yüksek seviyede anksiyete deneyimlediğinde siz de ona yardım edebilmek için strese girersiniz. Çocuğunuzun anksiyetesi dışarıdan belli oluyorsa ya da çarpıcı bir hâl alırsa bu stres çok yoğun olabilir. Ama o anda bir şey düşünmenize gerek yok, çünkü elinizde nasıl tepki vereceğinize dair bir plan olacak—bu plan da çocuğunuza destek olarak tepki vermektir!

Destek Vermek Çocuğunuzun Çok Korktuğunu Kabullenmek Ama Sorunuyla Başa Çıkabileceğine İnanmak Anlamına Gelir

Anksiyetesi olan bir çocuğa tepki verirken destek vermek çocuğunuza iki şeyi gösterdiğiniz anlamına gelir: Kabullenme ve güven. Sadece iki malzemeden oluşan çok basit bir tarif gibidir ama sonucun destekleyici olabilmesi için iki malzeme de gereklidir. Şekil 7.1 bu formülü göstermektedir:



Şekil 7.1 Destek Reçetesi

Gerçekten de çok basit! Çocuğunuzun anksiyetesine bu durumu ve onun çok kaygılı hissettiğini anladığınızı, bu yüzden yargılamayacağınızı (kabullenme), anksiyetesiyle belli bir derecede başa çıkabileceğine gönülden inandığınızı ve kaygılandığı hâlde iyi olacağını bildiğinizi (güven) anlattığınız her ifade ona verdiğiniz desteği oluşturur. Makarna ve peynir olmadan peynirli makarna yapamayacağınız gibi hem kabullenme hem de güven olmadan destek de veremezsiniz!

Dördüncü Bölüm'de öğrendiğiniz tuzakları ve gizli tehlikeleri düşünün. Çocuğunuz şiddetli kaygı hissettiğinde talepkâr ya da korumacı olma tuzağına düşmenin ne kadar kolay olduğunu hatırlayın. Destek bunun tam tersidir:

- **Destek talepkâr değildir**: Çocuğunuza talepkâr bir tepki veriyor, kaygılı olmamasını ya da kaygılı değilmiş gibi davranmasını bekliyorsanız destek vermiş olmazsınız; çünkü kabullenme malzemesini kullanmazsınız. Durumu kabullendiğinizde çocuğunuzun çok kaygılı olduğunu, sırf siz istediğiniz için başka türlü hissedemeyeceğini ve anksiyetesi yüzünden gerçekten de belirli şeyleri yapmakta zorlandığını kabullenirsiniz.
- **Destek korumacı değildir**: Öte yandan çocuğunuzu kaygılarından koruyarak tepki verdiğinizde de ona destek vermiş olmazsınız. Buradaki eksik malzeme güvendir. Koruma, çocuğunuzun anksiyeteyle başa çıkabileceğine inanmadığınızı ve sizin onu korumanıza ihtiyaç duyduğunu anlatır.

Kabullenmeyi ve güveni bir arada kullandığınızda destek vermeye başlarsınız.

Destek vermek, çocuğunuzun bir anda kaygılarının dineceği anlamına gelmez; destek, anksiyetenin ortadan kaybolmasını sağlayan bir sihirbazlık numarası değildir. Ayrıca kabullenme

olmadan çocuğunuzu ikna edemezsiniz. Destekleyici bir şey söyleyip çocuğunuzun kaygılarına gömülmemesini beklerseniz buna "kabullenme" denemez. Eylemler her zaman sözlerden daha etkilidir. Çocuğunuza anksiyeteyle başa çıkabileceğine inandığınızı söylerseniz ama davranışlarınız buna inanmadığınızı sergilerse (örneğin destekleyici sözlerin arkasından uyum davranışlarına geçerseniz) çocuğunuz ona güvendiğinize inanmayacaktır.

Melany ve Brody altıncı sınıfa giden on bir yaşındaki kızları Dayana'nın sorunu yüzünden bunalmışlardı. Dayana okul servisine binmekte zorluk çekiyordu. En yakın arkadaşının yanına oturamayacağından, çocukların onunla alay edeceğinden, otobüse binerse çok sıkılacağından ve bütün gününün çok kötü geçeceğinden endişeleniyordu. Melany ve Brody onu defalarca ikna etmeye çalışmıştı. Her sabah onu arabayla okula bırakmanın çok zor olduğunu ve işe geç kaldıklarını söylemişlerdi. Bütün arkadaşlarının servise bindiğini ve sorun yaşamadıklarını hatırlatmışlardı. Otobüste zorbalığa maruz kalıp kalmadığını sorduklarında Dayana kalmadığını söylemişti ama bunun bir önemi yoktu. Ebeveyninin söylediği hiçbir şeyin faydası olmuyordu ve her sabah aynı sahne tekrarlanıyordu.

Melany ve Brody güne kızları okul servisine binecekmiş gibi başlıyorlardı. Bir noktada kahvaltıda içlerinden biri okul servisinin onu almaya geleceğini söylüyor, bu gayet normal bir konuymuş ve devam eden bir sorun değilmiş gibi sakin bir ses tonuyla konuşuyordu. Dayana derhâl yemek yemeyi kesiyor; öfkeli ya da mutsuz bir ses tonuyla, "Otobüse binemeyeceğimi biliyorsunuz," diyordu. Anne-babası bir süre buna şaşırmış gibi yapıyor, "Aa, neden?" ya da "Sorun ne?" diyorlardı ve Dayana'nın keyfi giderek kaçıyordu. Anne-babası bir kez daha onu ikna etmeye çalışıyor, ona otobüse binebileceğini ya da

binmek zorunda olduğunu hissettiren her şeyi söylüyorlardı. Dayana evden çıkıp otobüs durağına gitmeyi reddediyordu ve en sonunda ebeveyni onu arabayla okula bırakıyordu. Aynı sahne ertesi gün de tekrarlanıyordu. Bir ay gibi bir süre sonra, ebeveyni okul günü sabahlarından ve kahvaltıda aynı sorunları yaşamaktan nefret etmeye başladı.

Melany ve Brody kızlarının bir korkuyu yenmesi için ellerinden geleni yapıyorlardı. Her zaman doğru şeyler söylediklerini düşündükleri hâlde bunlar fayda etmiyordu. Dayana'ya verdikleri tepkileri ve destekleyici olup olmadıklarını düşünün. Ne düşünüyorsunuz? Kabullenme ve güvenden oluşan basit tarifi hatırlayın. Sizce Dayana'nın ebeveyni onun korkusunu kabullendiklerini gösteriyorlar mı? İlk bakışta, kabullendikleri düşünülebilir. Bu konuda kötü ya da incitici bir şey söylemiyor ve kızlarının korkusuyla alay etmiyorlardı. Ama söylediklerini dikkatlice düşününce Dayana'nın onların bunu kabullendiklerini düşünmediğini göreceksiniz. Ebeveyni ona arkadaşlarının otobüse binebildiklerini söylerken amaçları muhtemelen onun da bunu yapabileceğini ya da otobüse bindikleri için arkadaşlarının başına kötü bir olay gelmediğini anlatmaktı. Ama arkadaşlarının hiçbirinin bu tür bir sorun yaşamadığını söylemek aslında Dayana'nın da bu tür bir sorunu olmaması gerektiğini gösteriyordu.

Dayana zaten arkadaşlarının otobüse bindiklerini biliyordu ve onların yaşamadığı bir sorunu yaşadığı için mutsuz hissediyor olmalıydı. Anksiyete sorunu olan bir çocuğu diğer çocuklarla kıyaslamak onu daha iyi hissettirmez. Bileği burkulan bir çocuğa, "Bütün arkadaşların sorun yaşamadan koşuyorlar, sen neden koşamıyorsun?" diye sorar mıydınız? Elbette sormazdınız, bunu sormak çok saçma olurdu. Sorunu olan bir çocuğun o sorunu yaşamayan bir başka çocukla aynı olmasını beklemek

anlamsızdır. Genellikle çocuklar bu tür kıyaslamalar konusunda hassastır ve bunlar kendilerine nadiren desteklendiklerini hissettirir. Çocuklar özellikle de kardeşleriyle kıyaslanmaktan hoşlanmazlar. Anksiyetesi olan çocuğunuza, "Ağabeyin senin yaşındayken bunu yapardı," ya da "Neden ablan gibi olamıyorsun?" dediğinizde onu cesaretlendirmeye çalışabilirsiniz ama bu sözler çocuğunuzu desteklediğinizi göstermez.

Brody ve Melany başka ebeveynlerin de yaptığı bir şey yapıyorlardı ama kızlarının anksiyetesini kabul etmemişlerdi. Her okul gününe Dayana'nın herhangi bir sorun yaşamadan otobüse bineceği umuduyla başlıyorlardı. Anne-babası samimiyetsiz davranmaya ya da onun bir sorunu olduğunu inkâr etmeye çalışmıyorlardı. Dayana'nın otobüse bineceğiyle ilgili sahte beklentileri sadece bunu başarabileceğine inandıklarını ve düşük bir ihtimal taşısa da o sabah her şeyin farklı olabileceğini umut ettiklerini göstermenin bir yoluydu. Dayana'nın otobüse binemeyeceğini varsayarak, anksiyetesi bir sorun olmaktan çıksa bile kızlarının otobüse binme alışkanlığına geri dönmesinin zor olacağından endişelenmiş bile olabilirlerdi. Aslında bu mantıklı bir düşünce, çünkü çocuklar bazen bir ikilem yaşar ve değişmek istediklerini itiraf edemezler. Melany ve Brody bir engel yokmuş gibi davranarak ona bir çıkış yolu, durumu fazla büyütmek zorunda kalmadan otobüse binmesi için bir fırsat sunduklarını düşünüyorlardı.

Ama bu sorun Dayana için önemliydi ve ebeveyninin okula otobüsle gitmekte zorlanması için hiçbir neden yokmuş gibi davranması ona sahte geliyor, bunun kabullenici bir davranış olmadığını hissettiriyordu. Dayana ebeveyninin haftalardır otobüse binmediğinin farkında olduğunu biliyordu ve bu sorunu inkâr ederek okula otobüsle gitmek gibi bir şeyin zor olabileceği düşüncesini reddettiklerini düşünmüş olabilir. Bu tür bir inkâr onu çok kötü hissettirmiş olmalıydı.

Peki, ya güven konusu? Melany ve Brody kızlarına destek vermenin diğer malzemesi olan güveni sergiliyorlar mıydı? Ebeveyni onun otobüse binebileceğine inandıklarını göstermeye çalışmışlardı. Bunu ona defalarca söylemişlerdi ve arkadaşlarının otobüse binebildiğini söylerken kızlarının da yapabileceğini düşündüklerini göstermek istemişlerdi. Ama unutmayın ki eylemler her zaman sözlerden daha anlamlıdır. Her sabah rutini ebeveynden birinin Dayana'yı okula arabayla bırakmasıyla sonuçlanıyordu. Bunu yaparak onun otobüse binebileceğine inandıkları mesajını hafife alıyorlardı. Okula arabayla bırakmayı kabul ederek aslında en azından o gün çocuklarının otobüse binmeyeceğini kabullendiklerini gösteriyorlardı. "Bunu yapabileceğini biliyoruz," mesajının arkasından bir uyum davranışı geldiğinde, "Bunu yapabilmen gerektiğini düşünüyoruz," (ama yapamayacağını biliyoruz) mesajı ortaya çıkar.

Elbette Melany ve Brody bir seçenekleri olmadığını düşünmüş olabilirlerdi. Dayana'nın bir şekilde okula gitmesi gerekiyordu ve otobüse bindiremedikleri için tek seçeneğin onu arabayla götürmek olduğunu hissediyorlardı. Ama bu doğru olsaydı bile desteğin güven unsurunu hâlâ hafife alırdı. Ebeveyni onu her sabah okula götürdüğü için Dayana'nın gerçekten ne yapabileceğini öğrenme fırsatı bulamamışlardı. Belki onu arabayla götürmeseydiler Dayana en sonunda otobüse binmekten başka çaresi olmadığını düşünebilirdi. Ya da bir gün derslerini kaçırır, okula geç varır ya da başka birinden yardım isteyerek okula gitmenin bir yolunu bulurdu. Okula bir gün gidemediği takdirde muhtemelen ebeveyninin onu okula bırakmayacağını öğrenebilir ve otobüse binecek cesareti toplayabilirdi. Pek çok olasılık söz konusu ama ebeveyni onu her sabah okula götürdüğü sürece hiçbiri gerçekleşemez.

Kısa bir süre sonra uyum davranışlarınızı azaltmak için kendi planlarınızı yapacak ve benzeri zorluklarla karşılaşacaksınız.

Hangi noktada pes edip bu davranışlara başvuracağınıza karar vermek, olası sonuçları düşünmek (örneğin çocuğun okula gitmeyi reddetmesi) ve bu tür sonuçlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak ayrıntılı planlar hazırlamak mümkün olan en az stresle ve en yüksek başarıyla uyum davranışlarınızı azaltmanızı sağlayacaktır. Dokuzuncu Bölüm'de, olabilecek en iyi planları hazırlamanıza yardımcı olacak faydalı yöntemleri ve On İkinci ve On Üçüncü bölümlerde planınızı uygularken karşılaşabileceğiniz zorlu durumlarla başa çıkmanızı sağlayacak stratejileri öğreneceksiniz. Ama bu arada çocuğunuza destek verme pratikleri yapmaya devam edin.

Destek Vermek Neden Bu Kadar Önemli?

Bir planınız olması, çocuğunuz şiddetli kaygı hissettiğinde yanıtlarınızı o anda düşünmeyeceğiniz anlamına gelir ve uyum davranışını azaltmaya başladığınızda size alternatif bir yanıt sunar. Çocuğunuzun anksiyetesine bir uyum davranışından faydalanmadan yanıt vermenizi sağlayacak bir plan her ikisini de başarabilir. O hâlde planınızın destekleyici yanıt vermek üstüne kurulu olması neden o kadar önemli?

Yüksek seviyelerde anksiyete hisseden bir çocuk için destek özellikle faydalı bir mesajdır. Anksiyetesi olan bir çocuğa yardımcı olabilecek en önemli iki unsuru birleştirir (kabullenme ve güven). Kaygılı birçok çocuk ebeveynleri de dâhil olmak üzere aynı derecede anksiyete deneyimlemeyen ya da aynı konularda kaygı hissetmeyen kişiler tarafından yanlış anlaşıldıklarını hisseder. Yanlış anlaşılmak insanı çok yalnız hissettirebilir. Bir o kadar önemli bir başka konuysa, çocuğunuzun onun yaşadığı zorluğu anladığınızı hissetmediği takdirde, vermeye çalışacağınız tavsiyelere ya da yardımlara da şüpheyle yaklaşacağıdır. Neden onu anlamayan ya da sorununu kabul etmeyen birinin yardımını kabul

etsin? Çocuğunuza durumu kabullendiğinizi gösterdiğinizde ona yaşadıklarını ve anksiyetenin onun için ne kadar zor olabileceğini anladığınızı söylersiniz. Böylelikle çocuğunuzun destekleyici mesajın ikinci kısmını dinlemeye açık olma ihtimali de artar: Güven.

Yüksek seviyede anksiyete deneyimleyen çocuklar genellikle bu yoğun kaygı karşısında kendilerini çaresiz ve savunmasız hissederler. Geçmişte anksiyeteyle başa çıkma yolunun kaçınma ve uyum davranışları olduğunu öğrenmiş olabilirler ve başka bir yol olduğuna inanmayabilirler. Çocuğunuza güvendiğinizi gösterdiğinizde ona çaresiz, zayıf ya da savunmasız olmadığı mesajını verirsiniz. Ona güçlü olduğunu söylersiniz! Çocuğunuz buna hemen inanmayabilir ama ne kadar kaygılı olduğunu bildiğiniz hâlde sürekli güçlü ve becerikli olduğunu düşündüğünüzü gösterdiğinizde zamanla size inanmaya başlayabilir. Yavaş yavaş kendisini daha güçlü görmeye başlar ve böyle hissettiği anda anksiyeteyle başa çıkabileceğine inanır!

Anksiyeteyle başa çıkamayacağınıza inanmak, bir anksiyete sorununa ya da bozukluğuna sahip olmanın en önemli unsurudur. Çocuğunuzun sorununun daha ziyade aşırı kaygı hissetmesi olduğunu düşünebilirsiniz ve bir bakıma haklısınızdır. Ama çok önemli ve gerçek bir başka açıdan, çocuğunuzun esas sorunu hissettiği anksiyete miktarı değil, anksiyete hissetmeye ne kadar istekli olduğudur. Benzer seviyede anksiyete hisseden iki çocuk her zaman aynı seviyede kaygı sorunu deneyimlemez. Neden mi? Çünkü çocuklardan biri anksiyeteyi deneyimlemeye diğerinden daha istekli olabilir.

Bu anlaşılması biraz zor ve önemli bir noktadır ve nedeni kaygı olmasa bile kaçınmak istediğimiz diğer konuları düşünerek daha iyi anlaşılabilir. Herkes mümkün olduğunca fiziksel rahatsızlıktan kaçınmak ister. Hemen hemen kimse rahatsız hissetmekten ve acı duymaktan hoşlanmaz ama farklı kişiler acıya karşı farklı tavırlar sergiler. Kimileri buna her ne pahasına olursa

olsun kaçınılması gereken korkunç bir şeymiş gibi yaklaşırken kimileri de zaman zaman acı hissedeceklerini kabullenir ve bunun çok kötü olmayacağını ya da çok uzun sürmeyeceğini umar.

Diğer rahatsızlıklar için de aynı şey geçerlidir. Çoğu çocuk (ve yetişkin) kusmaktan hoşlanmaz. Tatsız ve insana sıkıntı yaşatan bir hâldir ve çoğumuz bundan mümkün olduğunca kaçınmak isteriz. Ama bir çocuğun bir daha kusmamaya karar vermesini ya da bunu tercih etmemesini belirleyen şey bunun ne kadar acı verdiği değildir. Bunu belirleyen şey gerçek rahatsızlığın seviyesinden çok kişinin buna karşı nasıl bir tavır takındığıdır. Hastalanıp kusan iki çocuk olduğunu ve bu deneyimin ikisi için de tıpatıp aynı olduğunu düşünelim: Aynı rahatsızlık seviyesini deneyimlemişlerdir, kusma eylemi hemen hemen aynı süre devam etmiştir ve ikisinin de ağzında kötü bir tat kalmıştır. Bu iki çocuk bir daha kusmamaya aynı derecede kararlı olurlar mı? Hayır, öyle olması gerekmez. Rosie, "Korkunç bir deneyimdi ve bir daha asla böyle bir şey yaşamak istemiyorum!" diye düşünebilir. Hannah ise "İğrençti ama en azından şimdi kendimi daha iyi hissediyorum," diyebilir. Bu iki çocuk gelecekte farklı davranacaktır. Bir daha kusmamaya kararlı olan Rosie bunu garantilemek için sadece "güvenli" yiyecekleri yemek, hasta kişilerden uzak durmak ve çok ağır yemekler yememek gibi önlemler almaya başlayabilir. Kusmanın sadece "iğrenç" olduğunu düşünen Hannah ise muhtemelen bu kadar ileri gitmeyecektir. Kusma deneyimi her iki kız için de aynı olmasına rağmen neden farklı davranıyorlar? Bunun nedeni kusmayla ilgili farklı düşüncelere sahip olmaları.

Anksiyete, korkular, endişeler ve stres için de aynı durum söz konusudur. Çocuğunuzun anksiyete seviyesinin neden hayatında bir sorun oluşturma açısından en önemli unsur olmayabileceğini görebiliyor musunuz? Çocuğunuzun bir anksiyete sorunu varsa kaygılı hissetmemek için çok çaba sarf ediyor olabilir. Bu

son derece doğaldır. Hatta bir anksiyete sistemimizin olmasının nedeni bizi kaygılandıran şeylerden uzak durmaya çalışmaktır. Ama bir çocuk bir daha anksiyete deneyimlememeye karar verdiğinde fazladan önlemler almaya, aslında bir tehlike oluşturmayan durumlardan uzak durmaya ve günlük işlevlerini engelleyen normal durumlardan kaçınmaya başlayabilir.

Bazı çocukların anksiyete deneyimlemeye daha kararlı olmasının nedeni büyük ölçüde çocuğun kendi anksiyetesiyle ilgili görüşleriyle alakalıdır. Çocuklar bu düşüncelerin farkında olmayabilirler ama bu düşünceler oradadır ve önemlidir. Çocuğunuz anksiyeteyle başa çıkamayacak kadar güçsüz, savunmasız ya da çaresiz olduğuna inanıyorsa mümkünse hiçbir şekilde kaygı hissetmek istemeyecektir. Aynı şekilde çocuğunuz anksiyetesinin tetiklendiği zaman kendi kendine geçmeyeceğine ve bunun tek çaresinin kaçınma ya da uyum davranışları olduğuna inanıyorsa doğal olarak kaygıya kapılmamak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. Kaygı duyarsa kendisini daha iyi hissedebilmek adına uyum davranışlarına başvurmanız için diretecektir.

Anksiyetenin sadece kaçınma ya da uyum davranışlarıyla *azalmadığını* biliyoruz. Hatta biraz zaman tanıdığımızda anksiyete her zaman kendi kendine azalır. Ama çocuğunuz buna inanmıyorsa ve ne yapacağını bilemez hâle geleceğini ve anksiyetesinin geçmeyeceğini düşünüyorsa doğal olarak ona şiddetli kaygı hissettirebilecek her şeyden uzak durmak için elinden geleni yapar. İronik bir şekilde, anksiyeteden uzak durmaya çalışmak anksiyete hissetmenin en kesin yollarından biridir. Neden mi? Çocuğunuz anksiyetenin başa çıkamayacağı korkunç bir duygu olduğunu düşündüğünde ufacık şeyler bile büyük önem kazanır. Bütün anksiyete durumları kötüyse her an bir felaketle sonuçlanma potansiyeli taşır ve çocuğunuzun anksiyete belirtileri başlıyor mu diye sürekli tetikte olması gerekir. Zaten bu bile tek başına onun kaygıya kapılmasına neden olur!

Çocuğunuzun anksiyeteyle ilgili düşüncelerini doğrudan değiştiremezsiniz. Öğretmek ve açıklama yapmak genellikle bir çocuğun düşüncelerini değiştirecek kadar güçlü değildir ve çocuğunuz ne düşüneceğini ya da neye inanacağını sizden duymaya açık olmayabilir. Ama anksiyeteyle ilgili düşüncelerini dolaylı olarak değiştirme gücüne sahipsiniz. Desteğin güven unsuru bu yüzden çok önemlidir ve korumacı tepkiler yine bu yüzden çocuğun anksiyetesinin devam etmesine neden olur. Size baktığında ve onun sorunuyla başa çıkabileceğine gönülden inandığınızı gördüğünde bunun çocuğunuzun ve inançlarının üstünde bir etkisi olacaktır. Çocuğunuz onun zaman zaman anksiyete hissetmesini sorun etmeyeceğinizi gördüğünde kaygılı hissetmekten eskisi kadar korkmayacaktır. Özgüveni arttıkça kaygı hissetmekten kaçınma ihtiyacı da azalacaktır. Zaman zaman kaygı hissetmeyi sorun etmeyecek bir çocuk, anksiyete sorununu tamamıyla çözme yoluna girmiştir.

Bir ebeveyn olarak -sadece anksiyetesi olan bir çocuğun ebeveyni değil, genel anlamda bir ebeveyn olarak- çocuğunuzun kim olduğunu görmek için baktığı aynasınız. Çocuğunuza yansıttığınız şeyler onu kendini anlamaya yönlendirir. Komik olmaya çalıştığında onu komik bulup bulmadığınızı görmek için size bakar. Esprilerine güler ve komik olduğunu gösterirseniz komik olabileceğine inanır. Öte yandan esprilerine kaşlarınızı çatarak tepki verirseniz komik olmadığını öğrenir. Anksiyetelerini anlayan çocuklar için de durum farksızdır. Çocuğunuz size baktığında anksiyeteyle başa çıkamayan zayıf bir çocuk olduğunu görürse bunun doğru olduğuna inanabilir. Ama ona sözlerinizle ve daha da önemlisi eylemlerinizle onun bir miktar anksiyeteyle başa çıkabileceğini bildiğinizi yansıtırsanız buna inanır.

Özellikle desteğin uyum davranışlarına en iyi alternatif olmasının ve bu davranışları azaltmaya başlamadan önce

destekleyici olmayı pratik etmeye başlamanın bir diğer nedeni daha vardır. Destek vermeyi denemek, çocuğunuzun uyum davranışlarınızda yapacağınız değişikliklere olumlu bir bakış açısı edinmesini sağlar. Çocuklar uyum davranışlarına fazla bağlı kaldıklarında ebeveynleri bu davranışlardan vazgeçtiğinde kafa karışıklığı yaşayabilirler. Hatta bu davranışları gerçek nedenlerinden tamamıyla farklı sebepler dolayısıyla azalttığınızı düşünebilirler. Örneğin çocuğunuz uyum davranışının sizin için uygun olmadığını ya da hoş olmadığını biliyorsa bundan sıkıldığınız ya da artık ona yardım etmek istemediğiniz için vazgeçtiğinizi düşünebilir. Ama bu, gerçeğin tam tersidir. Siz çocuğunuza yardım etmek için uyum davranışlarını azaltacağınızı biliyorsunuz. Ayrıca bu davranışlardan sıkıldığınız için bunu yapmadığınızı da biliyorsunuz (gerçi bazen bu da doğru olabilir). Hatta uyum davranışlarını azalttığınız o kısacık sürede, bu davranışı uyguladığınız zamanki gibi çaba sarf edebilirsiniz. Siz bunları biliyorsunuz ama çocuğunuz bilmiyor olabilir! Uyum davranışlarında değişiklik yapmadan önce verdiğiniz desteği artırarak çocuğunuza yapacağınız bu değişiklikleri anlaması için bir yol sunarsınız. Ona kaygılarını anlayıp kabullendiğinizi ve başa çıkma becerisine güvendiğinizi gösterirseniz çocuğunuzun bu davranışlardaki değişikliklerin onun daha iyiye gitmesi için yapıldığını anlaması kolaylaşabilir. Belki bu değişimi kolaylıkla kabul etmez ama davranışlarınızı yanlış anlama ihtimali büyük ölçüde azalır.

Çocuğunuzu Destekliyor musunuz?

Kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 6. Alıştırma'yı (Söylediğiniz Şeyler) çocuğunuz kaygılı olduğunda ona söylediklerinizi yazmak için kullanın. Bu alıştırma için yardım isteyebilirsiniz, çünkü her zaman ne dediğimizi çok iyi hatırlayamayabiliriz

ve ağzımızdan çıkan sözler genellikle söylemek istediğimiz ya da söylemeyi planladığımız şeylerden farklıdır. Partnerinizden yardım isteyebilir ve kaygılı hissettiğinde çocuğunuza söylediğinizi duyduğu ifadeleri size açıkça tekrarlaması için onu teşvik edebilirsiniz. Hatta söylediklerinizi konusunda en iyi uzman olan çocuğunuza da sorabilirsiniz! 2. Alıştırma'da (Ebeveynlik Tuzakları) yazdığınız ifadelere geri dönebilir, bazılarını da bu alıştırmaya ekleyebilirsiniz. 6. Alıştırma'da çocuğunuzun anksiyetesine yanıt vermek için kullandığınız cümleleri ve ifadeleri yazın. Sonra her birinin temel kabullenme ve güven unsurlarını da kapsayıp kapsamadıklarını belirtin. Söylediğiniz her şey destekleyici değilse endişelenmeyin. Destek ve bunun neleri kapsadığını öğrendikten sonra bile hiçbir ebeveyn sürekli olarak destekleyici davranamaz. Sadece bu unsurları arayın ve söylediklerinizin bunları içerip içermediğini inceleyin.

Şekil 7.2 ebeveynlerin zaman zaman çocuklarına doğrudan söyledikleri ya da onlarla ilgili ifade ettikleri sözlerden örnekler sunmaktadır ve bu ifadelerin kabullenme ve güven unsurlarını içerip içermedikleri işaretlerle belirtilmiştir. Son birkaç bölüm sizin karar vermeniz için boş bırakılmıştır: Bu ifadeler kabullenme ve güven unsurlarını kapsıyor mu?

Destekleyici Olmayı Deneyin

6. Alıştırma'ya yazdığınız ifadelere göz atın. Bazılarını alıp şu basit formülü izleyerek daha destekleyici hâle getirmeye çalışabilirsiniz:

Kabullenme + Güven = Destek

İfadeniz kabulleniciyse ama çocuğunuza anksiyetesiyle başa çıkacağına güvendiğiniz mesajını vermiyorsa kabullenme

ifadesinin yanına bir de güven ifadesi eklemeye çalışın. "Bununla başa çıkabileceğini biliyorum," ya da "İyi olacağını biliyorum," gibi bir ifade ekleyebilir ya da çocuğunuzun anksiyetesiyle başa çıkma becerisine güvendiğiniz mesajını veren kendi ifadenizi yazabilirsiniz.

İfade	Kabullenme	Güven
Güçlü davranıp bunu aşman gerek.	—	✓
Şu anda bununla uğraşamam.	—	—
Anlıyorum, kimse için kolay bir durum değil.	✓	—
Yeter artık!	—	—
Gayet iyisin!	—	✓
Her zaman çok endişeliydin.	✓	—
Sorunlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmen gerek.	—	—
Keşke bu durumu kabullenebilseydin...	—	—
Neden ablan gibi davranamıyorsun?	—	—
Bu sefer yardım ederim ama bir dahaki sefere etmem.		
Dünyanın senin etrafında dönmediğini biliyorsun.		
Zor bir durum ama bunu başarabilirsin.		
Dışarıda korkmanı gerektiren hiçbir şey yok.		
Ne zaman büyüyeceksin?		
Benim için de zor ama bununla başa çıkabiliyorum ve senin de başa çıkabileceğinden eminim.		

Şekil 7.2 Ebeveynlerin anksiyetesi olan çocuklara söyledikleri şeyler—Bu ebeveynler destekleyici mi?

Çocuğunuzun sorunuyla daha iyi başa çıkabileceğine, korkusuyla yüzleşeceğine ya da zor bir şey yapacağına inandığınızı ifade etmenize gerek yok. Ne de olsa çocuğunuzun sonuç olarak ne yapacağı üstünde kontrol sahibi değilsiniz. Çocuğunuz destekleyici ifadeler duymasına rağmen anksiyeteyle başa çıkmayı başaramayabilir ama bu, destekleyici ifadenin yanlış olduğu anlamına gelmez! Sadece çocuğunuzun hazır olmadığını ya da henüz başa çıkacak gücü bulamadığını gösterir. Bu kitaptaki adımları izlemeye devam ederseniz çocuğunuz yakında daha az anksiyete hissetmeye başlayabilir ve davranışlarındaki değişiklikleri görebilirsiniz. Bu arada çocuğumuzun davranışlarına değil, kendi davranışlarımıza odaklanmaya devam edelim.

Destekleyici bir ifade çocuğunuzla değil, sizinle ilgili bir ifadedir. Çocuğunuza güvendiğinizi ifade ettiğinizde onun yapacağı şeyi değil, inandığınız şeyi söylersiniz. Bu bakış açısıyla ele aldığınızda güven ifade etmek kolaylaşabilir. Güveni çocuğunuzun yapacağı bir şey olarak düşündüğünüzde destekleyici ifade kulağa sahte gelebilir. Çocuğunuzun sonuç olarak ne yapacağından ne kadar emin olabilirsiniz? Ama odak noktasını kendinizde tutarak ve çocuğunuza anksiyetesiyle başa çıkabileceğine inandığınızı söylediğinizi hatırlayarak, çocuğunuz ne yaparsa yapsın ifadelerinizin gayet dürüst ve doğru olmasını sağlayabilirsiniz.

6. Alıştırma'yı göz önünde tutarak ifadelerinizin çoğunun çocuğunuza güvendiğinizi belirttiğini ama kabullenme unsurunu içermediğini fark ederseniz mesaja bir kabullenme ifadesi eklemeye çalışın. Güven kısmından önce kabullenme kısmını söylemek daha kolay olabilir, böylece çocuğunuz ona güvendiğinizi söylediğinizde bunun nedeninin çektiği zorluğu anlamamanızdan kaynaklanmadığını bilir. Ama sıralama önemli değildir ve size nasıl doğru geliyorsa o şekilde yazabilirsiniz. Her ebeveynin ve ailenin kendine has bir iletişim şekli ve konulardan söz etmek için kullandıkları bir "aile dilleri" vardır.

Söylemek istediklerinizi farklı şekillerde deneyebilir, size en uygun olan ifade tarzını bulabilirsiniz.

Destekleyici ifadeleriniz ilk başlarda kulağınıza kullanmaya alıştığınız ifadeler kadar doğal gelmezse endişelenmeyin. Gayet normal bir durum ve şu anda yaptığınız şeylerin geçmişe kıyasla daha farklı olduğunu gösterir. Değişim ilk başlarda hiçbir zaman çok doğal gelmez ama destekleyici ifadeleri kullanmaya devam ederseniz kısa sürede destekleyici olmaya alışırsınız.

Şekil 7.3, Şekil 7.2'deki ifade örneklerini kullanarak destek unsuru içermeyen bir ifadenin nasıl hem kabullenme hem de güven içeren destekleyici bir ifadeye dönüştürülebileceğini göstermektedir.

Eski İfade	**Kabullenme**	**Güven**	**Yeni İfade**	**Kabullenme**	**Güven**
Güçlü davranıp bunu aşman gerek.		✓	*Bu zorluğun üstesinden gelecek güce sahipsin!*	✓	✓
Anlıyorum, kimse için kolay bir durum değil.	✓		*Zor olduğunu anlıyorum ama başa çıkabilirsin!*	✓	✓
Gayet iyisin!		✓	*Şimdi gerçekten zor olduğunu biliyorum ama iyi olacaksın.*	✓	✓
Her zaman çok endişeliydin.	✓		*Endişeli hissediyorsun ama böyle hissetmende bir sorun yok.*	✓	✓
Sorunlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmen gerek.			*Kaygı rahatsız edicidir ancak bununla başa çıkabilirsin.*	✓	✓
Bu sefer yardım ederim ama bir dahaki sefere etmem.	✓		*Yardımıma ihtiyacın olduğunu hissettiğini biliyorum ama sana inanıyorum.*	✓	✓

Şekil 7.3 İfadeleri daha destekleyici hâle getirmek.

Kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 7. Alıştırma'yı (Destekleyici İfadeler) kullanarak 6. Alıştırma'daki ifadelerinizden bazılarını daha destekleyici hâle getirmeye çalışın. Bunları birkaç kere söyleyerek pratik yapın. Hatta bu ifadelere alışabilmek için partnerinizle ya da bir arkadaşınızla alıştırma yapabilirsiniz. Hoşunuza giden ve çocuğunuzla yaşadığınız durumlara uygun olabileceğini düşündüğünüz bir iki ifade seçin. Çocuğunuz yine kaygı hissettiğinde bunları söylemeyi planlayın. Unutmayın ki ifadelerin ilk başlarda size doğal gelmemesi normaldir.

Çocuğunuz bu yeni destekleyici ifadeleri şaşırtıcı, değişik, hatta komik bulabilir. Neden daha farklı yanıtlar verdiğinizi merak edebilir. Bu da doğal bir tepkidir. Ona elinizden geldiğince yardım edebilmek için anksiyetesine nasıl tepkiler vereceğinizi düşündüğünüzü söyleyin.

O andan itibaren mümkün olduğunca destekleyici ifadeler kullanmaya çalışın. Aynı sözleri defalarca söylemekten çekinmeyin! Çocuğunuzun sık sık destekleyici olduğunuzu duyması önemlidir. Çocuğunuz size endişe ifade eden bir soru sorarsa, ona güven vermenizi bekliyorsa ya da anksiyete yüzünden bocalıyorsa destekleyici bir ifade bulmaya çalışın. İlk başlarda, destekleyici ifadeleri hatırlamakta zorlanabilirsiniz. Ancak o durumu atlattıktan sonra buna destekleyici bir şekilde yanıt vermeyi planladığınızı hatırlayabilirsiniz. Kendinizi kötü hissetmeyin ve bir dahaki sefere yine deneyin. Bir etkileşim sırasında tipik yanıtlarınızın tükendiğini fark ederseniz bir an için duraksayıp "Aslında ne demek istediğimi biliyorsun..." gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Pratik yaptıkça destekleyici ifadeleri kullanmak kolaylaşır ve çocuğunuzun tepkisine şaşırabilirsiniz. Destekleyici ifadelerin sihirli bir şekilde işe yarayacağını beklememeniz gerektiğini biliyorsunuz ve bunlar muhtemelen bir anda etkili olmayacaktır. Ama çocuğunuz size desteğinizin ne kadar anlamlı olduğunu göstermenin yollarını bulabilir.

Bir şeyi farklı bir şekilde yapmak bile etkileşiminizin farklı bir yöne sapması için bir fırsat yaratır. Çocuğunuzla her zamanki etkileşiminizde kullandığınız ifadeleri değiştirerek ona da farklı bir şey yapma fırsatı sunarsınız.

Elbette çocuğunuz ilk başlarda destekleyici ifadelere olumlu bir tepki vermeyebilir. Bazı çocuklar destek fikrini ânında reddeder. Bir çocuğun, "Hayır, beni hiç anlamıyorsun", "Madem bu kadar zor olduğunu biliyorsun, sence neden ben bunu başaramıyorum?", "Böyle deme!", hatta "Şu anda bir psikolog gibi konuşuyorsun. Böyle konuşmayı nereden öğrendin?" gibi yanıtlar vermesi olasıdır. Çocuğunuza desteğinizi zorla kabul ettirmeye çalışmanız gerekmez. Unutmayın, odak noktanız kendi davranışlarınız ve destekleyici ifade çocuğunuzla değil, sizinle ilgili. Çocuklar ne tepki verirlerse versinler, destekleyici ifadeler duymaktan faydalanabilirler.

Hiç çocuğunuza kabul etmediği bir iltifatta bulundunuz mu? Çocuklar genellikle iltifatları ya da övgüleri kabul etmezler. "Harikaydın!" gibi bir şey söylediğinizde çocuğunuz, "Hayır, değildim!" gibi bir yanıt verebilir. "Bugün çok güzel gözüküyorsun," dediğinizde çocuğunuz, "Hayır, korkunç gözüküyorum!" diye yanıt verebilir. Belki siz de iltifatlara böyle yanıt vermişsinizdir. Ama bu, övgü duymak istemediğiniz ya da iltifatı nazikçe kabul etmediği için çocuğunuza iltifat etmekten vazgeçmeniz gerektiği anlamına mı gelir? Elbette gelmez. Bir iltifatı reddeden ve kabullenmekte zorlanan çocukların yine de kendileriyle ilgili olumlu şeyler duymaları gerekir. Ama bu yüzden tartışmanız gerekmez. Çocuğunuza bir iltifat ederseniz ve bunu kabul etmezse, ona iltifatı zorla kabul ettirmek yerine, "Olsun, ben böyle düşünüyorum," diye yanıt vermeniz çok daha faydalı olur. İltifatınızı kabul etmedi diye düşüncelerinizi umursamadığını, hatta güzel sözlerinizin onun için değersiz olduğunu sanmayın. Çocukluk dönemi anksiyetesine

yanıt olarak verilen destek de bundan farksızdır. Çocuğunuz desteğinize olumsuz tepki verirse bunun değersiz olduğunu, çocuğunuzun bunu anlamadığını ya da desteğinize hiç değer vermediğini düşünmeyin. Destekleyici olmaya devam edin ve çocuğunuzun dilediği gibi yanıt vermesine izin verin.

Bir iki hafta boyunca elinizden geldiğince destekleyici ifadeler kullanarak çocuğunuza mütemadiyen destek olun. Şu an için uyum davranışlarınıza devam etmenizde bir sakınca yoktur, sadece destekleyici ifadeleri kullanın. Dolayısıyla çocuğunuz gece onu yatırmanızı isterse ve bu şu âna dek yaptığınız bir şeyse yapmaya devam edebilirsiniz. "Yalnız kalmaktan korktuğunu hissediyorum ama bu korkuyla başa çıkabileceğini biliyorum," diyebilirsiniz. Çocuğunuz buna rağmen onu yatırmanızı isterse bunu yapabilirsiniz. Bir iki hafta boyunca destekleyici ifadeleri kullandıktan sonra sıra bir sonraki adıma odaklanmaya gelecek: Uyum davranışlarını azaltmaya. Bu sürecin ilk adımı hangi davranışı değiştireceğinizi seçmektir. Bir sonraki bölüm önce hangi uyum davranışını değiştireceğinize karar vermenize yardımcı olacak.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Anksiyetesi olan çocuklara nasıl destek verildiğini
- Destek = Kabullenme + Güven
- Desteğin neden önemli olduğunu
- Destekleyici olup olmadığınızı
- Çocuğunuza destekleyici sözler söyleme pratiğini

8

Önce Hangi Uyum Davranışını Azaltmalısınız?

Bu bölüm, çocuğunuzun anksiyete sorunu için uyguladığınız aile uyum davranışlarını azaltma sürecine başlarken odaklanacağınız iyi bir hedef uyum davranışını seçmenize yardımcı olacak. Çok fazla uyum davranışı olmamasından ya da içlerinden biri daha fazla ön plana çıktığından bazı ebeveynler için gayet basit bir seçim olabilir. Ama çok sayıda uyum davranışı uyguladığınızı görmeniz ve aralarından birini rahatlıkla seçmekte zorlanmanız daha büyük bir olasılık taşır.

Uyum haritanıza (A Eki'ndeki 5. Alıştırma) ve çocuğunuzun anksiyetesi için uyguladığınız uyum davranışlarıyla ilgili günlüğünüze göz atın. Bir kez daha bu haritaya yazmadığınız uyum davranışları olup olmadığını düşünün. Atladıklarınız varsa haritaya bunları da ekleyin. Sonra bu bölümün geri kalanını okuyun ve önce hangi hedefi ele almanın daha iyi olacağına karar verin.

Neden Bir Uyum Davranışı Seçmek Zorundasınız?

Uyum davranışları çocuğunuzun anksiyetesine faydalı değilse ve bu sorununun devam etmesine yol açıyorsa neden hepsini

birden azaltmıyorsunuz? Hatta neden bu davranışlardan tamamıyla vazgeçmiyorsunuz? Birincisi, uyum davranışlarını bir anda kesmenin imkânsız olduğunu görebilirsiniz. Çok sayıda uyum davranışı söz konusu olabilir ve hepsini kesebileceğiniz hâlde bunu yapmak söz konusu süreci çocuğunuz için gereksiz bir şekilde zorlaştırabilir. Bir çocuk için bir ebeveynin davranışlarındaki değişikliklere uyum sağlamak kolay değildir ve her seferinde bir uyum davranışını azaltarak çocuğunuza bocalamadan yeni davranışa alışma fırsatı sunarsınız.

Birçok uyum davranışını bir anda kesmeye çalışan pek çok ebeveyn bu hedefi kesintisiz bir şekilde sürdürmenin neredeyse imkânsız olduğunu görecektir. Tek bir konuda düzenli bir değişim gerçekleştirmektense birçok konuda son derece düzensiz değişiklikler gerçekleştiğini görebilirsiniz. Birçok farklı konuda istikrarsız davranmak yerine tek bir konuda istikrarlı davranırsanız, başka konularda uyum davranışlarına devam etseniz bile çocuğunuzun anksiyete sorunu daha büyük bir hızla düzelmeye başlar.

Uyum davranışlarını düzensiz bir şekilde azaltmanın başka dezavantajları da vardır. Bir konuda istikrarsız davranıyorsanız, yani zaman zaman uyum davranışını sergileyip diğer zamanlarda sergilemiyorsanız bu zamanları belirleyen bir unsur olmalıdır. Peki, bu unsur nedir? Planınız olamaz, çünkü planınız uyum davranışlarına yer vermiyor. Ne zaman uyum davranışlarına başvurup başvurmayacağınızı belirleyecek şey ruh hâliniz, o anda ne kadar yorgun ya da enerjik hissettiğiniz, ne kadar vaktiniz olduğu ya da çocuğunuzla ilgili o anki hisleriniz olacaktır. Bu unsurların uyum davranışlarına başvurup başvurmayacağınızı belirleyecek olması mantıklı ama bunlar kesinlikle faydalı değil.

Sadece enerjik hissettiğinizde uyum davranışları sergiliyorsanız (ve yorgun olduğunuzda sergilemiyorsanız) çocuğunuzun öğreneceği mesaj, "Uyum davranışı olmadan bu sorunla başa

çıkabileceğini biliyorum," olmaz. Çocuğunuz, "Uyum davranışını devam ettirmemi istediğini biliyorum ama şu anda seninle uğraşacak enerjim yok," mesajını duyar. Ya da bir uyum davranışını sergilemeye çocuğunuza karşı o anda ne hissettiğinize göre karar veriyorsanız, örneğin sizi kızdırdığında ya da yaramazlık yaptığında uyum davranışına başvurmuyorsanız mesaj şuna dönüşür; "Sana kızgın olduğum için yardım etmeyeceğim." Aynı şekilde vaktiniz olduğunda uyum davranışını sergiliyorsanız ama meşgul ya da telaşlı olduğunuzda sergilemiyorsanız çocuğunuz, "Sana yardım ederdim ama şu anda çok işim var," mesajını alabilir.

Bu mesajların ortak yanı destekleyici olmamalarıdır. Destekleyici bir mesaj, çocuğa, "Uyum davranışından vazgeçerek sana yardım ediyorum," der ama ancak elinizden geldiğince istikrarlı davrandığınızda uyum davranışındaki değişikliği bu bakış açısından görebilir. Yorgun, sinirli, meşgul ya da üzgün olduğunuza bakmaksızın uyum davranışlarını keserseniz çocuğunuz doğru olanı yaptığınızı düşündüğünüz için böyle davrandığınızı anlar. Sizinle aynı fikirde olmayabilir ama bu düşünceyle hareket ettiğinizi anlar ve yeni planınızı kabul etmesi kolaylaşır. Başka işlerle çok meşgul olduğunuz için ona yardım etmediğinizi düşünen bir çocuk, onun için en iyi olacak şekilde hareket ettiğinizi bilen bir çocuğa kıyasla değişime daha çok direnecektir.

Uyum davranışlarını azaltırken istikrarlı davranmamanın bir diğer dezavantajı da çocuğunuzun bu davranışları ne zaman sergileyeceğinizi ya da sergilemeyeceğinizi bilememesidir. Çocuğunuza uyum davranışlarından vazgeçtiğinizi söylediğiniz hâlde zaman zaman yine de bunlara başvurursanız, bir dahaki sefere çocuğunuzun uyum davranışına devam edip etmeyeceğinizi görmek için şansını denemekten başka çaresi kalmaz. Böylece uyum davranışlarına devam etmeniz için çaba sarf etmeye devam eder. Bir başka deyişle çocuğunuzun ne zaman uyum

davranışlarını sergileyeceğinizi anlamasının herhangi bir yolu yoksa her şeyi bu davranışları sergileyebileceğiniz bir durum gibi görmeye başlar. Hatta zaman zaman uyum davranışlarını sergilemeyi reddedip sonra bunlara uygun bir şekilde davranmanız onun daha da büyük bir çaba sarf etmesine neden olur. Bütün uyum davranışlarını bir anda kesmeye çalıştığınızda bu tür bir durumla karşılaşmanız normaldir.

Dokuzuncu Bölüm'de, azaltmak istediğiniz uyum davranışını nasıl değiştireceğinizle ilgili oldukça ayrıntılı ve belirli bir plan yapacaksınız. Bu da her seferinde bir uyum davranışına odaklanmak için bir diğer iyi nedendir. Her uyum davranışı için bu kadar ayrıntılı bir plan yapmanız imkânsızdır ve sonuç olarak bütün uyum davranışlarından vazgeçmek gibi genel bir karar alabilirsiniz. Ama bu davranışların hepsinden vazgeçmek bir plan değil, sadece bir hedeftir. Bir hedef ile bir plan arasındaki fark, bir planın davranışınızın ne zaman ve nasıl değişeceğiyle ilgili bilgileri ve ayrıntıları içermesidir. Bu davranışın yerine ne yapacaksınız? Bunu çocuğunuza nasıl açıklayacaksınız? Uyum davranışlarını görmediğinde ona ne tepki vereceksiniz? Plan sürecin çok daha sorunsuz bir şekilde gitmesini sağlayacaktır ve ancak tek bir uyum davranışını seçtiğiniz takdirde başarılı olabilir.

Tek bir uyum davranışı seçmek ve buna odaklanmak için bir iyi neden daha var. Her seferinde birine odaklanarak bir iki uyum davranışını başarıyla azalttığınızda diğerlerini azaltmanıza gerek kalmadığını görebilirsiniz. Neden mi? İlk bir iki uyum davranışını başarıyla azaltarak çocuğunuzun anksiyetesinin daha iyiye gitmesine yardımcı olursunuz! Uyum davranışını azaltmak çocuğunuzun anksiyete seviyesinin de düşmesini sağlar. Çocuğunuzun anksiyetesi azalınca, çocuğunuz güçlenip anksiyeteye karşı daha dirençli hâle gelince ve hayatında belirli bir seviyeye kadar anksiyeteyle başa çıkma becerisine güvenmeye başlayınca diğer uyum davranışlarına gerek kalmayabilir.

Anksiyete ve kaçınma nasıl zamanla genelleştirilebiliyorsa -birçok şeyden daha fazla kaçınmaya neden olarak- başa çıkma da genelleştirilebilir. Çocuğunuz anksiyeteyle başa çıkmayı öğrenir ve bu yeni becerisini diğer durumlara da uygulayabilir. Böylece siz bazı uyum davranışlarına özellikle odaklanmasanız bile bu davranışlar olmadan sorunuyla başa çıkması kolaylaşır.

Hangi Uyum Davranışı Azaltmak İçin "İyi" Bir Seçenektir?

Uyum haritanızdaki maddeleri gözden geçirirken azaltmak için iyi bir hedef uyum davranışını seçebilmek için şu önerileri göz önüne alabilirsiniz:

Sık Sık Başvurduğunuz Bir Davranışı Seçin

Nadiren değil de sık sık başvurduğunuz bir uyum davranışını seçin. Bu tür bir davranışı seçmek, size "davranışı sergilememe" pratiği için birçok fırsat sunacaktır ve çocuğunuza birçok tek başına "kaygılarıyla başa çıkma" deneyimini yaşama şansı verecektir. İyi bir hedef haftada, hatta günde birkaç kere tekrarlanan bir davranıştır. Daha nadiren başvurduğunuz ve çocuğunuz için daha büyük sorun teşkil eden bir konuda sergilediğiniz bir başka davranışı seçmeniz gerektiğini düşünebilirsiniz. Örneğin çocuğunuz okuldaki yangın tatbikatlarında çok kaygılanıyorsa ve o günlerde onu okula yollamıyorsanız bu size ele alınması gereken önemli bir hedef gibi gelebilir. Ama bu değişimi pratik etmenin ne kadar zor olacağını düşünün. Yangın tatbikatları sık sık yapılmaz ve daha sık yapılmalarını sağlayamazsınız. Tabii okulun müdürüyseniz ve bu konuda söz sahibiyseniz ayrı konu... Daha sık başvurduğunuz ve çocuğunuzun anksiyetesini yenmesi için daha fazla fırsat sunan bir

davranışı seçin. Sonuç olarak hâlâ yangın tatbikatlarıyla ilgili davranışınızı değiştirmeniz gerektiğine karar verebilirsiniz ve bunda herhangi bir sakınca yoktur. Ama daha sık başvurduğunuz diğer hedefler üzerinde çalışarak çocuğunuzun anksiyetesini azaltmayı başardığınız için çocuğunuzun bu konuda eskisi kadar kaygılanmadığını da fark edebilirsiniz.

Kontrol Edebileceğiniz Bir Davranışı Seçin

Unutmayın ki uyum davranışlarını değiştirmek, çocuğunuz da dâhil olmak üzere başka birininkini değil, kendi davranışlarınızı değiştirmekle ilgilidir. Kendinize düşündüğünüz hedefin gerçekten de yaptığınız bir şey olup olmadığını ya da çocuğunuzun davranışını mı değiştirmeye çalıştığınızı sorun. Örneğin ya çocuğunuz yalnız kalmaktan korkuyorsa ve evde odadan odaya peşinizde dolanıyorsa? Bu noktada sormanız gereken önemli soru şudur; "Çocuğunuzun yanınızda olmasını kolaylaştırmak için ne yapıyorsunuz?" Bir odadan çıkarken ona her seferinde bunu söylüyorsanız ya da normalde kapatacağınız kapıları açık bırakıyorsanız bunlar kontrol edebileceğiniz ve bir hedef olarak belirlemenin mantıklı olacağı uyum davranışlarıdır. Ama her zamanki gibi işinize devam ediyorsanız ve anksiyetesi yüzünden sadece çocuğunuzun davranışı farklıysa o durumu kolaylaştırmıyorsunuzdur. Elbette çocuğunuz kaygılı bir davranış sergiliyordur ama bu, çocuğunuzun davranışıdır ve doğrudan kontrol edebileceğiniz bir şey değildir.

Davranışınızda yapacağınız değişikliği, çocuğunuzun herhangi bir değişiklik yapmasına gerek kalmayacak şekilde söyleyebilmeniz gerekir. Örneğin "Artık duş alırken banyonun kapısını açık bırakmayacağım", "İşyerindeyken telefonlarına yanıt vermeyeceğim" ya da "Çocuğumla ön kapının kilitli olup olmadığını iki kere kontrol etmeyeceğim" gibi... Bu ifadelerde

çocuğunuzun davranışlarında herhangi bir değişiklikten söz edilmediğine dikkat edin. Hedef uyum davranışını bu şekilde ifade edemiyorsanız ("Şunu yapacağım," ya da "Şöyle yapmayacağım," gibi) kontrolünüz dışında olan bir hedefi düşünüyor olabilirsiniz ve farklı bir hedef seçmeniz daha iyi olur.

Sizi Rahatsız Eden Bir Davranışı Seçin

Bir uyum davranışının hem kendiniz hem de çocuğunuz için bir sorun oluşturduğunu düşünüyorsanız bunu yapmamaya daha kararlı davranırsınız. Uyum davranışlarını azaltmanın esas nedeni çocuğunuzun sorununun daha iyiye gitmesini sağlamaya çalışmaktır ama bu davranıştan vazgeçmek çocuğunuza faydalı olacaksa bir plana bağlı kalmak kolaylaşacaktır. Örneğin birçok ebeveyn yalnız uyumaktan korkan ya da ebeveyni yanında olmadığında uykuya dalmakta güçlük çeken çocuklarının yanında uyuyarak bir uyum davranışı sergiler. Bazı ebeveynler bunu rahatsız edici ya da sinir bozucu bulur ve yanlarında çocukları olmadan iyi bir uyku çekebilmeyi ya da partnerleriyle daha kaliteli vakit geçirebilmeyi dilerler. Bu ebeveynler için yatak odalarının mahremiyetini geri almak iyi bir hedef olabilir. Diğer ebeveynler geceleri çocuklarının yanlarında olmasından hoşlanır ya da bu konuda kesin bir fikirleri yoktur. Çocuğunuz geceleri yanınızda uyuyorsa ve bunu sorun etmiyorsanız zor geçen ya da uykusuz gecelere neden olan bu davranışla ilgili bir değişiklik yapmakta daha fazla zorlanabilirsiniz.

Tablo 8.1'de anksiyetenin çeşitli alanlarında uyguladığınız iyi hedefler olabilecek uyum davranışlarından örnekler bulunmaktadır. Bunların iyi hedefler olmasının nedeni (1) sık sık başvurduğunuz davranışlar olması, (2) ebeveynlerin kontrol edebileceği ve değiştirmeyi seçebilecekleri davranışlar olması ve (3) ebeveynlerin hayatına önemli ölçüde müdahale etmeleridir.

Tablo 8.1 İyi Hedef Uyum Davranışları Sık Başvurulan, Kontrol Edilebilen ve Müdahale Eden Davranışlardır

Anksiyete Alanı	Azaltmak İçin İyi Olan Hedef Uyum Davranışı
Ayrılık Anksiyetesi	Ebeveyn, çocukları sabah kalktığında aşağı kata inmek istediği ama onlardan farklı bir katta olmaktan korktuğu için her gün çok erken kalkar.
	Ebeveyn, çocuklarının evde nerede olduklarını anlaması için "Marco Polo" oyunu oynar.
	Ebeveyn geceleri çocuğu kendi yataklarına alır.
Obsesif-Kompülsif	Ebeveyn sürekli yiyeceklerin son kullanma tarihini kontrol eder ve çocuğa yiyeceklerinin tarihinin geçmediği konusunda güvence verir.
	Ebeveyn arabalarını siyah arabaların yanına park etmez (siyah renk çocuğun takıntılı düşüncelerini tetikler).
	Ebeveyn çocuklarının tam istediği gibi "sıkı" sarılana dek ona sürekli sarılır.
Sosyal Anksiyete	Çocuk utandığı için babası onunla dışarı çıkarken asla şort giymez.
	Çeşitli ortamlarda ebeveyn çocuk adına konuşur.
	Çocuk odada olduğunda ebeveyn telefon görüşmesi yapmaz.
Yaygın Anksiyete	Ebeveyn çocuğun gelecekle ilgili bitmek bilmez sorularını yanıtlar ve her şeyin yolunda olacağına dair ona güvence verir.
	Ebeveyn, çocukları endişelendiği için evde gazete okumaz.
Fobiler	Ebeveyn her gece çocuğun odasında örümcek olup olmadığını kontrol eder.
	Ebeveyn çocuğun kan ve tıbbi cihaz ya da içerik korkusu yüzünden sağlık dersine girmemesi için izin alır.
Panik ve Agorafobi	Çocuk panik semptomları sergilediğinde ebeveyni onu okuldan alır.
	Alışveriş merkezlerinden ve diğer kalabalık yerlerden kaçınırlar.

Yiyecekler ve Yemek Yemek	Ebeveyn bir restorana gitmeden önce "kabul edilebilir" yemekler olup olmadığını görmek için çocuklarıyla menüleri gözden geçirir.
	Ebeveyn, çocuk için özel yemekler hazırlar.

Hangi Uyum Davranışlarına Odaklanmak İyi Bir Fikir Değildir?

Bir sonraki bölüm, hangi uyum davranışını azaltacağınıza karar verme aşamasında neden bazı uyum davranışlarının ilk seçeneğiniz olmaması gerektiğini açıklamaktadır.

Gerçekten de Anksiyeteyle mi İlgili?

Sadece anksiyetesi olan çocuklar anksiyete hissetmezler ve çocuğunuz için yaptığınız her şey doğrudan anksiyeteyle ilgili değildir. Örneğin çocuğunuz için özel yiyecekler hazırlıyorsanız bunun nedeni yemek yeme konusunda anksiyete hissetmesi ve bu durumun seçici davranmasına neden olması ya da çocuğunuzun belirli yiyecekleri tercih etmesi olabilir. Özel yemekler hazırlamaktan vazgeçmek isteseniz bile şimdilik kesin olarak çocuğunuzun anksiyetesinden kaynaklandığından emin olduğunuz bir davranışa odaklanmanız daha uygun olur.

Bir başka örnek şöyle olabilir: Anksiyetesi olan çocukların ev ödevlerini yapmaları kolaylaştırılıyor olabilir ve genellikle ebeveyninden biri çocuk ödevini yaparken yanında olur, hata yapıp yapmadığını kontrol eder ya da kendi başına yapabileceği bir ödeve yardım eder. Ama bir ebeveynin çocuğunun ev ödevi için vakit ayırmasının başka nedenleri de olabilir. Öğrenme güçlükleri ya da dikkat eksikliği sorunu olan çocukların ev ödevleriyle ilgili fazladan yardıma ihtiyacı olabilir ve bazı çocuklar ev ödevi yapmaktan hoşlanmadıkları için ebeveyni onları teşvik etmek ya da tatlı dille yapmalarını sağlamak veya

dikkatlerini ödevlerine vermeleri için başlarında durmak zorunda kalabilir. Anksiyeteyle ilgili bir uyum davranışını seçtiğinizden emin olun ve diğer davranışları başka zamana bırakın.

Hedefleri Birbirine Karıştırmayın

Uyum davranışını azaltma çabanız bir ebeveyn olarak sahip olduğunuz bir başka amaçla çakıştığında buna "karışık hedef" denir. Örneğin;

- Çocuğunuz sizden ayrı kalmakta güçlük çekiyordur ve odasında tek başına vakit geçirmek istemiyordur. Bu sorunu yenmesine yardımcı olmak iyi bir amaçtır (ama henüz bir hedef değildir; çünkü sizin davranışınızı değil, sadece çocuğunuzun davranışını anlatır) ama diğer amaçlarınızla karışabilir. Çocuğunuz odasını toplayabilsin diye odasında yalnız kalabilmesini isteyebilirsiniz. Temiz bir oda güzeldir ama dağınık bir oda (muhtemelen) bir anksiyete semptomu değildir.
- Birçok çocuk yatma vaktine direnir ve biraz daha geç bir saatte yatmak ister. Çocuğunuz yalnız kalmaktan korktuğu için daha geç bir saatte yatmak isteyebilir ve çocuğunuzun yatağına yalnız gitme becerisi üzerine çalışmak iyi bir hedef olabilir. Ama çocuğunuz günün sona ermesine ve yatma vaktine "normal" bir direnç sergiliyor da olabilir.
- Bir diğer örnek de sabahları çocukların okula gitmek için hazırlandığı zamanla ilgilidir. Birçok çocuk sabahları ağır davranır ve okula gitmek için hazırlanmaları uzun sürer. Bu ağır davranma eylemi çocuğun okulla ya da giysi seçimi yapmakla ilgili anksiyetesini yansıtabilir. Ama düzenli olmakta güçlük çekmek ya da okul ile görevlere karşı genel bir tavır gibi anksiyeteyle ilgili olmayan diğer konuları da yansıtabilir.

Her İki Ebeveyn de Aynı Fikirde mi?

Bu kitabı partnerinizle okuyorsanız düşündüğünüz uyum davranışının önemli ya da faydalı bir amaç olup olmadığına birlikte karar verin. Uyum davranışında anlaşamazsanız vazgeçmenin iyi olacağını düşündüğünüz bir başka davranış düşünmeye çalışın. İlişkinizde bir anlaşmazlık ya da tartışma kaynağına dönüşen bir hedefi seçmek sürecin daha zor ilerlemesine neden olabilir.

Tablo 8.2'de iyi olmayan uyum davranışı hedefleri ve neden iyi olmadıklarına dair açıklamalar gösterilmektedir.

Tablo 8.2 Kötü Uyum Davranışı Hedefleriyle İlgili Örnekler

Anksiyete Alanı	**Kötü Uyum Davranışı Hedefi**	**Nedeni**
Ayrılma Anksiyetesi	Ebeveyn bir hafta sonu tatili planlamak istemiş ama çocuğun ayrılık anksiyetesi yüzünden bunu ertelemiştir.	Tek seferlik bir tatil yeteri kadar pratik fırsatı sunmaz.
	Çocuk yatağında yalnız yatarsa ebeveyni ona bir ödül vermeyi planlamıştır.	Bir ödül vermek bir uyum davranışı değildir.
Obsesif-Kompülsif	Çocuk gün boyunca ellerini sık sık yıkıyordur.	Çocuğa özgü bir davranıştır, bir ebeveyn uyum davranışı değildir.
	Ebeveyn, çocuğa günde iki saatten fazla ekran zamanı vermiyordur.	Bir anksiyete sorunu ya da uyum davranışı değildir.
	Ebeveyn bütün uyum davranışlarını kesmiştir.	Ayrıntı içermeyen bir durum; sürekli olarak uygulanma ihtimali düşüktür.
Sosyal Anksiyete	Ebeveyn sadece çocuk çok kaygılı olduğunda onun yerine konuşuyordur.	İstikrarlı bir davranış değildir ve çocuğa yüksek anksiyete seviyesiyle başa çıkamayacağı mesajını verir.

Yaygın Anksiyete	Ebeveyn, çocuğun sürekli sorduğu soruları yanıtlamak yerine sakin sakin hastalıkların nasıl bulaştığını anlatır.	Bir güven telkininin yerini alan bir başka güven telkinidir.
	Çocuğa günde sadece üç telefon görüşmesi yapmasına izin verilir.	Bir ebeveyn davranışı değildir (ebeveynlerin günde kaç kere telefonlara yanıt vereceğiyle değiştirilebilir).
Fobiler	Çocuğun çok ufak olanlarla başlaması kaydıyla yavaş yavaş köpeklerle vakit geçirmesine karar verilir.	Bir uyum davranışı hedefi ya da bir ebeveyn davranışı değildir.
Panik ve Agorafobi	Annesi çocuğu panik hissettiğinde okuldan alır ama babası onu almak için işten çıkıp gelmez.	Uyum davranışını sürdürür ama ebeveynler arasında anlaşmazlığa neden olur.
Yiyecekler ve Yemek Yemek	Annesi çocuğa her gün özel yemekler hazırlamayı keser ama babası sadece tercih ettiği yemekleri hazırlar.	Ebeveyn, uyum davranışı hedefi ve plan konusunda fikir birliği etmemiştir.

Hedefinizi Seçin!

Bir uyum davranışının ilk planınız için iyi (ya da zayıf) bir hedef olmasını hangi unsurların sağladığını öğrendiğinize göre sıra bir seçim yapmaya geldi. Sık tekrarladığınız, hayatınıza önemli ölçüde müdahale eden, anksiyeteyle ilgili ve kontrol edebileceğiniz bir şey seçmeyi unutmayın. Uyum haritanıza tekrar bakın ve en iyi olduğunu düşündüğünüz hedefi seçin. Bunu partnerinizle yapacaksanız üzerine konuşun ve hemfikir olduğunuzdan emin olun.

Bir sonraki adımlar, davranışınızın nasıl değişeceğiyle ve ne yaptığınızı anlasın ve davranışınızdaki değişiklik onu şaşırtmasın diye önceden çocuğunuza bunu nasıl açıklayacağınızla ilgili

ayrıntılı bir plan hazırlamaktır. Dokuzuncu Bölüm'de uyum davranışını azaltmak, Onuncu Bölüm'deyse bu bilgiyi çocuğunuzla paylaşmak için bir plan yapacaksınız. Planınız üstünde çalışırken destekleyici ifadelere ve uyum davranışını izlemeye devam edin. Artık bütün uyum davranışları yerine hedeflediğiniz uyum davranışına odaklanabilirsiniz.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Bir hedef uyum davranışı seçmenin neden önemli olduğunu
- Azaltmak için iyi bir hedef uyum davranışının nasıl olması gerektiğini
- Bir uyum davranışını zayıf bir hedef seçimi kılan özellikleri
- İlk uyum davranışı hedefinizi nasıl seçeceğinizi

9

Uyum Davranışını Nasıl Azaltacağınızı Planlamak

Planınıza Neler Dâhil Olmalıdır?

Uyum davranışlarını azaltmaya dair iyi bir planın mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hazırlanması gerekir. Aşağıdaki örnek planlara göz atarak planınızda bulunması gereken ayrıntılarla ilgili bir fikir edinebilirsiniz. Ardından bu bölümün kalanını okuduktan sonra, kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 8. Alıştırma'yı (Planınız) kullanarak planınızı oluşturmaya hazır olacaksınız.

Örnek Plan 1

Yazmin'in planı, anksiyetesi yüzünden sürekli günlük rutinlerinde bir değişiklik olacağından endişelenen ve her gün için ne planlandığını önceden bilmek isteyen on iki yaşındaki oğlu Mohammad için uyum davranışını azaltmaktı. Yazmin her gün için yazılı bir program hazırlayarak ve bunu her sabah oğluyla gözden geçirerek bir uyum davranışı sergiliyordu. Programları oldukça ayrıntılıydı ve Mohammad'ı okuldan kimin alacağı; Mohammad eve daha erkenden geldiği takdirde Yazmin'in işten eve kaçta geleceği; Yazmin'in gece dışarı çıkıp çıkmayacağı ve çıkacaksa nereye gideceği, saat kaçta gideceği ve tam olarak kaçta geri döneceği gibi bilgiler

içeriyordu. Hafta sonlarında programları Mohammad ya da Yazmin'in gün boyunca yapacakları her şeyi daha da ayrıntılı bir şekilde kapsıyordu. Yazmin bu programları hazırlamanın sadece çok vakit aldığını değil, aynı zamanda programdan şaştıkları takdirde Mohammad'ın tepkisinden etkilendiği için onu daha fazla kaygılandırdığını da hissediyordu.
Yazmin'in planı şöyleydi:

1. *Anne (Yazmin) artık program hazırlamayacak.*
2. *Anne işten eve ne zaman döneceğini önceden söylemeyecek ama eve her zamanki gibi 18.15'te gelemeyecekse ve geç kalacaksa Mohammad'ı arayıp haber verecek.*
3. *Anne sabahleyin (ya da bir gün önceden) o akşamki planlarıyla ilgili soruları yanıtlamayacak ama dışarı çıkmadan bir saat önce Mohammad'a söyleyecek.*
4. *Anne akşam dışarı çıkacaksa eve ne zaman döneceğiyle ilgili soruları yanıtlamayacak ama Mohammad'ın yatma saatinden sonra gelecekse (20.45) ona söyleyecek.*
5. *Anne, Mohammad'ın yatma vaktinden daha geç bir saatte eve döneceğini düşünmemişse ve eve 20.45'e kadar gelemeyecekse telefon açıp ona iyi geceler dileyecek.*
6. *Anne, Mohammad'a onun katılacağı hafta sonu aktivitelerini söyleyecek ama bunları bir program hâline getirip yazmayacak.*
7. *Mohammad programla ilgili sorular sorarsa anne bir kereliğe mahsus destekleyici bir ifadeyle yanıt verecek ("Endişelendiğinin farkındayım ama bu endişeyle tek başına başa çıkabileceğini biliyorum."). Anne ilk sorudan sonraki sorulara yanıt vermeyecek.*
8. *Her hafta sonu annenin, Mohammad'a planlamadıkları bir aktivite önereceği en az bir saatlik boş bir zaman olacak (Mohammad katılmamayı tercih edebilir).*

Yazmin'in planının ne kadar ayrıntılı olduğunu fark etmişsinizdir. Hatta planını uygulamaya çalışırken karşılaşabileceği sorulardan bazılarını bile düşünmüş. Örneğin Mohammad'ın programındaki ani değişikliklerden hoşlanmadığını ve ona önceden söylemeden dışarı çıkacak olursa zorlanacağını da fark etmiş. Her şeyi önceden planlamayı kabul etmek istemiyor ve bu yüzden gece planlarını öncesinde anlatmamaya ama dışarı çıkmaya karar verdiği takdirde Mohammad'a en az bir saat önceden haber vermeye karar vermiş. Ayrıca Yazmin bazen ani program değişiklikleri de olabileceğini fark etmiş. Her sabah iş programını oğluyla tartışmak ya da belirli bir saatte evde olacağına söz vermek istemiyor. Ama Mohammad'ın rutiniyle ilgili değişiklikleri bilmeye hakkı olduğunu düşündüğü için işyerinde uzun kalması gerektiğinde onu arayıp haber vermeye karar vermiş.

Yazmin'in planındaki bütün maddelerin onun davranışlarıyla ilgili olduğunu da fark etmişsinizdir. Planında Mohammad'ın ne yapacağıyla ilgili hiçbir madde yok. Elbette bunun nedeni Yazmin'in çocuğunun ne yapacağını bilmemesi ve buna karar veremeyecek olması. Mohammad planı hiçbir güçlük yaşamadan kabul edebilir ya da her zamanki gibi programları hakkında sorular sormaya devam edebilir. İşyerini arayıp eve kaçta döneceğini sorabilir. Hatta bu değişikliğe sinirlenebilir ya da canı sıkılabilir ve bir öfke patlaması yaşayabilir. Yazmin, oğlunun nasıl tepki vereceğine karar veremez ama zaten bunu düşünmesine gerek yok! Planının başarılı olması için sadece kendi davranışlarını kontrol etmesi ve Mohammad'ın başa çıkabileceğine güvenmesi gerekir.

Yazmin'in planındaki son maddeye göz atın. Mohammad'ın gününün her aşamasında ne olacağını bilmeyeceği fikrine biraz daha alışmasına yardımcı olmak için önceden planlanmamış bir aktivite de eklemeye karar vermiş. Ama bu noktada da sadece kendi davranışlarını kontrol edebileceğinin

farkında. Mohammad'ın önceden planlanmamış aktiviteye katılmamayı tercih edebileceğini açıkça kabul etmiş. Oğlunun katılmak için motivasyon hissedeceğini ve planlanmamış aktivitelerin de eğlenceli olabileceğini öğreneceğini umarak eğlenceli bir şeyler planlamaya çalışacak. Ama planı Mohammad'ın ne yapıp yapmayacağına değil, tamamıyla kendi davranışlarına (aktiviteyi teklif etmesi) odaklı...

Örnek Plan 2

Ally ve Frankie, tekrar eden panikataklar yaşayan on beş yaşındaki kızları Aubree için başvurdukları uyum davranışını azaltmak için bir plan yapmışlardı. Aubree bir panikatak geçirdiğinde bir anda anksiyete yaşamaya başlıyor, kalp atışları hızlanıyor, nefes alıp vermekte zorlanıyor, başı dönüyor ve bedeni her zamankinden daha ufakmış ya da etrafındaki herkes irileşmiş gibi garip bir hisse kapılıyordu. Panikataklar, ebeveyni yanında olmadan bir yere gitmekten çekinmeye başlayan Aubree için çok korkutucu hâle gelmişti ve gün boyunca kalp atışlarını kontrol etmek için bir Fitbit bilekliği takıyordu. Kalp atışlarının biraz hızlandığını fark ederse büyük bir kaygıya kapılıyordu ve anne-babası hemen uyum davranışına başvurarak ona iyi olduğunu söylüyor, bir panikatak geçirmediğine ikna olana dek defalarca kalp atışlarını kontrol ediyorlardı. Aubree'nin bir panikatak geçirmeyle ilgili anksiyetesi kalp atışlarının hızlanmasına yol açtığında annesiyle babası onu sık sık biraz uzanması için ikna ediyor, yanına uzanıyor, saçlarını okşuyor, ağır ağır nefes alıp vermesine yardımcı oluyor ve anksiyetesi hafifleyene dek yumuşak bir ses tonuyla konuşuyorlardı.

Ally ve Frankie ilk planlarının odak noktası olarak Aubree'yle bir yerlere gitme uyum davranışını değil, onun kalp atışlarının hızlandığını fark ettiği zamanlarla ilgili uyum davranışını

ele almaya karar verdiler. Kızlarıyla bir yere gitmeyi reddederlerse Aubree'nin hiç dışarı çıkmayacağından korkuyorlardı. Öncelikli olarak diğer uyum davranışlarını azaltmanın Aubree'nin daha az kaygı hissetmesini ve daha sonraki hedefleri olarak bir yerlere gitmesini kolaylaştıracağın umuyorlardı.
Frankie ve Ally'nin planı şöyleydi:

1. *Aubree'nin kalp atışlarını kontrol etmeyeceğiz ve onun kontrollerine karışmayacağız.*
2. *Aubree'nin kalp atışlarıyla ilgili sorularına günde sadece bir kere yanıt vereceğiz.*
3. *Aubree bize kalp atışlarıyla ya da panikataklarıyla ilgili bir şey söylerse "Aubree panikatakların insanı çok huzursuz ettiğini ve senin bir kere daha bir atak geçirmekten çok korktuğunu biliyoruz. Bir panikatak geçirirsen bunu anlarız, başa çıkabiliriz ve sonuç olarak düzelirsin," diyeceğiz.*
4. *Aubree bize sürekli anksiyetesiyle ilgili sorular sorarsa ya da onunla kalp atışlarını kontrol etmemizi isterse yukarıdaki maddedeki yanıtı tekrarlayıp başka bir odaya gideceğiz.*
5. *Aubree anksiyete hissettiğinde yanına uzanmamızı isterse beş dakika yanında kalıp düzenli nefes alıp vermesine yardımcı olacağız. Beş dakika dolduğunda Aubree hâlâ kaygı hissediyorsa, "Hâlâ oldukça kaygılı olduğun belli ama bunun geçeceğini ve düzeleceğini biliyorum. Şimdi gidiyorum," diyeceğiz. Sonra onu yalnız bırakıp diğer odaya geçeceğiz.*
6. *İkimiz de herhangi bir günde iki kereden fazla Aubree'nin yanına uzanıp düzenli nefes alıp vermesine yardımcı olmayacağız.*

Planlarından gördüğünüz gibi Ally ve Frankie, kızlarına planlarını söyledikten sonra bile yanında kalıp ona güven vermelerini ve uyum davranışına devam etmelerini isteyeceğini tahmin etmişlerdi. Sırf bunu yapmaya devam etmeyeceklerini söylediler diye Aubree'nin isteklerde bulunmayı keseceğinden emin

olamayacaklarını fark etmişlerdi. Kızlarınınkini değil, sadece kendi davranışlarını kontrol edebileceklerini biliyorlardı! Ayrıca Aubree çok kaygılı olduğunda ve sürekli onlardan yardım istediğinde uyum davranışını sürdürmemenin ne kadar zor olabileceğini de biliyorlardı. Planları bu endişelerini yansıtıyordu ve buldukları çözüm uyum davranışını sergilememek çok zorlaştığı takdirde onun yanından uzaklaşmaktı. Aubree anksiyete ya da panik hissettiğinde bir başka odaya gidip onu yalnız bırakmak kulağa sert ya da umursamaz bir davranış gibi gelse de Frankie ve Ally kızlarını çok seviyorlardı. Aubree yardım etmeleri için onlara yalvarırken aynı odada olmanın ne kadar zor olacağını ve pes edip uyum davranışına geri dönebileceklerini biliyorlardı.

Ally ve Frankie, Aubree'nin iyi olacağından ve bir panikatak geçirse bile anksiyetesini tolere edebileceğinden eminlerdi. Ebeveyn odadan çıkarak Aubree'ye anksiyetesiyle başa çıkabileceğine ne kadar güvendiklerini göstermeyi umuyordu. Aubree anksiyete hissettiğinde ve onlardan yardım istediğinde onun yanında kalmanın bu deneyimin onun için daha kötü olacağını da anlamışlardı. Ebeveyninin yanı başında olması ama anksiyetesi için herhangi bir girişimde bulunmamaları kızları için çok can sıkıcı olabilirdi ve ebeveyni yanında olduğu sürece uyum davranışına devam etmelerini istememesi zorlaşacaktı. Ebeveyninin odadan çıkmaları ilk başlarda Aubree'yi kötü hissettirebilir ama yanında olmadıklarını fark ettiğinde korkusuyla başa çıkabilecek gücü toplaması daha olası hâle gelir.

Planın bu unsuru, yani başka bir odaya geçip Aubree'yi korkusuyla başa çıkması için yalnız bırakmak, çocukluk dönemi anksiyetesiyle ve aile uyumuyla ilgili önemli bir noktayı da vurguluyor. Anksiyeteyle başa çıkabilmek için uyum davranışlarına güvenen çocuklar, genellikle uyum davranışını başa çıkmanın tek yolu olarak görmeye başlar. Çocuğunuz bu

davranışa devam edeceğinizi umduğu sürece başka başa çıkma yollarını deneme ihtimali azalır. Bu davranışa devam etmeyeceğinizi kesin olarak gördüğünde anksiyetesini düzenlemenin daha bağımsız bir başka yolunu aramaya başlayabilir.

Ally ve Frankie'nin kızlarının yanına uzanıp nefes alıp vermesine yardım etme stratejileri daha bağımsız başa çıkabilmeye geçişi yansıtıyor. Aubree ağır ve derin nefes alıp vererek anksiyetesini düzenlemek için bedenini kullanıyordu. Ama bunu anksiyete hissettiği her an kullanabileceği bir beceri olarak görmek yerine rahat nefes alıp vermeyi ebeveyninin onun için sağladığı bir kolaylık olarak görüyordu. Uyum davranışı Aubree'nin anksiyetesine karşı dirençli olmasını sağlayabilecek kusursuz bir başa çıkma stratejisini, ebeveynine bağlı kalmaya devam etmesine yol açan bir duruma dönüştürüyordu. Frankie ve Ally, kızlarının sakinleşmesine yardımcı olabilmek için nefes alıp verme yöntemini kullanmaya devam etmesini teşvik etmek istiyorlardı ama bir yandan da bunu kendi başına kullanabileceği bir araç, daha iyi hissetmek için kendi başına yapabileceği bir yöntem olarak görmesini de istiyorlardı. Bu yüzden de planlarına özellikle iki madde eklemişlerdi:

1. Aubree'nin nefes alıp vermesine yardımcı olmak için ayırdıkları süreyi kısıtlamışlardı. Beş dakikalık bir süre belirleyerek, zaman zaman Aubree tam olarak rahatlamadan önce odadan çıkabileceklerine karar vermişlerdi. Böylece onlar gittikten sonra Aubree'nin nefes alıp verme yöntemini tek başına kullanma fırsatı olacaktı.
2. Kızlarıyla nefes alıp verme yöntemini kullanacakları zamanların sayısını da kısıtlamışlardı. Kızlarının yanına kaç kere uzanacaklarını belirlemeleri, bedeninin anksiyetesini düzenlemesini istediği takdirde Aubree'nin bunu tek başına yapma ihtimalini artıracaktı.

Son olarak, bir şeye daha dikkatinizi çekerim: Frankie ve Ally uyum davranışıyla ilgili planlarını uygulamaya başladıklarında Aubree'ye ne diyecekleriyle ilgili de belirli bir plan yapmışlardı. Onu rahatlatmak ya da kalp atışlarını kontrol etmek yerine odadan çıkarken ne diyecekleriyle ilgili bir planları vardı. Bu plan Aubree'nin yanında kalıp onu rahatlattıkları uyum davranışı yerine destekleyici bir yanıt vermelerini mümkün kılıyordu. Bunun yanı sıra, kızlarının rahatlaması ve sakinleşmesi için beş dakika ayırdıktan sonra ne diyeceklerini de biliyorlardı. Pratik edebilecekleri ve önceden canlandırdıkları belirli bir planlarının olması o anda bir yanıt bulmak zorunda kalmalarının önüne geçti ve istikrarlı davranmalarını sağladı. Planları hem çeşitli durumlarda hem de aynı şeyi söyleyebilmeleri için kendi aralarında istikrarlı davranmalarına yardımcı oldu. Frankie ve Ally o zorlu anlarda hangi destekleyici ifadeleri kullanacaklarını dikkatlice düşünmüşlerdi. Seçtikleri her iki ifadede de desteğin iki unsuru vardı: Kabullenme ("*Panikatakların insanı çok huzursuz ettiğini ve senin bir kere daha bir atak geçirmekten çok korktuğunu biliyoruz, hâlâ oldukça kaygılı olduğun belli...*") ve güven ("*Bir panikatak geçirirsen bunu anlarız, başa çıkabiliriz ve sonuç olarak düzelirsin; bunun geçeceğini ve düzeleceğini biliyorum.*").

Örnek Plan 3

Lewis oğlu Keagan'ın anksiyetesine yönelik uyum davranışını azaltmak için bir plan yapmıştı. Keagan on bir yaşındaydı ve birkaç sene önce kendisine obsesif-kompülsif bozukluk (OKB) tanısı koyulmuştu. Son zamanlarda OKB'si kötü bir şey yaptığı ya da gelecekte kötü, hatta suç sayılan bir şey yapacağı korkusuna odaklanmıştı. Keagan her gece yatmadan önce gününü ayrıntılı bir şekilde gözden geçiriyordu ve Lewis, oğlunun yanına oturup o gün olanları en ufak ayrıntısına kadar dinliyor, yaptığı şeylerin kötü

ya da yasalara aykırı olmadığı konusunda onu rahatlatıyordu. Her gece tekrarlanan bu konuşma yarım saati aşıyor, bazen daha da uzun sürüyordu. Ayrıca Lewis, oğluna bir anda kötü bir insan ya da bir suçlu olduğunu düşünmesi için bir neden olmadığını anlatmaya çalışıyordu. Ona tekrar tekrar davranışlarının kontrolüne sahip olduğunu ve iyi davranıp davranmama seçimini yapabileceğini hatırlatıyordu. Çeşitli suçların sıklığıyla ilgili istatistikleri ve birinin kötü bir şey yapabileceğine işaret eden etkenleri anlatıyordu. Hatta oğlunun gelecekteki davranışlarıyla alakalı kaygı hissetmemesi için suçlarla ilgili istatistikler bile uyduruyordu. Ama babasının bunca çabasına rağmen Keagan asla bir geceden daha uzun süre sakinleşmiyordu ve ertesi akşam aynı süreç en baştan tekrarlanıyordu. Keagan aynı soruları soruyor, babası da onu rahatlatan yanıtlar veriyordu.
Lewis'in planı şöyleydi:

1. *Baba, Keagan'la oturup gününü gözden geçirmeyecek.*
2. *Keagan, babasına günüyle ilgili bir şey anlatmak istediğinde, babası onu dinleyecek ama Keagan'ın kötü davranışlarda bulunup bulunmadığını anlamaya çalıştığını ya da kötü bir şey yapmadığına dair telkin duymak istediğini düşünürse dinlemeyi kesecek.*
3. *Baba akşam yemeğinden sonra Keagan'la gününün nasıl geçtiğini konuşmayacak.*
4. *Baba, Keagan'ın gelecekte kötü bir şey yapıp yapmayacağıyla ilgili sorularını yanıtlamayacak.*
5. *Keagan, babanın ona telkinde bulunmasını ya da gününü gözden geçirmek isterse baba sadece bir kere, "Keagan seni seviyorum ve OKB'nin seni çok zorladığını biliyorum, çünkü aklından çok kötü düşünceler geçiyor. İyi olacağından eminim ve seninle bu konuyu konuşmanın bana iyi geldiğini düşünmüyorum. Görevim sana yardımcı olmak*

ve artık sorularını yanıtlamayarak sana yardım edeceğime inanıyorum," diyecek. Baba bunu sadece bir kere söyleyecek ve bu sözlerden sonra Keagan'ın OKB sorularına yanıt vermeyecek.

Diğer planlarda olduğu gibi Lewis mümkün olduğunca ayrıntılı bir plan yapmaya çalışmış. Bu sürecin zor olabileceğini anlamış ve uyum davranışları yerine destekleyici bir şekilde nasıl yanıt verebileceğiyle ilgili bir plan yapmış. Lewis bir başka zorluğu da aşmak zorunda. Keagan'la konuşmayı tamamen kesmek istemiyor; oğluna deneyimlerini önemsediğini ve gününün nasıl geçtiğiyle ilgilendiğini göstermek istiyor. Ama Lewis, Keagan'ın gününü OKB'ye özgü bir şekilde gözden geçirerek sergilediği uyum davranışını kesmek istiyor. Çözümü iki bileşenden oluşuyor:

1. Lewis, onu OKB tarzı kontrol etme ve telkin bekleme rutinine çekmediği sürece, oğlunu dinlemeye ve günüyle ilgili olarak konuşmaya devam etmeyi planlıyor. Keagan'ın gününden nasıl söz ettiğine ve bunun ne zaman bir OKB davranışı olduğuna dair net bir açıklama olmadığına dikkatinizi çekerim. Lewis'in oğlunun ona söyleyebileceği her şeyi plana dâhil etmesi ve her biri için bir yanıt planlaması mümkün değil. Dolayısıyla Keagan'la arasındaki etkileşimde konuşmanın bir OKB uyum davranışına dönüştüğünü fark ettiğinde etkileşimi kesmeyi planlamış. Elbette Keagan bir OKB konuşması yaptığını kabul etmeyebilir ve sadece o gün neler olduğunu ayrıntılarıyla paylaşmak istediğini söyleyebilir. Buradaki önemli nokta, Keagan'ın Lewis'in planını uygulaması için onunla aynı fikirde olmasının gerekmemesi. Zaten uyum planının çocuğun değil, sadece ebeveynin davranışlarıyla ilgili olması bu yüzden çok önemli... Lewis

kendi kararına bağlı kalacak ve Keagan onunla aynı fikirde olsa da olmasa da her durumda en doğru olduğunu düşündüğü doğrultuda hareket edecek. Lewis bazen OKB davranışı olmayan bir şeyi öyle sanıp yanılacak mı? Evet, hata yapabilir. Elbette tam tersi de olabilir. Lewis bir OKB davranışının öyle olmadığını düşünebilir ve çocuğunu rahatlatmak için uyum davranışına başvurabilir. Muhtemelen Lewis şu âna kadar OKB konuşmalarını anlamakta deneyim kazanmıştır ama zaman zaman yanılabilir ve yanılması herhangi bir sorun yaratmaz. En kötü senaryo, Keagan'ın bazen babası onunla konuşmuyor diye kızması ya da plana rağmen babasının uyum davranışına geri dönmesi olabilir. Uyum davranışına geri dönüş talihsizlik olur ama bunun alternatifi sadece Keagan OKB yüzünden öyle davrandığını kabul ettiğinde uyum davranışından uzak durmaktır. Keagan, babasından uyum davranışını görmek için elinden geleni yapabilir ve bu yüzden bir OKB endişesine kapıldığını bildiği hâlde bunu reddedebilir. Ayrıca bir endişenin OKB durumuyla ilgili olduğunu anlamayabilir. Lewis kendi kararını uygulayacak, buna uygun davranarak OKB davranışını fark etme yükünü Keagan'ın omuzlarından alacak ve sorumluluğu kendisi üstlenecek.

2. Lewis'in Keagan'la hayatını konuşmak için yanında kaldığı hâlde OKB konuşmalarını fark etme zorluğuyla başa çıkmak için geliştirdiği planın ikinci unsuru, o günle ilgili konuşmaları akşam yemeğinden önceki saatlerle kısıtlamasıdır. Lewis akşam yemeği ve yatma vakti arasında kalan zamanın Keagan'ın OKB'si için en çok endişeleneceği, gününü gözden geçirdiği ve uyum davranışını beklediği aralık olduğunu biliyor. Dolayısıyla Lewis, oğlunun gününün nasıl geçtiğiyle ilgili konuşmaları akşam yemeğinden

önce yapmaya karar vermiş. Elbette Keagan akşam yemeğinden önce de uyum davranışını bekleyebilir. Bu durumda Lewis'in planını uygulayıp yanıt vermemesi gerekir. Akşam yemeğinden sonra Keagan'ın aklına günüyle ilgili paylaşmak istediği bir şey gelirse bunu babasına anlatmak için ertesi günü beklemesi gerekecek. Lewis, oğlunun gününün nasıl geçtiğiyle ilgili konuşmaları akşam yemeğine kadar olan zamanla kısıtlayarak uyum davranışlarını kesme sürecini kolaylaştırabileceğini umuyor.

Hiçbir plan kusursuz değildir ve çocuğunuz için sergilediğiniz hedef uyum davranışını azaltma planı da kusursuz olmayacaktır. Sorun değil! Önemli olan mümkün olduğunca planın ayrıntılarını düşünmek, ne gibi unsurların planın uygulanışını zorlaştıracağına kafa yormak ve sonra planınızı uygulamaya geçmektir. Daha önceden aklınıza gelmeyen bir zorlukla karşılaştığınızda planınızda değişiklikler yapmanız gerekebilir, bu da doğaldır. Sadece gerekli değişiklikleri yapın ve planınızı uygulamaya devam edin!

Planınızı Oluşturmak

Artık planınızı oluşturmaya hazırsınız. Elinizden geldiğince ayrıntılı bir plan oluşturmak için kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 8. Alıştırma'yı (Planınız) kullanın. Aşağıdaki maddeleri dikkatlice düşünün ve planınızı alıştırma kısmına yazın:

Ne?

Azaltmak ya da kesmek istediğiniz uyum davranışı nedir? Değiştireceğiniz davranışları ayrıntılı bir şekilde yazın. "Uyum davranışına başvurmayacağım," ya da "Çocuğuma telkinde bulunmayacağım," gibi genel ifadeler yazmayın. NE demek istediğinizi

ayrıntılı bir şekilde belirtin ve "Yiyeceklerin sağlıklı olup olmadığıyla ilgili soruları yanıtlamayacağım", "Çocuğumu yatırdıktan sonra odasında kalmayacağım" ya da "Anksiyete endişesiyle ilgili mesajlara yanıt vermeyeceğim" gibi ifadeler kullanın.

Ne Zaman?

Bu uyum davranışını her zaman için geçerli olacak şekilde mi, yoksa günün belirli zamanları için mi değiştirmek istediğinizi yazın. Örneğin çocuğunuzun okuluna gidip gelmek için belirli bir yolu kullanıyorsanız (bir çocuk belirli bir yerde ya da belirli bir mağazanın ya da binanın yakınında olmaktan dolayı anksiyete hissedebilir) ve uyum davranışını sadece okuldan eve geri dönerken değiştirmek istiyorsanız bunu planınıza yazın. Okula giderken de dönerken de değiştirmek istiyorsanız bunu belirtin. Değişiklik sadece belirli günlerde, sadece hafta sonunda, her iki ebeveyn de evde olduğunda ya da başka zamanlarda yapılacaksa bunları açıkça yazın.

Ayrıca uyum davranışındaki değişikliğin sadece uyum davranışını bekleyen çocuğunuza mı bir yanıt olacağını, yoksa çocuğunuzun davranışından bağımsız olarak kendi başınıza yaptığınız bir şey mi olacağını da yazın. Örneğin çocuğunuza özel yemek günleri düzenleyerek uyum davranışı sergiliyorsanız artık özel yemekler pişirmeyeceğinize ve bunu çocuğunuzun davranışına bir yanıt olarak değil, bağımsız olarak yapacağınıza karar verebilirsiniz. Yine de yemek vakitlerinde çocuğunuza vereceğiniz tepkileri planlamanız gerekebilir ama uyum davranışındaki değişiklik çocuğunuz bu işe karışmadan da gerçekleşebilir. Aynı şekilde, işten eve erken gelerek uyum davranışı sergiliyorsanız yapacağınız değişiklik bir ya da daha fazla günde eve biraz daha geç gelmek olabilir. Bu da çocuğunuzun ne dediğinden ya da yaptığından bağımsız bir şekilde gerçekleşebilir.

Öte yandan çocuğunuza o duş alırken banyonun kapısının orada bekleyeceğinize söz vererek bir uyum davranışı sergiliyorsanız değişiklik onun duş aldığı ve yakınlarda beklemenizi istediği bir anda gerçekleşir.

Son olarak, planı ne zaman uygulamaya başlayacağınızı yazın. Hemen mi başlayacaksınız? Bir sonraki hafta sonu ya da çocuğunuzun yaş günü partisi gibi yaklaşan bir günde mi uygulamayı planlıyorsunuz? Bazen planınızı bir süre askıya almak daha mantıklı olur. Örneğin partnerinizin bir seyahatten dönmesini ya da kendi programınızda planı uygulamanızı kolaylaştıracak bir değişikliği bekleyebilirsiniz. Çok uzun süre ertelememeniz ve ertelemek için bahaneler aramamanız gerekir. Ama kısa gecikmelerin mantıklı olduğu durumlar yaşanabilir. Diğer zamanlardaysa en iyi eylem planı hemen başlamaktır. Her hâlükârda planı ne zaman uygulamaya başlayacağınızı da yazın.

Kim?

Plan sadece sizinle mi ilgili, yoksa başka biri de parçası olacak mı? İki ebeveyn birlikte planlama yapıyorsa ve aynı adımları izleyecekse bunu not edin. Plan ikiniz için farklı olacaksa ne şekilde farklı olacağını belirtin. Örneğin plan ebeveyn olmayan birini, mesela bir akrabayı ya da arkadaşı da kapsıyorsa bunu da yazın (ve planı bildiklerinden ve onayladıklarından emin olun!).

Nasıl ve Ne Kadar?

Uyum davranışını günde belirli bir sayıda olacak şekilde mi, yoksa her durumda belirli bir sayıda olacak şekilde mi kısıtlamayı planlıyorsunuz? Ya da bu davranışı tamamıyla kesmeyi ve tekrarlamamak için elinizden geleni yapmayı mı planlıyorsunuz? Hepsi iyi bir plan olabilir. Bazen ilk plan uyum davranışını sonradan azaltma ya da tamamıyla kesme hedefiyle ilk önce sadece

birkaç kereyle kısıtlama amacını taşıyabilir. Diğer durumlarda tamamıyla kesmenin daha kolay olacağını düşünebilirsiniz. Kararınız ne olursa olsun, planınızda uyum davranışını uygulayıp uygulamayacağınızı ya da ne sıklıkta uygulayacağınızı ayrıntılı bir şekilde belirtin. Böylece her zaman ne yapmanız gerektiğinden emin olursunuz. "Her gün sadece birkaç soru yanıtlayacağım," gibi muğlak ifadelerden uzak durun. Muğlak ifadeler uyum davranışına devam edip etmeyeceğinize karar vermenizi zorlaştırabilir. Ayrıca çocuğunuzun da kafasının karışmasına neden olabilir. Belirli bir günde "birkaç" soru bir başka günde farklı olabilir ve bu yüzden davranışlarınızdaki tutarsızlık çocuğunuzun beklentilerinden emin olamamasıyla sonuçlanır. "Her gün sadece üç soru" ya da "sadece beş dakikalığına" gibi belirli miktarlar belirtirseniz davranışınız çok daha net olur ve planınızdaki rakama ulaştığınızı görmeniz kolaylaşır.

Sıfırdan başka bir sınır belirlemenin çocuğunuz için kafa karıştırıcı olabileceğinden endişelenebilirsiniz. Uyum davranışını üç kereyle sınırlarsanız çocuğunuz yine de bunu yapıp yapmayacağınızla ilgili tereddüt yaşamaz mı? Yanıt, hayır. Onuncu Bölüm'de, çocuğunuzun davranışınızda tam olarak neyin değişeceğini anlayabilmesi için planı çocuğunuza anlatmanın etkili yollarını öğreneceksiniz. Uyum davranışını üç kereyle sınırlarsanız çocuğunuz bunu bilir ve o sınıra varıldığında artık sizden yanıt beklemez. Ayrıntılı ve anlaşılır bir plan yaptığınızda bu tür bir kural gayet açık ve istikrarlı olabilir.

Uyum Davranışı Yerine Ne Yapacaksınız?

Çocuğunuz kaygılı olduğunda ve sizden uyum davranışını beklediğinde nasıl tepki vereceğinizi düşünün. Uyum davranışı yerine ne yapacaksınız? Bazı önerilerde mi bulunacaksınız? Çocuğunuza uyum davranışını kesmeye çalıştığınızı hatırlatacak

mısınız? Destekleyici bir ifade mi kullanacaksınız? Sonra ne olacak? Odadan çıkacak mısınız? Yakınlarda kalıp sakin ve kararlı mı davranmaya çalışacaksınız? Planınıza bağlı kalmanıza yardımcı olabilecek biri var mı? Belki uyum davranışını sergilemiyorsunuz diye çocuğunuz kızdığında ya da sıkıldığında sakin kalabilmek için müzik dinlemeyi planlıyorsunuzdur. Planınız, "Sorulara yanıt vermeyeceğim," gibi basit bir şey olsa da bunu uyum davranışı planı alıştırmasına yazın.

Herhangi bir planınız olması, hiçbir planınız olmadan zor bir durumda kalmaktan daha iyidir.

Planı Uygulamanızı Neler Zorlaştırabilir?

Her planı uygulamak kolay olmayacaktır. Birçok etken planınızı istikrarlı bir şekilde uygulamanızı zorlaştırabilir. Karşılaşabileceğiniz zorlukları düşünün. Örneğin uyum davranışında okul vaktinden önce bir değişiklik yapmayı istiyorsanız çocuğunuzu okula vaktinde yetiştirebilecek misiniz ya da sabah işler umduğunuz gibi gitmezse planınıza bağlı kalabilecek misiniz diye endişe edebilirsiniz. Ya da başka çocuklarınız varsa planınızı uygulamanın onları nasıl etkileyeceğinden endişelenebilirsiniz. Bu planın ne kadar zaman alacağını ve plandan kaynaklanabilecek tüm olası durumlarla başa çıkıp çıkamayacağınızı düşünebilirsiniz. Ya da çocuğunuzun uyum davranışına faydalı olmayan ya da sorunlu bir alternatif bulabileceğinden endişelenebilirsiniz. Örneğin işyerinde bitmek bilmeyen telefonları yanıtlayarak uyum davranışı sergilediyseniz yanıt vermediğiniz takdirde çocuğunuzun bir iş arkadaşınızı arayarak sizi soracağından ve insanları rahatsız edeceğinden endişelenebilirsiniz. Bu zorlukları önceden düşünmek çözümler bulmanızı ve şaşkınlık yaşamamanızı sağlar. İşyerinize gelen telefonlarla ilgili, iş arkadaşlarınıza çocuğunuzun anksiyete sorununu yenmesine

yardımcı olmaya çalıştığınızdan ve sorularına yanıt vermeyeceğiniz için onları arayabileceğinden söz edebilirsiniz.

Bu bölümdeki önerileri ve örnek planları okuduğunuza göre kendi planınızı dikkatlice düşünün ve 8. Alıştırma'ya yazın. Tam istediğiniz gibi olana dek birkaç kere yazmak zorunda kalabilirsiniz ama bu çabaya değer. Bu noktada, planınızı ne kadar düşünerek oluşturursanız çocuğunuza anlatmanız ve uygulamanız da bir o kadar kolay olur. Planınızı yazdıktan sonra sıra çocuğunuza bunu anlatmaya gelir. Onuncu Bölüm'de planınızı çocuğunuza nasıl destekleyici bir şekilde anlatabileceğinizi öğreneceksiniz. Bu arada destekleyici ifadeler kullanmaya ve hedef uyum davranışını izlemeye devam edin.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Planınızın neleri kapsaması gerektiğini
- Uyum davranışını azaltmaya yönelik planınızı nasıl oluşturacağınızı
- Planınızı uygularken karşılaşabileceğiniz zorlukları

10

Çocuğunuza Planınızdan Nasıl Söz Edeceksiniz?

Çocuğunuza Neden Planınızdan Söz Etmeniz Gerekir?

Artık planınız hazır olduğuna göre sıra uyum davranışınızı geride bırakmaya geldi! Planınızı uygulamaya başlamadan önce yapmanız gereken son şey çocuğunuza bundan söz etmektir. Çocuğunuza plandan söz etmek çocuğunuza haksızlık etmemek de dâhil olmak üzere birkaç neden yüzünden iyi bir fikirdir! Belki de uzun süredir o uyum davranışını sergiliyorsunuzdur ve çocuğunuzun bunun değişeceğini düşünmesi için hiçbir neden yoktur. Önceden planınızdan söz etmezseniz davranışlarınızdaki değişim onu şaşırtabilir ve aklını karıştırabilir. Planı uygulamaya başlamadan önce anlatmanız, çocuğunuzun uyum davranışındaki değişikliğin tek seferlik bir şey olmadığını anlamasını da sağlar. Hiçbir açıklama yapmadan uyum davranışını keserseniz çocuğunuz bunun geçici bir değişiklik olduğunu düşünebilir ve bir dahaki sefere sizden uyum davranışını bekleyebilir. Ona bunun artık düzenli planınız olduğunu ve her zaman plana uymayı amaçladığınızı söylerseniz yanlış anlaşılmaların önüne geçersiniz.

Planınızı çocuğunuza önceden söylemenin bir başka nedeni de niçin bu değişikliği yaptığınızı açıklamak için bir fırsat olmasıdır. Şu âna dek mümkün olduğunca destekleyici ifadeler kullanmayı denediniz ve çocuğunuz anksiyetesini kabullendiğinizi, onu yargılamadığınızı ve anksiyetesiyle başa çıkabileceğine inandığınızı biliyor. Çocuğunuzla konuşurken destekleyici ifadeler kullanmaya başlamadıysanız planınızı uygulamak için birkaç gün daha bekleyin ve bu ifadeleri söylemeyi deneyin. Destekleyici yanıtları artırmanız, çocuğunuzun planınızın amacını anlaması için bir hazırlık olacaktır ve planınızı önceden anlatmak size yeni planı aynı destekleyici yaklaşımla birleştirmeniz için bir fırsat sunacaktır.

Bu bölümde hem kabullenme hem de güven ifade ederek planınızı çocuğunuza destekleyici bir şekilde nasıl anlatabileceğinizi göreceksiniz. Bu bağlantıyı kurduğunuzda planınız güçlü bir destek ifadesine dönüşür. Planınızı çocuğunuzla paylaşmak bunu sırf ona inandığınız için yaptığınızı açıklamanıza olanak verir! Peki, bu çocuğunuzun yeni planınızdan mutlu olacağı anlamına mı gelir? Kesinlikle hayır. Ama uyum davranışını azaltmanız ya da kesmeniz ona inandığınızı ve sorunlarıyla başa çıkabilecek kadar güçlü olduğunu bildiğinizi anlamasını kolaylaştırır.

Çocuğunuza planınızı anlatmak kararlı davranmanızı ve planınızı uygulamaya bağlı kalmanızı da sağlar. Çocuğunuz ne yapmayı planladığınızı bildiğinde onu hayal kırıklığına uğratmak istemeyeceksinizdir. Unutmayın ki uyum davranışını geride bıraktığınızda çocuğunuza daha az değil, daha fazla yardım edeceksiniz! Ona bu şekilde yardım edeceğinizi anlatırsanız planınızın umduğunuzdan daha zor olduğunu gördüğünüz takdirde buna bağlı kalmanız daha kolay olacaktır.

Çocuğunuzun uyum davranışının farkında olup olmadığını merak ediyorsanız yanıt büyük bir ihtimalle "Evet." Araştırmalar çoğu çocuğun ebeveyninin uyum davranışlarının gayet

iyi farkında olduklarını göstermektedir. Hatta çoğu durumda çocuklar bu davranışları ebeveyninden bile iyi görürler (Çocuğunuzun anksiyete sorunu yüzünden yaptığınız şeylerin uyum davranışları olduğunun farkında olmayabilirsiniz!). Çoğu çocuk uyum davranışının uzun vadeli bir strateji olarak işe yaramadığını kendi deneyimleriyle fark eder. Elbette çocuğunuz uyum davranışı daha iyi hissetmesine ve daha az kaygılı olmasına yardımcı olabildiği için buna devam etmenizi isteyebilir. Ama zamanla sergilediğiniz tüm uyum davranışlarına rağmen hâlâ yüksek anksiyete seviyeleriyle uğraştığını fark eder.

Çocuğunuz planınızı geliştirmenize yardım etmek de isteyebilir. Yapacağınız değişikliği anlatmak, sırf bu değişiklikten doğrudan etkilenecek kişi olarak ona saygı gösterdiğinizi göstermez; aynı zamanda ona geri bildirimde ve katkıda bulunma fırsatı verir. Örneğin çocuğunuz aklınıza gelmeyen zorluk ve engelleri söyleyebilir ve planınızı bunları ve çözümlerini de ekleyerek geliştirebilirsiniz. Ya da çocuğunuz uyum davranışı için ufak bir değişiklik önerebilir. Çocuğunuza planınızdan söz etmek ondan izin istediğiniz anlamına gelmez ama kendisi bu konuda önerilerde bulunabilir.

Sonuç olarak, bu kararı vermek ve planı uygulamak zorunda olan kişi sizsiniz ama çocuğunuzun önerilerini göz önüne almak iyi bir fikirdir. Örneğin uyum davranışını çocuğunuzun oyun randevusuna gittiği arkadaşının evinde kalmayarak değiştirmeyi planladıysanız çocuğunuz gitmeden önce on dakika orada kalmanızı önerebilir. Bu gayet makul bir başlangıç adımıdır ve kabul etmeyi düşünebilirsiniz. Çocuğunuz muhtemelen plana fazla karşı çıkmaz ve ayrıntılara katkıda bulunursa tüm süreç daha rahat ilerleyebilir. Çocuğunuzun önerilerini ciddiye aldığınızda ona yardım etmek için uğraştığınızı ve düşüncelerine saygı duyduğunuzu gösterirsiniz. Ama unutmayın, bu hâlâ sizin planınız! Çocuğunuz kabul edebileceğiniz bir

öneride bulunsa bile değişikliğin uygulanmasına direnebilir. Sırf ona önceden planınızdan söz ettiniz ya da önerisini kabul ettiniz diye planı hemen kabul etmesini beklemeyin.

Planınız çocuğunuzla yaptığınız bir anlaşma değildir ve çocuğunuzun plana katılmakla ilgili herhangi bir söz vermesi gerekmez. Hatta plan tamamıyla sizin davranışlarınızdaki değişikliklerle ilgili olacağından, plana katılıp katılmaması söz konusu değildir. Sonuç olarak çocuğunuzun "plana uymadığını" düşünürseniz bunun nedeni planınızın çocuğunuzun neler yapması gerektiğiyle (sizin yapmanız gereken şeyler yerine) ilgili ayrıntılar içermesi ya da planınızı uygulamanızı kolaylaştırmadığı için hissettiğiniz hayal kırıklığıdır. Neden planınızın çocuğunuzun yapması gereken şeylerle ilgili ayrıntılar içermesiyse dönüp planınızı sadece kendi davranışlarınıza odaklanabileceğiniz şekilde değiştirin. Çocuğunuzun sizin davranışınızdaki değişikliğe hâlâ direnmesinden hayal kırıklığı hissediyorsanız bu durumun onun için zor olduğunu unutmayın ve elinden geldiğince başa çıkmaya çalıştığını kabul edin. Planınıza kararlılıkla devam ederseniz çocuğunuzun verdiği yanıt kısa sürede iyiye gider.

Çocuğunuza Plandan Ne Zaman Söz Etmelisiniz?

Uyum davranışınızla ilgili yapmayı planladığınız değişiklikleri çocuğunuza söylemek için son dakikayı beklemeyin. Çocuğunuzun kaygılı olduğu ve uyum davranışını görmeyi beklediği ânlar plandan söz etmek için uygun değildir, çünkü daha az kaygı hissetmeye odaklanacaktır. Başka bir şeyi, özellikle de o sırada onun için her şeyi zorlaştıran bir şeyi düşünmesi mümkün olmayacaktır!

Çocuğunuzun da sizin de nispeten sakin olduğunuz bir zaman seçin. Planınızı bir sonraki güne kadar ertelemeniz ve uyum davranışına bir gün daha devam etmeniz gerekse bile

çocuğunuza plandan önceden haberdar olması ve bunu neden yaptığınızı anlaması için bir şans vermeye değer. Planı iki ebeveyn uygulayacaksa çocuğunuza planı birlikte anlatabileceğiniz bir zaman belirlemeye çalışın. Böylece hem birbirinizden destek alırsınız hem de çocuğunuz fikir birliği ettiğinizi anlar.

En azından birkaç dakikalığına diğer işlerinizle uğraşmak zorunda olmadığınız bir zaman seçin. Meşgul olduğunuz bir anda çocuğunuza planınızı anlatmak -bir yandan e-postaları yanıtlarken, daha küçük bir çocuğunuzu giydirirken, kapıdan çıkmak üzereyken ya da telefonlara yanıt vermeye çalışırken- zor olabilir. Çocuğunuzun da anlatacaklarınızı dinleyebilmesi için birkaç dakikalığına müsait olması gerekir. Bazı ebeveynler arabayla çocuklarını bir okul sonrası aktivitesine götürürken planı anlatmanın uygun bir zaman olduğunu söylerler. Ama çocuğunuzun çok üzüleceğini ve araba kullanmakta zorlanacağınızı düşünüyorsanız başka bir zaman seçin. Yüksek seviyede anksiyetesi olan çocuğunuzla konuşabilmek için diğer çocuklarınızla ilgilenecek bir bakıcı bile çağırabilirsiniz. Evde olduğunuz bir zamanda bakıcı çağırmak size saçma gelebilir ama diğer çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılayacak başka birinin evde olması anksiyetesi olan çocuğunuza odaklanmanızı kolaylaştırabilir. Kısa bir süreliğine bile diğer işlerinizi ve sorumluluklarınızı bir kenara bırakmanız, çocuğunuzun bu konunun sizin için ne kadar önemli olduğunu görmesini sağlar. Sadece anksiyetesi olan çocuğunuza odaklanmak için çaba sarf ederseniz bunu görecek ve paylaşmak istediğiniz önemli bir konu olduğunu anlayacaktır.

Ne Demeniz Gerekir?

Uyum davranışını geride bırakmaya yönelik planınızla ilgili çocuğunuza verdiğiniz mesajın birkaç basit amacı vardır. Çocuğunuza neden uyum davranışını azaltmayı planladığınızı ve

planınızın *ne*, *ne zaman*, *kim*, *nasıl* ve *ne kadar* kısımlarını anlatmalıdır. *Neden* kısmı niçin bir değişiklik yapacağınızla ilgili açıklamadır. Çocuğunuzun kaygılı, endişeli, stresli ya da korku içinde olduğunun farkında olduğunuzu ve bunun zor olduğunu ama zaman zaman bu duyguyla başa çıkabileceğini bildiğinizi anlatan destekleyici bir ifade olmalıdır. Çocuğunuza uyum davranışına devam ederek daha az anksiyete hissetmesine yardımcı olmadığınızı ve durumunun daha iyiye gitmesi için bir değişiklik yapmaya karar verdiğinizi söyleyin. Mesajınızı bu çerçevede sunmanız (1) planınızın ona yardım etme amacını taşıdığını ve (2) geçmişte sergilediğiniz uyum davranışı için sorumluluk aldığınızı anlatır. Bunu yaparak uyum davranışını istediği ya da buna güvendiği için çocuğunuzu suçlamazsınız, sadece bunun gerçekten de faydası olmadığını ve bir ebeveyn olarak çocuğunuz için en doğrusunu yapma sorumluluğunu üstlendiğinizi belirtirsiniz.

Ne, *ne zaman*, *kim*, *nasıl* ve *ne kadar* kısımları planınızı oluşturan unsurlardır:

- ***Ne***: Çocuğunuza hangi uyum davranışını ya da davranışlarını değiştireceğinizi belirten ifadedir.
- ***Ne zaman***: Çocuğunuza ne zaman ve ne gibi durumlarda planınızı uygulayacağınızı söyleyin.
- ***Kim***: Çocuğunuza değişikliği kimin yapacağını söyleyin.
- ***Nasıl*** ve ***Ne Kadar***: Davranışınızda yapacağınız değişiklik konusunda açık davranın. Tam olarak neyi farklı yapacaksınız? Çocuğunuzun anksiyetesine bundan böyle nasıl tepki vereceksiniz?

Elinizden geldiğince net ve ayrıntılı bilgiler verin. Çocuğunuza 8. Alıştırma'ya (Planınız) yazdığınız planı gösterebilirsiniz. Hatta onda kalması için bir kopyasını verebilirsiniz. Çocuğunuzun sürdürmemeyi planladığınız uyum davranışının ne olduğunu, davranışınızın nasıl değişeceğini ve uyum davranışı

yerine ne yapmayı düşündüğünüzü bildiğinden emin olun. Bu kitabı partnerinizle okuyorsanız ve o da kendi davranışlarında bir değişiklik yapacaksa çocuğunuza ikinizin de geçmişe kıyasla neyi farklı yapacağınızı anlatın.

Açıklamanızı kısa tutmaya çalışın! Uzun bir konuşma yapmayın ve çocuğunuza anksiyete ya da başa çıkmayla ilgili bir nutuk çekmeyin. Lafı ağzınızda geveleme eğiliminiz varsa sadece nedenini ve neyi değiştireceğinizi anlatmayı deneyin. Çocuğunuz geçmişte sizden birçok azar ve nutuk işitmiş olabilir ve bunu tekrar yaşamak istemiyordur. Mesajdan sapmayın ve diğer konuları başka bir zamana bırakın. Çocuğunuzla konuşmak istediğiniz diğer konuları plan açıklamasına karıştırmayın. Örneğin çocuğunuzun kaygılı olmasının ve uyum davranışına güvenmesinin yanı sıra yeteri kadar nazik ya da saygılı olmadığını, ev ödevlerine gereken özeni göstermediğini ya da hayatının bir başka alanında daha gayretli olması gerektiğini de düşünebilirsiniz. Uyum davranışını geride bırakma planınızı açıklarken tüm bu konuları ayrı tutun! Çocuğunuza daha iyi bir öğrenci olmasını dilediğinizi söylemek muhtemelen faydalı olmayacaktır (nadiren faydalı olur) ve uyum davranışı planınızın sadece ondan memnun olmadığınız bir başka alan gibi görünmesine neden olacaktır.

Çocuğunuzun başa çıkma becerisine inandığınızı ifade edin ama bundan ve en başta kullanabileceğiniz kısa olumlu bir ifadeden başka çocuğunuzun karakteri ya da kişiliğiyle ilgili bir yorum yapmayın. Bu planı çocuğunuz huysuz ya da sevimli, kavgacı ya da uysal, tembel ya da çalışkan, dost canlısı ya da içine kapanık, sorumluluk sahibi ya da güvenilmez olmadığı için yapmıyorsunuz. Planı yapma nedeniniz yüksek anksiyete hissetmesi ve bunun ona yardımcı olacağını bilmeniz. Anksiyetesi olan çocukların hepsi birbirinden farklıdır ve farklı kişilikleri vardır. Hemen hemen her zaman ebeveynlerinin uyum davranışları sergilemesi dışında fazla ortak yanları yoktur.

Çocuğunuz çok kaygılı ama farklı bir kişiliğe sahip bir çocuk olsaydı çocukluk dönemi anksiyetesinin özellikleri yüzünden yine de uyum davranışına başvururdunuz. Açıklamayı çocuğunuzun kişiliğiyle ilişkilendirmek hem yanlış hem de haksızlık olurdu. Ayrıca uyum davranışının çocuğunuzun anksiyetesine verdiğiniz tipik bir tepki olmasından çok onun suçu olduğu mesajını verirdi.

Kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 9. Alıştırma'yı bütün temel unsurları taşıyan mesajınızı yazmak için kullanabilirsiniz. Ama önce uyum davranışını sürdürmemekle ilgili planlarını çocuklarına açıklamış ebeveynlerin örnek mesajlarını göreceksiniz. İlk olarak, tam anlamıyla doğru olmayan iki mesaj örneği okuyacaksınız. Bu ebeveynlerin neyi farklı yapmış olabileceklerini düşünün ve her birinin altındaki açıklamaları okuyun. Sonra kısa, destekleyici ve ayrıntılı olmayı başarmış iki mesaj daha okuyacaksınız.

Örnek Mesaj 1: Bu Mesajda Ne Gibi Bir Sorun Var?

Damien senin çok güçlü bir çocuk olduğunu düşünüyoruz ve bunu göstermen için sana yardım etmeye karar verdik. Okulda konuşmanın senin için zor olabileceğini biliyoruz ve bunu anlıyoruz. Ama okulda arkadaşların ve öğretmenlerinle konuşabilmenin senin için önemli olduğunu da biliyoruz. Geçmişte arkadaşlarının önünde huzursuz olmaman ya da utanmaman için öğretmenlerinden sana soru sormamalarını istemiştik. Artık herkese ne kadar zeki olduğunu gösterme vaktinin geldiğini düşünüyoruz ve öğretmenlerinden sana soru sormamalarını istemeyeceğiz. İlk başlarda zorlanabilirsin ama buna alışabilir ve kısa sürede konuşmaya başlayabilirsin. Sesini duymayı çok istiyoruz ve başkalarının da bunu istediğini biliyoruz! Seninle gurur duyan baban ve annen.

Damien'ın ebeveyninin mesajıyla ilgili ne düşünüyorsunuz? Daha iyi yapabilecekleri bir şey var mı? Bu mesajı dikkatle okurken iyi bir mesajın temel özelliklerinin bir çocuğa uyum davranışını sürdürmeme planını açıklamak olduğunu unutmayın. Buradaki temel özellikler şunlardır: Çocuğun anksiyete sorunuyla ilgili ***destekleyici bir ifade*** ve uyum davranışının değişme nedeniyle birlikte ***ne, ne zaman, kim, nasıl*** ve ***ne kadar*** kısımları.

Damien'ın ebeveyninin mesajının iyi bir mesajın temel özelliklerini taşıyıp taşımadığına göz atalım:

Destekleyici İfade

Destekleyici olabilmek için Damien'ın ebeveyninin kabullenme ve güven ifade etmeleri gerektiğini biliyorsunuz. Oğullarına okulda konuşmanın onu huzursuz ettiğini bildiklerini söylüyorlar (kabullenme) ama ifadenin ikinci kısmı biraz hatalı görünüyor. Damien'a bu huzursuzluğu tolere edebileceğine inandıklarını söylemek yerine okulda konuşmaya başlamasının ne kadar önemli olduğuna odaklanıyorlar. İkisi aynı anlama gelebilir ama muhtemelen Damien için öyle değildir. Annesiyle babasının bunun zor olduğunu bildiklerini ama yine de yapmak zorunda olduğunu söylediğini duyuyor. Bu, bunun zor olduğunu bildiklerini ama başa çıkma becerisine inandıklarını duymaktan farklı... Başa çıkma becerisine inandıklarını ifade etmektense bunu yapmasına odaklanmaları da ayrı bir dezavantaj... Odak noktası ebeveynin davranışından uzaklaşıp çocuğun davranışına kayıyor. Dolayısıyla ebeveynin mesajı bir uyum davranışını değiştirme hedeflerinden çok oğullarından ne beklediğiyle ilgili oluyor. Mesajın sonlarına doğru, Damien'a okulda konuşmaya alışacağını söylüyorlar ve bu ona güvendiklerini ifade etmesine rağmen arkasından, "Kısa sürede konuşmaya başlayabilirsin," diyerek odak noktasını bir kez daha kendi davranışlarından onun davranışına çeviriyorlar.

Neden?

Ebeveyn, davranışları için bir neden sunuyor (uyum davranışlarını sürdürmemek) ama bu Damien'ın daha az kaygılı olmasına, sorunlarıyla daha iyi başa çıkmasına ya da anksiyetesini aşmasına yardım etmekle ilgili değil. Damien'ın ebeveyni ona herkese ne kadar zeki olduğunu göstermeye başlayabilmesi için bir plan yaptıklarını söylüyor. Bu çok farklı bir şey ve Damien'ın istediği bir hedef olmayabilir. Ayrıca okulda konuşmadığı için insanların onun şu anda zeki bir çocuk olduğuna inanmadıklarını ima ediyor. Bu ifade Damien'ın kendini kötü hissetmesine ya da daha önceden hissetmediği bir endişeye kapılmasına neden olabilir. Odağınızı anksiyete ve uyum davranışında tutmayı ve diğer hedefler ve özelliklerden uzak durmayı unutmayın.

Ne?

Damien'ın ebeveyni açıkça hangi uyum davranışını değiştirmek istediklerini söylüyor mu? Bir şeyi açıkça söylüyorlar: Öğretmenlerinden derste ona soru sormamasını istediklerini. Ama mesajları bunun tam olarak ne anlama geldiğini açıklamıyor. Öğretmenlerinden artık ona soru sormasını mı isteyecekler, yoksa ona soru sormamalarını bir daha istemeyecekler mi? Tahminen ebeveyni öğretmenleriyle her gün konuşmuyordur, dolayısıyla hangi uyum davranışının değişeceğini anlamak zor...

Ne Zaman?

Mesaj, ebeveynin planının ne zaman devreye gireceğini ve ne gibi değişikliklerin çocuklarını etkileyeceğini açıklamıyor. Bundan böyle derslerde ona her gün soru mu sorulacak? Her derste mi? Bazen mi? Ne zaman başlayacak? Bu ayrıntılar da eklenirse bu büyük bir resmi içeren bir hedeften çok bir plana dönüşür.

Kim?

Bu noktada her ikisinin de planın parçası olduğu ve aynı değişikliği yapmayı planladıkları anlaşılıyor. Planları derslerde çocuklarına soru sorulmasıysa Damien'ın, ebeveyninden başka kimlerin de planın parçası olacağını bilmesi faydalı olabilir. Bütün öğretmenleri mi, bazıları mı? Bütün dersler mi, bazı dersler mi? Çocuğunuza planla ilgili ne kadar çok ayrıntı verirseniz neler olacağını tahmin etmesi ve bunlar gerçekleştiğinde anlaması daha kolay olacaktır.

Nasıl ve Ne Kadar?

Damien'ın ebeveyni ona uyum davranışını nasıl azaltacakları hakkında ayrıntı vermiyor. Gördüğünüz gibi mesajın kim, ne zaman ve ne kısımları açık değil. Ayrıntılı bir planda gerçekleşecek değişimlerin detaylarıyla ilgili daha çok bilgi olmalıdır. Çocuğunuz için plan yaptığınızda mümkün olduğunca net ve belirli bilgiler vermeye çalışın. Kendinize çocuğunuzun aklına gelebilecek soruları ve planı başka birinden duysaydınız sizin aklınıza gelebilecek soruları sorun. Yanıtları önceden hazırlamaya çalışın. Unutmayın ki bu değişiklik çocuğunuz için kolay olmayacak. Hayatının ona yoğun bir stres ve anksiyete hissettiren alanında bir değişiklik yapıyorsunuz. Ne kadar ayrıntı verirseniz bu değişimi kabullenmesi de bir o kadar kolaylaşır. Ayrıntılı bir plan oluşturabilmek için düşündüğünüzü ve çaba sarf ettiğinizi görmesi çocuğunuzun ne yaptığınızı bildiğinize inanmasını sağlar!

Örnek Mesaj 2: Bu Mesajdaki Eksiklikler Neler?

Paula senin bizim için ne kadar önemli olduğunu ve seni ne kadar çok sevdiğimizi bilmeni isteriz. Senin için her zaman elimizden gelen her şeyi yapmaya ve sana olabilecek en güzel hayatı vermeye çalıştık. Her zaman doğru şeyleri yapamadıysak ya da hatalar

yaptıysak özür dileriz. Biz de insanız ve herkes hata yapar—ebeveynler bile.

OKB tanısı koyulduğunda senin için çok endişelendik. Bildiğin gibi teyzen ve anneannen de OKB ile mücadele ettiler ve bunun onlar için ne kadar zor bir süreç olduğunu biliyoruz. Hayatının onlarınkinden daha kolay olmasını istiyoruz, bu yüzden her zaman sana yardım etmenin daha çok yolunu arıyoruz ve faydası olabilecek her şeyi yapmaya hazırız. Sen de Clara teyzen gibi mikroplar ve kirden korkuyorsun. Bu, OKB'nin çok yaygın bir belirtisidir ve ırsi bile olabilir. OKB ile ilgili birçok kitap ve makale okuduk, seninle paylaşmak istediğimiz bilgiler edindik. "Aile uyumu" denen bir şey var ve bir çocukta OKB olduğunda hemen hemen her zaman devreye giriyor. Ebeveynler OKB'yi kabullenip çocuklarının hayatına devam etmesine yardımcı oluyorlar. Ama biz bunun iyi bir şey olmadığını anladık. Biz de ailece bu davranışları sık sık sergiliyoruz. Her istediğinde ellerimizi yıkıyoruz ve sana bol bol sabun tükettiğin için bunları satın alıyoruz, neredeyse her hafta bitirdiğin ufak Purell şişelerinden veriyoruz ve kirli bir şeye dokunmuş olabileceğimizi düşündüğün için her istediğinde giysilerimizi değiştiriyoruz. Tüm bunlar aile uyum davranışları.

Artık bunun iyi bir şey olmadığını bildiğimiz için bu davranışları kesmek istiyoruz. Dolayısıyla bundan böyle ekstra sabun, Purell ve el yıkamak yok. Uyum davranışlarına son veriyoruz! Ne zaman uyum davranışlarına döndüğümüzü düşünürsen bunları kesebilmemiz için bize söylemeni istiyoruz. Kusursuz değiliz ve muhtemelen bir sürü hata yapacağız ama planımız bu ve bizim için bu dünyada küçük kızımızdan daha önemli bir şey olmadığı için planımızı uygulamak istiyoruz. Lütfen senin için en iyisini yapmak ve hak ettiğin gibi harika ve güzel bir hayat yaşamanı istediğimize inan. (Kusursuz olmayan) annen ve baban.

Paula'nın ebeveyninin verdiği mesaj hakkında ne düşünüyorsunuz? Kesinlikle içtenlikle yazılmış! Kızları için hissettikleri sevgiyi anlamamak mümkün değil ve son derece dürüst ve açık yazılmış. Sevgi, endişe, suçluluk ve anlaşılma isteği gibi çok sayıda duyguyu yansıtıyor. Çocuğunuza karşı açık ve dürüst davranmak güzeldir ama bu mesaj tam olarak hedefine ulaşıyor mu? Paula'nın ebeveyninin yapmayı düşündüğü değişiklikleri açık ve destekleyici bir şekilde açıklama hedefini yansıtıyor mu? Sizce Paula ebeveyninden bu mesajı aldığında ne hissedecek? Kendisi de OKB'si yüzünden ebeveyninin sıkıntı çekmesinden suçluluk hissedebilir. Hayatları boyunca OKB yüzünden "mücadele etmiş" teyzesi ve anneannesiyle kıyaslandığı için korkabilir. "Kötü" olduğunu duyduğu "aile uyumu" denen şeye neden olduğu için kendisini kötü hissedebilir. Ebeveyninin onu büyütürken yaptıklarını söyledikleri hatalar onu çok şaşırtabilir ya da ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını ve iyi ebeveynler olduklarını söyleyerek onları teselli etmek isteyebilir. Uyum davranışlarını sergilediklerini söylemesi için kendisini teşvik ederken ondan tam olarak ne yapmasını istediklerini anlamayabilir. Bunlar yoğun duygular ve bazıları bir çocuğun başa çıkamayacağı kadar zor... Ebeveyni uzun açıklamalarını bitirdiklerinde Paula planları hakkında ne söylediklerine odaklanamayacak kadar kafa karışıklığı ya da çaresizlik hissedebilir.

Şimdi Paula'nın bu mesajda duymadığı unsurlara göz atalım. Takıntılı düşüncelerin ve zorlanımların yarattığı stresle başa çıkabileceğine inandıklarına dair net bir ifade duymuyor. Bir mesaj bir güven ifadesi olmadan da olumlu olabilir ama destekleyici olamaz. Paula'nın ebeveyni yapmak istedikleri şey için bir neden belirtmiyor ve planın *neden* kısmı eksik... Ona uyum davranışlarının kötü bir şey olduğunu söylüyorlar ama neden kötü olduğunu ya da planlarının neden daha iyi olduğunu söylemiyorlar. Kötü sözcüğü epey duygusal yük yaratan güçlü bir

sözcük ama bir açıklama değil. Paula'nın kötü sözcüğünün anlamını -bunun ahlaki mi, yoksa pratik olsun diye mi kullanıldığını- bilip bilmediğini tahmin etmek zor ve işin tahmine kalmaması daha iyi olur. Ebeveyni ona uyum davranışlarının OKB'yi yenmek açısından faydalı olmadığını ya da OKB semptomlarının devam etmesini sağladığını ve durumunun daha iyiye gidebilmesi için bu davranışlara daha az başvuracaklarını açıklasaydı planın *neden* kısmını anlamak daha kolay olurdu.

Ayrıca Paula net bir şekilde *ne, ne zaman, kim, nasıl* ve *ne kadar* sorularının yanıtlarını da duymuyor. Hatta bir plan bile duymuyor! Ebeveyninin uyum davranışlarını azaltmak istediği açık ama bu bir plandan çok bir hedef (ve muğlak bir hedef)... Mesajın *ne* kısmının Paula'ya hangi uyum davranışlarının planın odak noktası olduğunu açıkça anlatabilmesi gerekir. Ebeveyni ona birkaç uyum davranışından söz ediyor (fazladan sabun almak, bir sürü Purell dezenfektan şişesi vermek, ellerini yıkamak ve giysilerini değiştirmek gibi). Herhangi biri plan için iyi bir hedef olabilir ama ona hedefin ne olduğunu söylemiyorlar. Sadece "Bundan böyle ekstra sabun, Purell ve el yıkamak yok," diyorlar. Tek bir plan için çok fazla uyum davranışı var ve bunları bir arada değil, teker teker ele almaları daha doğru olurdu. Ama sonra, "Uyum davranışlarına son veriyoruz!" diyorlar ve planın bütün uyum davranışlarının kesilmesiyle ilgili olduğu izlenimini yaratıyorlar.

Mesajın *ne zaman*, *kim*, *nasıl* ve *ne kadar* kısımlarının uyum davranışlarını ebeveynin yapacağı somut değişikliklere dönüştürme hedefini mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde yansıtması gerekir. Paula'nın ebeveyni ona atacakları adımlar ya da yapacakları değişikliklerle ilgili herhangi bir bilgi vermiyor. Bundan böyle ellerini hiç yıkamayacaklar mı? Paula'ya hiç Purell almayacaklar mı, yoksa bazen mi alacaklar? Alacaklarsa ne kadar alacaklar? Sabun bitince ne olacak? Elbette keseceklerini ima

ettikleri diğer uyum davranışlarıyla ilgili belirli bir plan olması da mümkün değil. Ebeveynin mesajlarını içtenlikle yazdıkları belli ama kızlarının OKB'siyle ilgili güçlü duyguları onun için faydalı olabilecek ve tüm ailenin daha az uyum davranışı sergileme sürecine uyum sağlayabilmesine yardımcı olabilecek basit ve net bir mesaj oluşturmalarının önüne geçmiş.

Çocuğunuza vermek istediğiniz mesajı düşündüğünüzde bunu basit tutmaya çalışın. Çocuğunuz anksiyete hissettiği için yoğun bir suçluluk, üzüntü ya da endişe hissediyorsanız bu son derece normaldir ve onu çok önemsiyorsunuz demektir. Ama o duyguları planınızdan ayrı tutmaya çalışın. Ne demek istediğinizi yüksek sesle söyleyin ya da bir yere yazıp okuyun. Kendinize mesajınızın kısa, destekleyici, net ve belirli olup olmadığını sorun. Bunun önüne geçen hiçbir şey faydalı değildir.

Örnek Mesaj 3: İyi Bir Mesaj Örneği

Elle seni çok seviyoruz ve harika bir çocuk olduğunu düşünüyoruz. Restorandaki o olaydan beri boğulmaktan çok endişelendiğini biliyoruz. Hepimiz için çok korkutucuydu ve yine boğulduğunu düşünmenin senin için ne kadar korkutucu olduğunun farkındayız. Ayrıca güçlü biri olduğunu ve zaman zaman korku hissetsen de iyi olabileceğini biliyoruz. O günden beri yiyeceklerini ufak ufak kesiyoruz ama bunu yaparak korkunu yenmene yardım etmediğimizi anladık. Bu yüzden de sana daha iyi yardımcı olabilmek için bir değişiklik yapmaya karar verdik. Bundan böyle annen ve baban olarak yiyeceklerini kesmeyeceğiz. Ayrıca bir yiyeceğin tehlikeli olup olmadığıyla ya da boğulmana neden olup olmayacağıyla ilgili sorularını yanıtlamayacağız. Bize bu tür sorular sorarsan bir kere planı hatırlatacağız. Ondan sonra plandan söz etmeyeceğiz. İlk başlarda zorluk çekebileceğini biliyoruz ama sana güvenimiz tam. Seni seviyoruz ve yakında korkunun hafifleyeceğinden eminiz.

Bu mesajda ebeveynin kızlarının korkusunun ne kadar gerçek olduğunu kabul ettiklerini görüyoruz. Elle ve ebeveyni bir restoranda Elle'in neredeyse boğulduğu bir gün büyük bir korku yaşamışlar. Bazen boğulma gibi stresli bir olay bir çocukta ciddi anksiyetenin başlamasına neden olabilir. Özellikle de çocuğun yoğun korku ya da anksiyete seviyelerine eğilimi varsa...

Elle'in ebeveyni mesajlarının başında destekleyici bir ifade kullanmayı başarmışlar. Korktuğunu kabul ediyor ve bu yüzden onu suçlamıyorlar! Kabullenme mesajını çocuklarına olan güven mesajlarıyla birleştirmişler (Formülü hatırlayın: Kabullenme + Güven = Destek). O güne dek uyum davranışlarıyla kızlarına yardım ettiklerini kabul ediyor ve gelecekte bu davranışlara daha az başvurarak ona yardım etmeye kararlı olduklarını da ifade ediyorlar. Elle'i herhangi bir şekilde suçlamıyorlar ve bu ifadenin çocuklarından ne bekledikleriyle değil, ne yapmak istedikleriyle ilgili olduğu gayet açık...

Mesajlarının en başında Elle'e planlarının nedenini destekleyici ve kısa bir ifadeyle açıkladıktan sonra vazgeçecekleri uyum davranışlarını açıkça belirtiyorlar (planın *ne* kısmı) ve bunu *ne zaman* yapacaklarıyla ilgili ayrıntıları (yemek zamanlarında; ifade ettikleri kural tüm yemek zamanları için geçerli ama bu konuda biraz daha ayrıntı verebilirlerdi), *kimleri* kapsadığı (iki ebeveyni de), *nasıl* ve *ne kadar* kısmını (artık yiyeceklerini kesmeyecek ve boğulmayla ve yiyeceklerin güvenli olup olmadığıyla ilgili soruları yanıtlamayacaklar) da ekliyorlar. Elle'e uyum davranışlarının yerine ne yapmayı planladıklarını söylüyorlar (planı sadece bir kere hatırlatacaklar ve bir daha bundan söz etmeyecekler).

Son olarak, Elle'in ebeveyni mesajı bir başka destek ve umut ifadesiyle bitiriyor. Kızlarını ne kadar çok sevdiklerini söylüyorlar ve açıklamaları sona eriyor!

Bu mesajı iletmeleri büyük bir ihtimalle bir dakikadan uzun sürmemiştir. Planınızı kısa, net ve sade tuttuğunuzda açıklamanızın gerçekten de daha uzun olması gerekmez.

Örnek Mesaj 4: Bir Başka İyi ve Eksiksiz Mesaj

Jaxon seninle çok gurur duyuyorum, sen harika bir çocuksun! Son zamanlarda bir yere, özellikle de okula geç kalmaktan ne kadar endişe ettiğini görüyorum. Bunun gerçek bir endişe olduğunu ve geç kalmamak için ne kadar çaba sarf ettiğinin farkındayım ama endişelerle başa çıkabilecek kadar güçlü olduğunu da biliyorum. Sabahları seni çok erken bir saatte uyandırarak ve okula bırakmak için yarım saat önce evden çıkmayı kabul ederek sana yardım ettiğimi düşünüyordum. Artık bu davranışların sana faydalı olmadığını biliyorum. Sana nasıl yardım edebileceğimle ilgili daha çok bilgi sahibi oldum ve bundan böyle düzenimiz farklı olacak. Seni her zamanki saatte (06.30) uyandıracağım ve okula gitmek için yarım saat önce, yani 07.10'da çıkmak yerine sadece on dakika önce, saat 07.30'da çıkacağız. Saat 07.30'dan önce hazır olsak bile o saate kadar çıkmayacağım. Bazı günler sana bu yüzden kızdığımı biliyorum ve özür dilerim ama bilmeni isterim ki bu değişiklikleri seni cezalandırmak ya da sana kızgın olduğum için yapmıyorum. Bu endişe senin suçun değil. Daha iyiye gitmen ve daha az endişelenmen için değişiklikler yapıyorum. İlk başlarda ikimiz de zorlanabiliriz ama bu değişikliğin doğru olduğuna inanıyorum ve sana elimden geldiğince yardım etmek istiyorum. İyi olacaksın ve yakında ikimiz de daha iyi hissedeceğiz!

Not: Babanın evinde kaldığın sabahlarda sorumluluk ona ait. Seni ne zaman uyandıracağına ve evden kaçta çıkılacağına o karar verecek. Planımdan haberi var ve bunu neden yaptığımı anlıyor.

Bu mesaj hakkında ne düşünüyorsunuz? Destekleyici, net ve açık mı? Göz atalım. Jaxon'ın annesi Linda'nın kabullenme ve güven formülünü kullanarak başarılı bir şekilde destek ifade ettiğini görüyoruz. Jaxon'a endişelerini ve bunun ne kadar zor olabileceğini kabul ettiğini söylüyor ve sorunuyla başa çıkma becerisine güvendiğini de ifade ediyor. Bu değişimi onun daha iyi hissetmesi ve bu sorunu çözmek için doğru yol olduğuna inandığı için yapacağını güzelce açıklıyor. Oğlunu suçlamaktan ya da davranışlarını değiştirmesi için herhangi bir talepte bulunmaktan kaçınıyor.

Peki, planın *ne, ne zaman, kim, nasıl* ve *ne kadar* kısımları nasıl? Linda tüm bu soruları açıkça yanıtlamış. Oğluna değiştireceği davranışların onu erkenden uyandırmak ve okula gitmek için erkenden evden çıkmak (*ne*) olduğunu söylüyor; planın sadece Jaxon'ın kendi evinde olduğu sabahlar için geçerli olduğunu, babasının farklı davranmayı tercih edebileceğini ve planın "bundan böyle" geçerli olduğunu açıklıyor (*ne zaman, kim*) ve her iki davranışla ilgili yapacağı değişiklikleri açıkça belirtiyor (*nasıl* ve *ne kadar*).

Bu mesaj ve planla ilgili iki önemli nokta daha var. Birincisi, Jaxon'ı çok erken uyandırma uyum davranışını tamamıyla kesmemeyi ve evden erkenden çıkmayı da kısmen değiştirmeyi tercih etmiş. Bir uyum davranışını tamamıyla kesmek ve bir başka uyum davranışını kısmen azaltmak, Jaxon'ın daha az kaygı hissetmesine yardımcı olmanın iyi yolu... Linda planını bir süre uyguladıktan sonra bir adım daha ileri giderek oğlunu okula bırakmamaya da karar verebilir. Bu durumda Jaxon'ın bunu neden yaptığını anlaması ve hazırlıklı olması için bir başka destekleyici mesaj vererek yeni planını ona açıklayabilir. Ayrıca ister Linda 07.30'da evden çıkmanın mantıklı bir strateji olduğunu düşündüğü için ister artık bir uyum davranışı olmadığına karar verdiği ya da Jaxon bu değişiklikler sayesinde

daha az endişe hissediyor ve geç kalmayı ve evden erken çıkmayı kafasına takmıyor diye bir sonraki adımın gereksiz olduğu anlaşılabilir. Her hâlükârda, bir uyum davranışını kısmen azaltarak başlamak iyi bir plan olabilir. En önemlisi, bir planınızın olması bunu net bir şekilde açıklamanız ve planı uygulamaya başlamanızdır.

Jaxon'ın babası bu değişikliğe uymazsa Linda'nın planı etkili olabilir mi? Babası kendi evinde uyum davranışına devam ederse Linda'nın uyum davranışını sürdürmemesi faydalı olur mu? Yanıt, evet! Uyum davranışı kontrolünüz dışında olan başka durumlarda devam etse bile bunu kontrol edebileceğiniz durumlarda istikrarlı bir şekilde sürdürmemeniz işe yarar. Jaxon, annesinin onun başa çıkma becerisine gönülden inandığını ve uyum davranışı olmadan bile sabahları gayet iyi idare edebileceğini görür. Babası planı uygulamasa ya da aynı davranışlara odaklanmasa bile Jaxon'ın anksiyete seviyesi düşebilir. Unutmayın ki bu yöntemde sadece kontrol edebileceğiniz davranışlara odaklanıyor ve kimseyi değişmeye zorlamıyorsunuz. Çocuğunuzun düşüncelerini, duygularını ya da davranışlarını doğrudan kontrol edemeyeceğinizi ve bunu yapmayı deneyerek kimseye faydası olmayan bir anlaşmazlığa neden olmak yerine kendi davranışınızı değiştireceğinizi biliyorsunuz. Aynı şey dünyadaki diğer insanlar için de geçerlidir. Hiçbirini kontrol edemezsiniz ve düşünceniz doğru olsa bile başkalarını istediğiniz gibi davranmaya zorlamak, istediğiniz değişimden çok anlaşmazlıklarla sonuçlanabilir. Elbette Jaxon'ın annesi, Jaxon'ın babasına neler öğrendiğini bilmek ve ikisinin de onaylayacağı bir plan yapmak ister mi diye sorabilir. Ama babası istemediği takdirde kendi evinde sabah saatlerinde yaşanan soruna odaklanması daha iyi olur.

Jaxon'a önceden planının sadece kendi evindeki sabah saatleri için geçerli olduğunu söylemesi akıllıca... Böylece

babası uymasa bile plan istikrarlı bir şekilde uygulanabilir. Jaxon'ın planı için istikrarlı hareket etmesi, Linda'nın onu normal bir saatte uyandırması ve okula bırakmak için evden on dakikadan erken çıkmaması anlamına geliyor. Babası uymasa bile plan istikrarlı bir şekilde devam edebilir, çünkü onun evindeki sabah saatlerini kapsamıyor. Zaten bu yüzden planın ne zaman ve kim kısımlarının net olması akıllıcadır. Linda bu sayede istikrarlı gitmeyebilecek bir şeyi istikrarlı hâle getiriyor! Bu şekilde düşünmeye başladığınızda stabil kalan ama istikrarlı olabilen bir sürü şey olduğunu fark edebilirsiniz, çünkü "istikrarlı" ve "stabil" terimleri farklı anlamlar taşırlar. Örneğin Jaxon muhtemelen okul günlerinde istikrarlı bir şekilde okula gidiyordur ama hafta sonlarında ve tatillerde gitmiyordur. Bu onun okul programının istikrarsız, öngörülemeyen ya da kafa karıştırıcı olduğu anlamına gelir mi? Elbette gelmez. Jaxon bir okul gününde okula gitmesi gerektiğini ve hafta sonunda okulun kapalı olduğunu bilir. Tamamıyla öngörülebilir bir durum ve kural da istikrarlı... Okul günleri tesadüfi bir hâle geldiği için Jaxon her sabah okula gidip gitmeyeceğini bilmeden uyansaydı kafası fena hâlde karışırdı. Ama net ve açık bir kurala göre değişen bir program yine de istikrarlı bir program olabilir.

Yazılı Bir Mesaj Kullanmak

Artık çocuğunuza uyum davranışınızı azaltmanızla ilgili planınızı bildirmek için kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 9. Alıştırma'yı (Planınız) yapmaya hazırsınız. Planınızı yazdıktan sonra bunu yüksek sesle okuyun (başka birine de okuyabilirsiniz) ve kulağınıza nasıl geldiğine karar verin. Net ve destekleyici mi? Memnun olmadığınız noktalar varsa mesajınızdan emin olana dek değişiklik yapın (alıştırmanın kopyalarını çıkarabilir ya da bilgisayarda yazabilirsiniz). Planı birkaç kere yüksek sesle

okumak, çocuğunuza açıklama yaparken kulağa daha doğal gelmesi açısından da faydalı olur.

Mesajınızın hazır olduğunu düşündüğünüzde çocuğunuza okuyabileceğiniz ve ona verebileceğiniz bir kopyasını çıkarmanızı tavsiye ederim. Yazılı bir mesajı okumanın ve bunu çocuğunuza vermenin bazı avantajları vardır ve sadece sözlü açıklama yapmaktan daha etkilidir. Mesajınızı yazılı bir metin kullanarak yüksek sesle okumanın en önemli avantajı söylemek istediğiniz şeyi eksiksiz bir şekilde söyleyebilmenizi sağlamasıdır. Konuşurken ne söyleyeceğinizi sıraya sokmanız zor olabilir. Kafanız karışabilir ya da alıştırmaya tam olarak ne yazdığınızı hatırlamayabilirsiniz. Ya da çocuğunuz lafınızı bölebilir veya bir soru sorabilir ve farklı ifadelerle devam etmenize neden olabilir. Kısa, açık ve net mesaj tarzı size uygun değilse her zamanki konuşma tarzınıza geri döndüğünüzü fark edebilirsiniz. Bu mesaja büyük emek harcayacaksınız ve farklı bir açıklama yaparsanız emekleriniz boşa gider.

Yazılı bir mesaj kullanmak çocuğunuzun diyeceklerinizi dinlememe olasılığıyla başa çıkmanıza da yardımcı olabilir. Sizi dinlemek istemezse ve dikkatini size vermezse karşısına geçip bir açıklama yapmaya çalışmak yerine mesajınızı kâğıdınıza bakarak okuyup gitmeniz daha kolay olur. Çocuğunuzla iletişim kurmakta zorlanıyorsanız ya da o sırada ilişkiniz gergin ve sıkıntılıysa yazılı bir açıklamayı okumak daha da büyük bir önem kazanır. Normal bir konuşma yapıp her şeyin yolunda gitmesini ummaktan daha etkili bir yöntemdir. Bunun aslında bir konuşma olmadığını unutmayın, çocuğunuza bir mesaj vermeye çalışıyorsunuz. Çocuğunuzun da belirtmek istediği fikirler olabilir ve tepki verebilir ama bunlar doğaldır; burada önemli olan ona iletmek istediğiniz bilgidir. Her zamanki gibi konuşarak değil, kâğıttan okunan bir mesajın bir tartışmaya ya da kavgaya dönüşme ihtimali daha düşüktür.

Ayrıca çocuğunuz belki mesajınızı daha sonra da okumak isteyebilir diye elinizde yazılı bir kopyasının olması faydalı olabilir. Okuma bilmeyen çok küçük bir çocuk bile yazılı mesajınızı saklamak isteyebilir. Ona yazılı bir mesaj vermeniz hoşuna gidebilir. Çocuğunuz söylediklerinizi anlamayacak kadar kaygılı ya da üzgün olabilir. Ona mesajın bir kopyasını verirseniz biraz sakinleştiğinde okumayı tercih edebilir. Elbette mesajınızı okumamayı da tercih edebilir ama bunun bir önemi yoktur. Mesajınızdan hoşlanmadığını göstermek için ya da canını sıktığı için atsa bile sorun değildir. Siz ona planınızı ve bunu neden yaptığınızı açıklamak için oradasınız ve çocuğunuz o anda ona doğru gelen her şekilde yanıt verme hakkına sahiptir.

Çocuğunuza yazılı bir mesaj okumak size garip gelebilir! Ebeveyn ve çocukları arasındaki çoğu konuşmadan biraz daha resmî olduğunu hissedebilirsiniz ama bu da önemli değildir. Hatta bu durumun biraz sıradışı ya da farklı olması daha iyidir. Böylece çocuğunuz farklı bir şey yaptığınızı anlar. Durumu dikkatlice düşündüğünüzü ve geçmişte yaptıklarınızdan farklı bir şeye başlamak üzere olduğunuzu anlar. Yazılı bir açıklama okumanın yarattığı resmî hava ona önemli bir şey yaptığınızı gösterebilir, hatta bunu özel kılacak kadar heyecan hissetmesini sağlayabilir. Çocuklar yazılı açıklamalara farklı tepkiler verirler ve genellikle ebeveynleri onlara nasıl yardım edeceklerini düşündüler ve sırf onlarla ilgili bir plan yazdılar diye çok önemli olduklarını hissedebilirler.

Çocuğunuza Mesajınızı Açıklarken Karşılaşabileceğiniz Zorluklar

Artık planınızı çocuğunuzla paylaşmaya hazırsınız:

- Çocuğunuza uyum davranışınızı sürdürmeme planınızdan nasıl söz edeceğinizi düşündünüz.

- Mesajınızın kısa ve net olduğundan, destekleyici bir ifade ve *neden, ne, ne zaman, kim, nasıl* ve *ne kadar* sorularını yanıtladığından emin oldunuz.
- Çocuğunuzla beraber açıklamanıza odaklanabileceği iyi bir zaman seçtiniz.
- Mesajınızı çocuğunuza açıklamaya hazırsınız.

Tüm bunlara rağmen mesajınızı çocuğunuza açıklamanız zor olabilir ve sık karşılaşılan birtakım zorluklara hazırlıklı olmak faydalıdır. Bu bölümü okurken sizin ve çocuğunuz için hangi zorlukların söz konusu olabileceğini ve bunları nasıl ele alacağınıza dair ne tür önerilerde bulunabileceğinizi düşünün. Ama işler umduğunuz gibi gitmezse endişelenmeyin. Önemli olan çocuğunuzu sonraki adımlara hazırlamak için elinizden geleni yapmanız ve... Onun davranışlarını kontrol edememenizdir!

Çocuğunuz Planınızı Dinlemek İstemezse

Çocuğunuzun açıklamanızla ilgilenmediğini görebilirsiniz. Üzerinde düşünülmüş destekleyici bir plan oluşturmak için bu kadar çaba sarf ettikten sonra son derece moral bozucu ve hayal kırıklığı yaratan bir durum olabilir. Ama çocuğunuz sizi dinlememek için direnirse şaşırmayın. Belki de daha önceden söylediğiniz şeyleri tekrarlayacağınızı düşünüyordur ve bunları yeniden duymak istemiyordur. Öncesinde çocuğunuzdan beklediğiniz değişikliklere odaklandıysanız ya da sözleriniz onu anksiyetesi için suçladığınız izlenimi yarattıysa bu yeni mesajı dinlemeye istekli olmayabilir.

Belki anksiyetesinden söz etmek çocuğunuzu huzursuz ediyor ya da kaygılı duyguların geri gelmesine neden oluyordur. Hoşuna gitmeyecek değişiklikler yapacağınızdan endişe ediyordur. İlgisizliğinin mesajınızın içeriğiyle ilgisi olmayabilir, örneğin anksiyetesiyle ilgili olmayan nedenlerden dolayı kötü

ya da sıkkın hissediyor olabilir. O anda başka bir şey yapmak ya da başka bir konudan söz etmek isteyebilir.

Nedeni her ne olursa olsun, büyük bir tartışma yaşamaya değmez. Tartışmayı kazanıp çocuğunuzun dikkatini çekmeyi başarsanız bile sizi istemeye istemeye dinleyeceğini düşünüyorsa söyleyeceklerinizi duymaya ve düşünmeye açık olma ihtimali düşük olacaktır. Çocuğunuza (1) söyleyeceklerinizin kısa olduğunu, (2) sadece bir dakika süreceğini ve (3) yeni bir konudan söz edeceğinizi anlatmaya çalışın. Yanıt vermesine ya da özel bir şey yapmasına gerek olmadığını ve bu konuyu çok düşündüğünüzü söyleyin. Hâlâ sizi dinlemek istemiyorsa zorlamayın. Mesajınızı verip gidebilirsiniz. Ama kesinlikle konuşamayacağınızı düşünürseniz ona yazılı mesajı da verebilirsiniz. Mesajı okumasa bile planınızı uygulamaya başlayabilirsiniz. Davranışlarınıza şaşırırsa o noktada mesajı ona okumayı teklif edip yine bir kopyasını verebilirsiniz.

Çocuğunuz Kaygılanırsa ya da Keyfi Kaçarsa

Çocuğunuzun mesajınızın içeriğine çok sıkıldığını görürseniz içinizden gelen ilk şey durup onu teselli etmek olabilir. Çocuğunuzun daha iyi hissetmesini istemeniz ve onun için sıkıntı yaratacak bir şey söylemek istememeniz doğaldır. Ama onu teselli etmeye girişmeden önce planınızı açıklamayı bekleyin. Böylece çocuğunuzun durumunun zor olduğunu bildiğinizi ama yine de ona yardım etmeye kararlı olduğunuzu anlatırsınız. Planınızı anlatmanız uzun sürmeyecektir ve çocuğunuz ne yapacağınızı öğrendikten sonra onu yatıştırmak için vaktiniz olacaktır.

Çocuğunuzun keyfi kaçtı diye mesajı yarıda kesmenin ihtiyacı olan bilgiyi verememenizin yanı sıra iki dezavantajı daha vardır:

1. Çocuğunuza keyfi kaçtığında planınızı uygulayamayacağınızı anlatır. Bu yüzden iyi bir ders olmaz, çünkü siz uyum davranışını sürdürmemeye çalışırken çocuğunuz size ne kadar üzgün olduğunu göstermek için büyük bir çaba sarf edebilir. Çocuğunuzun onun duygularını gerçekten de önemsediğiniz hâlde, onu huzursuz etse bile bazen en doğru olduğunu düşündüğünüz şeyi yapacağınızı anlaması önemlidir.
2. Ayrıca bu davranış destekten çok farklı bir mesaj verir. Destekleyici olabilmek için çocuğunuza sıkıntıları tolere etme becerisine güvendiğinizi gösterirsiniz. Çocuğunuz huzursuz oldu diye mesajı yarıda kesmeniz onun bununla başa çıkacağına inanmadığınızı gösterir. Böyle düşünmeseydiniz açıklama yapmayı keser miydiniz?

O yüzden derin bir nefes alın, planınızı açıklamayı tamamlayın ve çocuğunuz hâlâ huzursuzsa daha iyi hissetmesi için ona yardımcı olun. Sakinleşmesinin biraz vakit alabileceğini kabul edin ama önünde sonunda sakinleşeceğinden emin olun.

Çocuğunuz Öfkelenirse

Çocuğunuz uyum davranışını sürdürmemeyi planladığınızı duyduğunda öfkelenirse şaşırmayın! Neden öfkelenmesin? Ona çok güvendiği bir şeyi elinden alacağınızı söylüyorsunuz. Biri izniniz olmadan sizin için çok önemli olan ve hayatınızdaki büyük bir sorunla başa çıkmak için güvendiğiniz bir şeyi elinizden alsa siz öfkelenmez miydiniz? Elbette bunu elinizden alan kişiye kızabilirdiniz. Bu noktada önemli olan çocuğunuza kızmamanızdır. Kendinize çocuğunuzun planınıza öfkelenmesinin gayet doğal olduğunu hatırlatırsanız öfkesini anksiyetesinin doğal bir ifadesi olarak görmeniz kolaylaşır ve ona düşmanca değil, empatiyle yaklaşırsınız.

Birinci Bölüm'de kaygılı olduğumuzda devreye giren fiziksel sistemleri anlatan "savaş ya da kaç" kavramından söz ettiğimi hatırlıyor musunuz? İnsanlar korktuklarında bedenleri bu sistemi aktive ederek tehditle başa çıkmaya hazırlanır. "Savaş ya da kaç" ânında tansiyonumuz yükselir, kalp atışlarımız ve nefes alıp verişimiz hızlanır ve duygularımız değişir.

Birçok kişi "savaş ya da kaç" tepkisini korku duygusuyla ilişkilendirir. Korkarız ve bu duygu bedenimizin ürettiği enerji patlamasıyla mümkün olduğunca uzağa kaçmamızı sağlar. Ama korku ve kaçmak tepkinin sadece yarısını oluşturur. Uzaklaşmak tepkinin "*kaç*" kısmıdır ama ya "*savaş*" kısmı? Bu akut stres tepki sistemi tetiklendiğinde kaçtığımız kadar kolay bir şekilde savaşmamızı da sağlar ve bizi savaşmaya iten duygulara sadece korku değil; öfke, hatta hiddet de dâhildir. Çocuğunuzun öfkesi de korku kadar anksiyetesini yansıtan güçlü bir belirti olabilir. Dolayısıyla planınızı açıkladığınızda çocuğunuz size öfkelenirse kendinize "savaş ya da kaç" tepkisinin "savaş" kısmını hatırlatın. "Bu sadece çocuğumun anksiyetesinin bir yansıması, üzüldüğü için onu suçlamıyorum," deyin. Sonra derin bir nefes alın, sakin kalın ve mesajınıza devam edin.

Çocuğunuzun tepkisinin uygun ya da saygılı olmadığını düşünseniz ve davranışlarının sınırlarını belirlemek sizin göreviniz olsa bile mesajınızı açıkladığınız an ona bir ders vermek için uygun değildir. Çocuğunuzun öfkesinin planınızı açıklamanızı engellemesine ve odak noktanızı onun uygunsuz davranışına çevirmenize neden olmasına izin verirseniz anksiyete kaçınma davranışını yaratıp başarılı olacaktır. Çocuğunuzu disiplin altına aldığınızı düşünebilirsiniz ama aslında onu kaygılandıran bir şeyden kaçınmasına yardım edersiniz. Çocuğunuzun planınızı tolere edebileceğine güvenin. Durum sakinleştiğinde hâlâ davranışlarını ele almanız gerektiğini hissederseniz her ikiniz de sakinleştikten ve uyum davranışıyla ilgili mesajınızı verdikten sonra bunu yapabilirsiniz.

Çocuğunuz Sizinle Tartışırsa

Çocuğunuz planınızla ilgili fikrinizi değiştirmeye çalışabilir. Bunu neden denemesin ki? Planı beğenmezse neden sizi caydırmaya çalışmasın? Çocuğunuzu dinleyebilir ve faydalı olabilecek önerileri varsa bunları uygulamayı düşünebilirsiniz ama bir tartışmaya girmeyin. Tartışmalar iki kişi birbirinin fikrini değiştirmek istediğinde başlar. Çocuğunuz fikrinizi değiştirmek istiyorsa bir tartışma başlatması mantıklıdır. Ama sizin çocuğunuzun fikrini değiştirmeye çalışmanız gerekmez. Çocuğunuzu planınızı kabul etmeye zorlamanın ne mümkün ne de gerekli olduğunu hatırlarsanız tartışmaya girmemeniz kolaylaşır. Çocuğunuzun sizinle aynı fikirde olması gerekmediğini, yine de en doğru olduğuna inandığınız şekilde hareket edebileceğinizi unutmadığınızda tartışmayı sonlandırmak da kolaylaşır. Çocuğunuz tartışmaya devam etmek isteyebilir ama sizin onunla tartışmanıza gerek yoktur. Ona sadece bir kere planınızın en doğru davranış olduğunu düşündüğünüzü ve bunu uygulayacağınızı söyleyin ve tartışmayı sonlandırın. Ona karşı çıkmayacağınızı gördüğünde çocuğunuzun da tartışmaktan vazgeçmesi kolaylaşır.

Çocuğunuzla bir tartışmaya girmemenize yardımcı olabilecek bir yöntem şöyle (Sadece anksiyete ve uyum davranışlarıyla ilgili değil, diğer tartışmalarda da işe yarar): Çocuğunuzun sizinle pinpon oynamaya çalıştığını ama sizin oynamak istemediğinizi düşünün. Çocuğunuz topu alır ve raketle size fırlatır. Oynamak istemediğiniz için topu ona geri fırlatır, "Oynamak istemiyorum," dersiniz. Çocuğunuz topu yine size fırlatır ve siz topu belki biraz sinirlenerek alır ve ona geri fırlatırsınız. Çocuğunuz topu yine size fırlatır ve siz yine geri fırlatırsınız. Neler olduğunu görebiliyor musunuz? Oynamak istemediğiniz için topu geri fırlatmaya devam edersiniz. Ama topu geri fırlattığınız sürece çocuğunuz oynama girişiminde bulunur.

Pinpon oynamak istemediğinizi söylediğiniz hâlde bunun tam tersini yapıyorsunuzdur. Bir bakıma oynamamaya çalışarak oynuyorsunuzdur. Peki, gerçekten de oynamak istemiyorsanız ne yapabilirsiniz? Yapabileceğiniz en iyi şey topu tamamıyla görmezden gelmektir. Bırakın size çarpıp yere düşsün. Çocuğunuz topu yerden alıp yine size fırlatabilir ama topun size çarpıp yere düşmesine izin vermeye devam ederseniz bir noktada sıkılacaktır. Topu tartışmak istemediğinizde çocuğunuzun argümanları olarak düşünün. Argümanı ona geri fırlatmaya devam ederseniz çocuğunuz muhtemelen durmayacaktır. Kendinize, "Oynamıyorum. Topun bana çarpıp yere düşmesine izin vereceğim," deyin. Tartışmanın kısa sürede sona erdiğini göreceksiniz.

Çocuğunuz sizi planınızdan caydırmaya çalıştığında tartışmamak için iyi bir neden daha vardır. Tartışmaya devam ettiğinizde ona tartışmayı kazanma şansı olduğunu hissettirirsiniz. Buna şaşırabilirsiniz ama bir ebeveyn hep aynı şeyleri söylese bile bir konuyu tartışmaya devam ettiğinde çocuklar genellikle bunu, yanıtının değişebileceğinin bir işareti olarak algılar. Bu durum kafanızı karıştırıyorsa aşağıdaki senaryoyu düşünün:

Çocuğunuz bir gün okuldan eve gelir ve ona elli bin dolarlık bir Rolex saat almanızı ister. Elbette ona bu saati almayacağınız için (almayacağınızı varsayıyorum), "Kesinlikle olmaz!" dersiniz ama o saati istemeye devam eder. Bu konuda onunla tartışır mısınız? Muhtemelen tartışmazsınız. Saati asla satın almayacağınızı ve bu konuda konuşarak vaktinizi boşa harcayacağınızı bilirsiniz. Büyük bir ihtimalle çocuğunuza açık açık saati satın almayacağınızı söylersiniz ve saati istemeye devam ederse bu tartışma saçma olduğu için onu duymazdan gelirsiniz. Birçok çocuk ebeveynini çok iyi tanır ve tartışmaya devam ettiğiniz takdirde yanıtınızdan yüzde yüz emin olduğunuz hâlde öyle olmadığınızı düşünürler. Bu yüzden de tartışmaya devam ederler. Çocuğunuzla planınız

hakkında tartışmaya devam ederseniz ona sırf planı kabul etmediği takdirde bunu uygulamayacağınızı değil (ki bu doğru değildir), aynı zamanda tartışmaya yeteri kadar uzun süre devam ederse ve doğru argümanları düşünürse fikrinizi değiştirebileceğinizi hissettirirsiniz.

Çocuğunuz böyle düşünürse kendi başına tartışmayı sonlandırma ihtimali de düşer.

Çocuğunuza Planınızı Açıkladıktan Sonra Ne Olacak?

Mesajınızı açıkladıktan sonra sıra planınızı uygulamaya gelir. Bu noktadan sonra göreviniz elinizden geldiğince istikrarlı bir şekilde planınıza bağlı kalmaktır. Uyum davranışı planını ne kadar istikrarlı bir şekilde uygularsanız o kadar kısa sürede çocuğunuzun anksiyetesinin azaldığını görürsünüz. Her zaman başarılı olmayabilirsiniz ama denemeye devam etmeniz gerekir. Araştırmalar çocuklarının anksiyetesine verdikleri destekleyici tepkileri sürekli artıran ve uyum davranışlarını azaltan ebeveynlerin, çocuklarının anksiyetesini azaltmakta çocuğun doğrudan aldığı bilişsel davranışçı terapi kadar etkili olduğunu göstermektedir. Bir sonraki bölüm planınızı hayata geçirmekle ilgili ve siz artık bunu yapmaya hazırsınız!

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Neden çocuğunuza planınızı açıklamanız gerektiğini
- Çocuğunuza planınızı ne zaman açıklamanız gerektiğini
- Mesajınızın kısa ve destekleyici olması ve planınızın *neden, ne, ne zaman, kim, nasıl* ve *ne kadar* kısımlarını da içermesi gerektiğini
- Neden yazılı bir mesaj kullanmanız gerektiğini
- Sonra neler olacağını

11

Planınız Üstünde Çalışmak

Bir Günlük Tutun

Uyum davranışınızı sürdürmemeye yönelik planınızı uygulamaya başlayacağınız için bunu umduğunuz gibi uygulayabildiğiniz, bazı şeyleri değiştirdiğiniz ve planı unuttuğunuz ya da başka bir olayın uygulamanıza imkân vermediği zamanları kaydetmeniz önemlidir. Bir günlük tutmak ve ilerlemenizi izlemek için kitabın sonunda bulunan A Eki'ndeki 10. Alıştırma'yı (Hedef Uyum Davranışını İzlemek) kullanın. Planın nasıl gittiğini ve ne gibi zorluklarla karşılaştığınızı yazmak, sorunları anlayıp çözüm bulmanızı ve planınızı daha uygulanabilir kılmak için yapılması gereken değişiklikleri belirlemenizi sağlar. Daha sonradan neler olduğunu hatırlamanıza yetecek kadar sözcük kullanarak aklınıza gelen bütün olayları yazın. Örneğin çocuğunuz televizyonun sesi belirli bir ayarda olmadığında kaygılı hissediyorsa ve planınız ses ayarını değiştirmekse "Salı akşamı. Annemle babam ziyarete geldiler ve onların karşısında tartışmak istemedim. Sesi eski ayarına getirdim," diye not alabilirsiniz. Ya da planınız sosyal anksiyetesi olan çocuğunuzun yerine konuşmamaksa "Francesco'da akşam yemeği. M. için sipariş vermedim. Kendisine hiçbir şey sipariş etmedi ve R.'nin yemeğinden yedi," diye yazabilirsiniz.

İlk Başlarda Ne Gibi Durumlarla Karşılaşabilirsiniz?

Uyum davranışına başvurmama planınızı ilk kez uyguladığınızda zorluklarla karşılaşabilirsiniz! Çocuğunuzun kaygılanmasına, üzülmesine ya da öfkelenmesine hazırlıklı olun. Unutmayın ki çocuğunuz için iyi ama bir yandan da ona büyük zorluk yaratan bir şey yapıyorsunuz. Sakin davranabilirseniz çocuğunuz kısa sürede dengesini yeniden kurabilir.

Zoe yüksek seslerden korkuyordu. Kolaylıkla ürküyor ve herhangi bir yüksek ses duymaktan nefret ediyordu. Ebeveyni Judy ve Erik yüksek bir ses çıkacağında onu uyararak yardım etmeye çalışıyorlardı. Evlerinde klimayı çalıştırmadan önce ya da yangın alarmını deneyecekleri zaman önceden söylüyorlardı. Ama Zoe'nin korkuları önceden uyarıldığında bile yüksek ses duyduğunda rahatsız olacağı kadar şiddetlendi. Balonlar patlayabilir diye yaş günü partilerine ya da kalabalığın sesinden rahatsız olacağı için ağabeyinin futbol maçlarına gidemiyordu. Judy ve Erik onun için üzülüyor ve giderek daha çok şeyden kaçındığı için endişeleniyorlardı. Uyum haritalarını çıkardıklarında Zoe'nin korkusu ve hassasiyeti yüzünden ne kadar çok şeyi farklı yaptıklarını görüp şaşırdılar. Haritanın üstünden gidince önemsizmiş gibi görünen uyum davranışlarına başvurmaya ne kadar alıştıklarını fark ettiler. Ses çıkardığı için, Zoe uyuyana dek çöp öğütücüsünü çalıştırmıyorlardı. Telefonları onu ürkütmesin diye sessiz moda alıyor, hatta bir yemek ya da çalışma masasına koyarken bile titreşim sesi rahatsız etmesin diye dikkat ediyorlardı. Erik yangın alarmlarını en son kontrol ettiğinden beri aradan aylar geçtiğini ve hava sıcak olsa bile klimayı açmadıklarını fark etti. Mikrodalganın alarmı çalmadan önce kapatıyorlardı. Zoe'nin kız kardeşinin bile evde sessizce yürümesini istemişlerdi ama bu genellikle mümkün

olmuyordu. Artık ne kadar hararetli bir tartışma yaşasalar da en azından seslerini asla yükseltmediklerini ya da kapıları çarpmadıklarını espri konusu hâline getirmişlerdi.

Judy ve Erik muslukta çöp biriktiği anda çöp öğütücüsünü çalıştırmayı, telefonlarının seslerini açmayı ve her hafta yangın alarmlarını kontrol etmeyi kapsayan bir uyum davranışı planı yaptılar. Zoe'ye ne planladıklarını ve nedenlerini anlattılar. Zoe yanıt olarak pek bir şey demedi ve mesajdan sonraki bir iki saat sessizleşip içine kapandı.

Judy ve Erik planları telefonlarının seslerini açmayı da kapsadığı hâlde, önce çöp öğütücüsünü ve yangın alarmını birkaç kere deneyene dek beklemeye karar verdiler. Planlarındaki ilk adımları ne zaman uygulayacaklarına kendileri karar vermek istiyor ve telefon sesinin onları şaşırtmasını istemiyorlardı. Ertesi gün akşam yemeğinden sonra Judy bulaşıkları yıkarken planı uygulamaya karar verdi. Çöp öğütücüsünü işletmeden önce Zoe'ye haber vermeyi düşündü ama ona plandan ve bunu uygulayacaklarından söz etmişlerdi. Çöp öğütücüsünü çalıştırdı ve nefesini tutup neler olacağını beklemeye başladı. Yakındaki oturma odasında kitap okuyan Zoe irkildi. Hemen koşarak odasına kaçtı. Çöp öğütücüsü bir dakikadan kısa bir süre çalıştı ama Zoe odasından çıkmadı. Kırk dakika sonra Judy yanına gittiğinde hâlâ oradaydı. Judy onun üzgün mü, korkmuş mu, yoksa ona kızgın mı olduğunu bilmiyordu ve onunla yüzleşmek konusunda tereddütlüydü. Hafifçe kapıyı tıklatıp başını uzattığında Zoe'nin yatağında kitabını okuduğunu gördü. Zoe önce annesine baktı, sonra bakışlarını kitaba çevirdi. Judy, "Sadece seninle gurur duyduğumu söylemek istemiştim Zoe," dedi. "Sesin senin için hoş olmadığını biliyordum ve bununla başa çıkabildiğin için seninle gurur duyuyorum." Zoe yanıt vermeyince Judy onu rahat bıraktı. Yatma vakti geldiğinde Erik ona yatmaya

hazırlanmasını söyledi ve her zamanki gibi konuştular. Hatta birkaç espri yaptığında Zoe de onunla güldü.

Ertesi gün öğleden sonra Erik, kızına yangın alarmlarını kontrol edeceğini söyledi. Bu sefer Zoe öfkelendi. "HAYIR!" diye bağırdı. "Bana bunu yapamazsınız. Bunu o aptal planınız yüzünden kasıtlı olarak yaptığınızı biliyorum. Hatta ben olmasaydım bunu yapmazdınız. O yüzden yapmayın!" Erik onun yüksek seslerden hoşlanmadığını bildiğini ama emniyetin önemli bir konu olduğunu ve bununla başa çıkabileceğini düşündüğünü söyledi. Zoe elleriyle kulaklarını kapattı ve Erik evdeki bütün yangın alarmlarını kontrol etti. İşi bittiğinde Zoe ağlıyordu.

Zoe günün geri kalanını oldukça üzgün geçirdi ve akşam yemeğinde konuşmadı. Erik akşam yemeğinden sonra çöp öğütücüsünü çalıştırdığında Zoe onlara bağırdı; "Neden bunları yapıyorsunuz? Neden şimdi feci bir gürültü yapmaya başladınız?" Sonra da hışımla odasına gitti.

İlk seferinde değişim yeni ve yabancıdır. Çocuğunuzla deney yapar ve yeni birtakım kurallar öğrenirsiniz. Çok geçmeden ikiniz de değişikliğe alışırsınız ve her şey kolaylaşır. Çocuğunuzun planınıza bağlı kalacağınıza inanması için birkaç kere deneme yapması gerekebilir. Eskiden de devam etmediğiniz planlar ve kurallar olabilir. Örneğin hiç çıkartmalı bir çizelge kullanıp birkaç gün sonra unuttuğunuz oldu mu? Ya da çocuğunuza bir ev işinin sorumluluğunu verdiğiniz ama bunu yapmadığı için bu sorumluluğu kendisinden geri aldığınız oldu mu? Belki kendinizle ilgili bir karar almış ama pes etmeden önce sadece birkaç kere denemişsinizdir. Çocuğunuz bir şeyi bir kere yapmanın her zaman yeni ve kalıcı bir kural olmayabileceğini biliyordur. Değişikliğin zor olduğunu görürseniz uyum davranışına geri dönersiniz diye düşünebilir. Oysa planınıza

kararlılıkla devam ettiğinizi gördüğünde bundan hoşlanmasa bile değişikliğin kalıcı olduğunu anlar.

Planınızın birkaç seferden sonra kolaylaşmasının bir başka nedeni daha vardır. Çocuğunuzun anksiyete seviyesi düşmeye başlar! Uyum davranışını ilk kestiğinizde çocuğunuz üzülebilir ama sakinleştikten sonra (Mutlaka sakinleşecektir!) harika bir yeni deneyim yaşayacaktır: Kendi başına sakinleşme deneyimi. Çocuğunuzun en çok ihtiyaç duyduğu şey anksiyetesini düzenleme becerisidir. Ama bir şeyi bir kere yapmak durumu hemen kolaylaştırmaz. Bunun için pratik ve tekrar gerekir. Bir süre planınıza devam ettiğinizde ve çocuğunuz sürekli kendi başına sakinleştikten sonra kaygılanmaya karşı eskisi kadar savunmasız olmayacaktır. Zaten daha az kaygılı olmanın anahtarı da budur.

Destekleyici Davranmaya Devam Edin

Planınızı uygulamaya devam ederken -sürekli olarak hedef uyum davranışlarını azaltırken ya da tamamıyla keserken- destekleyici ifadeleri de kullanmaya devam etmeniz çok önemlidir. Hatta destekleyici ifadeleriniz artık yeni bir anlam ve etki seviyesine ulaşmıştır. Artık sadece uyum davranışını azaltmıyor, çocuğunuza ne kadar güçlü olduğunu ve ona inandığınızı söylemiyorsunuz; bunu gösteriyorsunuz! Uyum davranışına her başvurmadığınızda çocuğunuza en güçlü şekilde, "Sana inanıyorum!" ve "Bunu yapabilirsin!" diyorsunuz.

Çocuğunuz ondan asla yapamayacağı bir şeyi yapmasını istemeyeceğinizi bilir. Örneğin bir çocuğun bisiklete binmeyi nasıl öğrendiğini düşünün. Biri, genellikle anne ya da baba, çocuğu tutar ve sonra bırakır. Bisikleti bıraktığınızda çocuğunuz bisiklete binmeyi tam olarak bilmediği hâlde onun bu beceriyi öğreneceğinden eminsinizdir. Bir bebeği bir bisikletin üstüne oturtup bırakmazsınız. Bunu yapmanız saçma olurdu, çünkü

bebeğin bisiklete binmeyi öğreneceğine güvenmezdiniz ve yere düşmesi acımasızca ve anlamsız olurdu. Ancak çocuğunuz büyüdüğünde ve bisiklete binmeyi öğrenmeye başladığında bisikleti bırakırsınız. Düşebileceğini ama düşmesinin artık anlamsız olmadığını bilirsiniz. Yeni bir beceriyi öğrenme yolunda tatsız bir adımdır. Aradaki fark çocuğun düşmesi değil, çocuğunuzun ne yapabileceğine dair inancınızdır.

Uyum davranışına başvurmadığınızda bisikleti bıraktığınızda olduğu gibi çocuğunuzun biraz sıkıntı çekebileceğini bilirsiniz. Ama çocuğunuzun anksiyeteyle başa çıkabileceğine olan inancınız sıkıntıyı geçici ve yaşamaya değer kılar. Çocuğunuz onun başa çıkabileceğine gerçekten güvenmediğiniz takdirde uyum davranışından vazgeçmeyeceğinizi bilir. Dolayısıyla uyum davranışını azaltmak, destekleyici ifadelerin kulağa çok daha gerçek gelmesini sağlar.

Elinizden geldiğince destekleyici ifade kullanın! Çocuğunuz duruma uyum sağlarken ve anksiyetesini azaltmak için kendi iç becerisini geliştirirken kaygı hissetmenin ne kadar zor olduğunu anladığınızı ve bunu başarabileceğine inandığınızı görecektir.

Övgü

Çocuğunuzu uyum davranışınızdaki değişiklikle başa çıktığı için sık sık övün ve teşvik edin. Böylece bunun zor bir iş olduğunu anlar (bu da kabullenmeyi göstermenin bir başka yoludur). Övgü aynı zamanda çocuğunuza bu değişiklikleri anksiyetesi olduğu ya da uyum davranışlarını sergilemenizi istediği için onu cezalandırma amacıyla değil, ona yardım etme amacıyla yaptığınızı hatırlatmanın iyi bir yoludur. Çocuğunuzu sık sık överek ve teşvik ederek onun tarafında olduğunuzu ve daha az kaygılı olması için mücadele ettiğinizi açıkça anlatırsınız.

Çocuğunuzu bir şey yapıyor (ya da yapmıyor) diye değil, sorunuyla başa çıktığı ve uyum davranışına başvurmamanızın yarattığı zor durumu atlattığı için övdüğünüzü unutmayın. Bu, çocuğunuzda hemen hemen her zaman övülecek bir nitelik bulabilmeniz anlamına gelir! Çocuğunuz uyum davranışını azaltmanızı her doğal karşıladığında -bunu sorunuyla tek başına başa çıkabilmek için çaba harcayarak yapabilir- ya da güçlükle ve sıkıntıyla yanıt verdiğinde sorunuyla başa çıktığı ve zor durumları aşmayı başardığı için onu övebilirsiniz.

Ebeveynden başka kişilerden gelen övgüler de bir çocuk için son derece anlamlı olabilir. On İkinci Bölüm'de, çocuğunuz uyum davranışınızda yaptığınız değişikliklere olumsuz tepki verdiği takdirde, sizi ve çocuğunuzu tanıyan kişilerin bu durumla başa çıkmanıza nasıl yardımcı olabileceğini okuyacaksınız. Ama planınız yolunda gitse bile başka kişiler başa çıktığı zorluğu kabul ederek ve başarılı olduğu için onu överek çocuğunuzun takdir görmesine yardımcı olabilir. Bir büyükanne ya da büyükbabadan, bir teyze ya da amcadan, bir aile dostu veya uzak bir akrabadan çocuğunuzla görüşmesini ve onunla ne kadar gurur duyduğunu söylemesini rica edebilirsiniz. Kısa bir telefon görüşmesi, bir mesaj ya da evinize gelindiğinde kısa bir takdir ifadesi çok faydalı olabilir. Bu davranışlar çocuğunuza onu seven kişilerin yanında olduğunu gösterir ve bu ekstra destek anksiyetesini yenme yolunda daha büyük bir çaba sarf etmesi için onu motive edebilir.

Çocuğunuza sorunuyla başa çıktığı için gurur duyduğunuzu göstermek için ödüllerden de faydalanabilirsiniz. Ufak ödüller, hediyeler ya da diğer küçük şeyleri büyük olanlara tercih edin. Ufak bir ödül ya da hediye, hâlâ devam eden bir süreçte ilerlediğinizi gösterir ama büyük bir ödül genellikle tamamlanan ve sona eren süreç için daha uygundur. Ayrıca ödülleri daha ufak tutarsanız sık sık vermeniz de mümkün olur.

Önemli olan ödülün büyüklüğü değil, çocuğunuzu ödüllendirerek verdiğiniz mesajdır.

Başarı Sizin İçin Uyum Davranışına Başvurmamanız Anlamına Gelir

Odak noktanızı kendi davranışınızda tutun ve çocuğunuzun davranışının hemen değişmesini beklemeyin. Şimdilik başarı sizin için uyum davranışına başvurmamanız anlamına gelir. Anksiyeteyi aşmak zaman alır ve şu anki odağınız kendi davranışlarınız olmalıdır. Planınıza bağlı kalırsanız, çocuğunuzu yeteri kadar desteklerseniz ve uyum davranışınızı sürdürmezseniz yakında çocuğunuzun anksiyetesinin daha iyiye gittiğini görebilirsiniz. Ama bu değişimin bir gecede meydana gelmesini beklemeyin. İlk başlarda, çocuğunuzun anksiyetesinin kötüye gittiğini düşünebilirsiniz. Bunun nedeni çocuğunuzun kaygılı hissettiğinde uyum davranışına güvenmeye alışması ve sorunuyla tek başına başa çıkmaya henüz alışmamasıdır. Ona biraz zaman tanıyın ve başa çıkma becerisine sahip olduğuna güvenin. Sadece bu kapasiteyi keşfetmek için biraz daha fazla fırsata ihtiyacı var.

Parker yedi yaşındaydı ve asansör fobisi vardı. Birinin bir asansörde mahsur kaldığını duyduğundan beri kaçıncı kata çıkacak olursa olsun asansöre binemiyor, hatta asansör kabinine adım bile atamıyordu. İlk başlarda, bu çok büyük bir sorun değildi ama bir gökdelenin altıncı katındaki bir satranç kulübüne yazıldığında, asansör fobisi sorun yaratmaya başladı. Asansöre ne çıkmak ne de inmek için biniyordu ve ebeveynleri haftada iki kere onunla altıncı kata çıkıp inmekten usanmıştı. Parker diğer kapalı alanlardan da kaçınmaya ve bulunduğu her yerde kapının açık kalması için ısrar etmeye başladığında sorun daha da büyüdü. Ebeveyni Lucy ve

Carlos onu altıncı kattaki satranç kulübüne asansöre binmeden götürmemeye karar verdiler. İlk olarak, altıncı kata nasıl çıkacaklarına odaklandılar; çünkü Parker'ın kulübü çok sevdiğini ve gitmeye devam etmek isteyeceğini biliyorlardı. Ama kulüpten çıktıklarında ve asansörde mahsur kalmaktan ya da öğretmeninin ve diğer çocukların önünde zorluk yaşamaktan kaçınmak istediğinde ne yapacağını bilemiyorlardı. Parker'a planlarını açıkladılar ve asansörlerin onun için korkutucu olduğunu anladıklarını ama bununla başa çıkabileceğine inandıklarını ve hep yanında olacaklarını söylediler.

Planlarını ona açıkladıktan sonra ilk kez satranç kulübünün bulunduğu binaya gittiklerinde Parker hemen merdivene yöneldi. Lucy ona planı hatırlatıp asansörün düğmesine bastı. Parker ilk basamakta kaldı ve annesinin yanına gitmedi. Asansör geldiğinde Lucy içeri girdi ve kapıyı onun da girmesi için açık tuttu ama Parker gelmedi. En sonunda Lucy yukarı asansörle, Parker da merdivenlerden çıktı.

Lucy planın işe yaramadığını hissediyordu. Onunla merdivenden çıkarak uyum davranışına başvurmamıştı ama Parker yine de asansöre binmemişti.

Sizce Parker'a ve annesine ne oldu? Lucy planının başarısız olduğunu düşünmekte haklı mı? Başarı, Parker'ın asansöre binmesi anlamına geliyorsa plan başarısız olmuş demektir. Ama plan Parker'ın asansöre binmesiyle ilgili değildi. Lucy'nin asansöre binmesiyle ilgiliydi ve bu açıdan başarılı olmuştu. Lucy uyum davranışına başvurmadı ve Parker'a karşı olumlu ve destekleyici davranmaya devam etti. Planın nihai amacı Parker'ın daha az korkması ve ebeveyniyle asansöre binebilmesi olduğu hâlde bunun gerçekleşmesi için zaman gerekiyor. Parker'ın asansör fobisinden dolayı yine asansöre binmeyi tercih etmemesi olası... Annesinin kendi davranışları yerine oğlunun

davranışlarına odaklanması onun bıkkınlık ve hayal kırıklığı yaşamasına neden oluyor. Bu duygular onun planını sürdürmesini de zorlaştıracaktır. Parker'ın davranışlarındaki değişim daha uzun süre alsa bile Lucy'nin kendisine planının her zaman onun ne yapacağıyla ilgili olduğunu hatırlatması buna bağlı kalmasını kolaylaştıracaktır.

Başarı Çocuğunuz İçin Sorunuyla Başa Çıkabilmesi Anlamına Gelir

Çocuğunuzu övmeden ya da ödüller vermeden onun daha az kaygı hissettiğini göstermesini beklemeyin. Hâlâ zorluk çekiyor ya da Parker gibi kaygılı ve kaçınmacı davranışlar sergiliyor olsa bile başa çıkmaya çalıştığı için gayretini övebilirsiniz. Uyum davranışı olmadan çocuğunuzun başa çıkması ne kadar zor olursa bunu yaptığı için bir o kadar fazla övgü hak eder.

Bu noktada, çocuğunuzun başarısını uyum davranışı olmadan zor anlarla başa çıkabilmesi olarak düşünmeniz size özel bir şey sunar. Size çocuğunuzu başarılı olmaya "itmek" için gereken gücü verir. Uyum davranışına başvurmazsanız ve çocuğunuz zorlu durumları atlatırsa başarılı olmuş demektir! Bu gücü iyi kullanın; çocuğunuzun bir konuda başarılı olacağını garanti etme becerisine her zaman sahip olamazsınız. Çoğu zaman bir çocuğun iyi bir şey yaptığında başarılı olduğunu düşünürüz. Örneğin bir çocuk iyi not aldığında ya da bir maçı kazandığında başarılı olduğunu söyleriz.

Ama bunları yapacağını garanti edemeyiz, sadece elinden gelenin en iyisini yapabilmesi için gereken araçları verebilir ve onu teşvik edebiliriz. Anksiyetesi olan çocuğunuz için uyum davranışlarını sergilemediğinizde onun başarılı olacağından emin olabilirsiniz, çünkü yapması gereken tek şey zor bir durumu aşmaktır. Bunu nasıl yaparsa yapsın bir başarı elde edecektir.

Dominic'in annesi Angelina onun ayrılma anksiyetesi için uyum davranışlarına başvuruyordu. Geceleri oğlu uyuyana dek yanına uzanıyor ve onu evde asla yalnız bırakmıyordu. Dominic on iki yaşındaydı ve Angelina onun bir süre yalnız kalabilecek yaşta olduğunu düşünüyordu ama Dominic hiçbir zaman evde bir bakıcıyla kalmayı kabul etmiyordu. Angelina mutlaka dışarı çıkması gerektiğinde kız kardeşini çağırıyordu, çünkü oğlunun yanında kalmasını kabul ettiği tek diğer kişi oydu. Angelina onu birkaç dakika bile yalnız bırakmak istese ya da farklı bir bakıcı çağırmaya çalışsa Dominic ağlıyor, ona yapışıyordu. Angelina bu davranışların çocukça olduğunu düşünüyordu ama bu sorunu nasıl çözebileceğini bilmiyordu. Bir önceki gece on dakikalığına dışarı çıkmak için plan yaptı. On dakika hiçbir işini yapabilmesi için yeterli değildi ama daha uzun bir süreyle başlayabileceğini sanmıyordu. Ayrıca planını haftada birkaç kere tekrarlamak istiyor ve daha uzun süreler dışarıda kalmanın zor olacağını biliyordu. Dominic bu planını ağlayarak karşıladı. Ona bunu yapamayacağını, onu seviyorsa yalnız bırakmayacağını söyledi ama Angelina fikrini değiştirmedi.

O gece ilerleyen saatlerde Angelina ilk kez evden çıkmaya hazırdı. Dominic'e on dakika sonra döneceğini söyleyip kapıya yöneldi. Dominic kapıya koşup çıkmasını engellemeye çalıştı. Angelina ne yapması gerektiğini bilemiyordu ama yine de çıkmaya karar verdi ve kapıyı açmayı başardı. Dominic gözyaşları arasında ayağını tutmaya çalıştı. Angelina evden güçlükle çıkabildi. Bu davranışı yüzünden oğluna kızgındı ve onu bu duruma soktuğu için suçluluk hissediyordu. Angelina on dakikayı evin etrafında dolaşarak geçirdi. Eve döndüğünde biraz sakinleşmişti ama içeri girdiğinde oğlunun nasıl tepki vereceğinden endişeliydi. Onun

hâlâ kapının yanında yere yatmış ağlıyor olabileceğini düşündü. Ona kızgın olacağından ya da evden çıkmasının onu sevmediği anlamına geldiğini düşündüğünden korktu. İçeri girdiğinde Dominic koltuktaydı. iPad'iyle oynuyordu ama çok ağladığı belliydi.

Sizce Angelina içeri girdiğinde oğluna ne demiş olabilir? Siz olsaydınız ne derdiniz? Angelina oğlu dışarı çıkmasını engellediği için onu azarlar mıydı? Çocukça davrandığı için kızar mıydı? Oğlunun böyle davranmasına neden olacağı kadar kaygı hissettirdiği için ondan özür dilemeli miydi? Dışarı çıkmasına rağmen onu sevdiğine dair onu ikna mı etmeliydi? Yoksa olanları görmezden gelip Dominic'in keyfi yerine gelsin diye hiçbir şey olmamış gibi mi davranmalıydı?

Hepsi doğal tepkiler olurdu ama Angelina'nın karşısına harika bir fırsat çıkmıştı. Durumun ne kadar zor olduğuna ya da oğlunun davranışı yerine az önce gerçekleşen muhteşem şeye odaklanabilirdi. Dominic evde on dakika tek başına kalmayı başarmıştı! Dominic hayatında ilk kez korkusuyla başa çıkmıştı. Uyum davranışı olmadan on dakika dayanmış ve hatta iPad'inde oyun oynayabilecek kadar sakinleşmeyi başarmıştı. Çok büyük bir adım atmışlardı. Artık Dominic, annesinin onun tek başına kalma anksiyetesiyle başa çıkabilecek kadar güçlü olduğunu düşündüğünü biliyordu. Onun yardımı olmadan kendisini sakinleştirebileceğini görmüştü. Bir dahaki denemede yine zorlanabilirdi ama bunu bir daha hayatında ilk kez yapıyor olmayacaktı! Angelina bunun oğlu için ne kadar büyük bir adım olduğunu fark edip "Dominic şu anda seninle gurur duyuyorum! Başardın!" diyebilir. Nitekim planına bağlı kalarak oğlunun başarılı olacağını garanti altına aldı.

Hazır Hissetmek ve Hazır Olmak

Bir keresinde üniversiteye gitmek üzere olan ve evden ayrılmaktan ve büyümekten çok korkan Quan isimli bir gençle tanışmıştım. Üniversiteye başlamayı heyecanla bekliyordu ve istediği okula kabul edilmişti ama gitme vakti yaklaştıkça korkmaya başlamıştı. Birkaç kere Quan'la buluştum ve her seferinde, "Buna hazır olduğumu sanmıyorum," dedi. Anksiyetesi öylesine güçlüydü ki üniversiteye gittiğini düşünerek bile panikatak geçiriyordu. Annesi ya da babası ne zaman yurttaki odası için bir şey satın almak ya da valizlerini düzenlemek gibi hazırlıklardan söz etse Quan ne yapacağını bilemiyor ve gözyaşlarına boğuluyordu. En sonunda üniversiteye gitti ve bir hafta içinde orada olmaya alıştı. Arkadaşlar edindi, bir kulübe katıldı ve derslerinde başarılı oldu. Çok daha sonra onunla yine görüştüğümde bana seanslarımızda konuştuğumuz bir şeyin gitmesine yardımcı olduğunu söyledi. "İnsanın gitmeye hazır hissetmesi gerekmez, gitmeye hazır olması gerekir!"

Hazır olmak ve hazır hissetmek çok farklı şeylerdir. Üniversiteye yerleşmek ve yeni bir programa uyum sağlamak Quan'a aslında bunları yapmaya hazır olduğunu ama bunu hissetmediğini anlatmıştı. Bazen bir şeyi yapana kadar hazır olduğumuzu anlamayabiliriz. Hiç yeni bir iş gibi yeni bir şeye başlamak sizi kaygılandırdı mı? Belki de ilk kez bir ebeveyn olduğunuzda bu rolü ve sorumluluğu üstlenebileceğinizden emin değildiniz. Birçok yeni ebeveyn böyle hisseder ve çoğumuz bir noktada buna hazır olmadığımızı düşünürüz. İnsanın kendisini hazır hissetmemesi gerçekten de hazır olup olmadığına dair iyi bir işaret değildir. Sadece bir şeyin sizi ne kadar kaygılandırdığının bir göstergesidir. Bir insan tamamıyla hazır hissedene dek bir şey yapmasaydı hiçbirimiz bir şey yapamazdık.

Çocuğunuz henüz uyum davranışınız olmadan başa çıkmaya hazır hissetmeyebilir. Ama bu gerçekten de hazır olmadığının bir işareti değildir, sadece bunun ona kaygı hissettirdiğini gösterir. Planınızı uygulamaya devam ederken çocuğunuz kendisini hazır hissetmediği hâlde hazır olduğunu görecektir.

İleri Bir Adım Daha Atmak

Planınızı uygulamayı ve düzenli olarak uyum davranışını sürdürmemeyi başardıktan sonra sıra bir sonraki adıma gelebilir. Uyum davranışınızı belirli bir noktaya kadar devam ettirmemeyi başardıysanız çıtayı bir sonraki aşama için yükseltmenin vakti gelmiştir. Örneğin çocuğunuzun uyuma vaktinde onun odasında kaldığınız zamanı kısalttıysanız bu süreyi daha da kısaltabilirsiniz. Veya endişeyle sorduğu sorulara verdiğiniz yanıtları azalttıysanız ya tamamıyla soru yanıtlamayı kesebilir ya da verdiğiniz yanıtların sayısını biraz daha azaltabilirsiniz. Bir uyum davranışını tamamıyla kestiyseniz sıra bir başka uyum davranışını ele almaya gelir. Hangi noktada olursanız olun, planınıza ilk başladığınızda uyguladığınız adımları tekrar uygulayın:

- *Kontrol edin.* Bir uyum davranışını kısmen devam ettirmediyseniz bunun nasıl gittiğini değerlendirmek için günlüğünüze göz atın. Bir başka uyum davranışını ele almayı düşünüyorsanız genel uyum haritanızı açın ve hangisinin iyi bir hedef olabileceğini düşünün. Sizin ve çocuğunuzun pratik yapabilmesi için sık sık başvurduğunuz bir şeyi seçmenin daha doğru olduğunu unutmayın.
- *Planlama yapın.* Planınızın ayrıntılarını düşünün. Hangi değişiklikleri ve nasıl yapacaksınız? Uyum davranışının yerine ne yapacaksınız? Bunu yapmanızı zorlaştırabilecek unsurlar var mı? Bu zorluklara ne gibi çözümler üretebiliyorsunuz?

- *Çocuğunuza açıklama yapın.* Çocuğunuza planınızdan söz edin. Destekleyici bir ifadeyle başlayın ve planınızın *neden, ne, ne zaman, kim, nasıl* ve *ne kadar* kısımlarını açıklayın.

Peki, ya planınızı uygulamakta zorluk çekiyorsanız ne yapmalısınız? On İkinci ve On Üçüncü bölümler ebeveynlerin bir uyum davranışını azaltırken karşılaştığı sorunları ele alıyor. Bu iki bölümde diğer ebeveynlerin karşılaştığı zorluklardan bazılarını ve bunları yenmek için kullandıkları faydalı stratejileri göreceksiniz.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- İlerlemenizi takip edebilmek için bir günlük tutmayı
- Hedef uyum davranışınızı sürdürmemeye başladığınızda ne gibi durumlarla karşılaşabileceğinizi
- Destekleyici olmaya nasıl devam edebileceğinizi
- Başarının sizin ve çocuğunuz için ne anlama geldiğini
- Hazır hissetmek ile hazır olmak arasındaki farkı
- Bir adım daha atmayı

12

Sorun Çözme—Çocuğunuzun Sizi Zorlayan Tepkileriyle Başa Çıkmak

Uyum Davranışı Sergilemediğinizde Çocuğunuz Agresif Davranırsa

Trinity on dört yaşındaydı ve zehirli şeylere ya da tehlikeli kimyasallara maruz kalmaktan çok korkuyordu. Yediklerine aşırı dikkat ediyor, ebeveyninin sadece bir iki belirli marketten alışveriş etmeleri için ısrar ediyor ve evinden başka bir yerde yemek yemiyordu. Bir gün, kasabasında havanın ne kadar kirli olduğuyla ilgili bir haber dinledi ve sürekli olarak "kirli havaya" maruz kalacağından endişe etmeye başladı. Ebeveyni Kevin ve Nevaeh kızlarının korkuları için uyum davranışları sergilemeye alışmışlardı ama kirli hava korkusu sabırlarının taşmasına neden oldu. Evleri için hava temizleme cihazı aldılar ama bunun aksi bir etkisi oldu, çünkü Trinity artık bir pencere dahi açmalarına izin vermiyordu. Okuldan eve gelir gelmez pencerelerin açık olup olmadığını kontrol ediyor ve pencerelerden birini açan biri olursa ona kızıyordu. Kevin ve Nevaeh kızları dışarıdayken evi havalandırıyorlardı ama bir tartışma başlamasın diye ona pencerelerin hiç açılmadığını söylüyorlardı.

Uyum planları yatak odalarının, mutfağın ve oturma odasının pencerelerini açmakla ilgiliydi. Trinity'nin kendi odasının

kontrolünü elinde tutması gerektiğini düşünmüşlerdi. Böylece hem kızları evin geri kalanında olmaktan korkarsa gidebileceği bir yeri olacaktı hem de onu huzursuz etmeye çalışmadıklarını gösterebileceklerdi.

Trinity'ye planlarını açıklamaları kolay olmadı. Kevin ve Nevaeh herkesin sakin olacağını umdukları bir zamanı seçmişlerdi ama her şey bir anda tepetaklak oldu. Kevin konuşmaya, "Hava kalitesi ve kirlilik gibi bir sürü konuyla ilgili kaygılandığını biliyoruz," diyerek başladı ama Trinity lafını kesince cümlesini tamamlayamadı. "Hiçbir şey bilmiyorsun, sen ben değilsin," dedi kızları. Kevin yine denedi. "Haklısın. Bunun tam olarak nasıl bir his olduğunu bilemeyiz ama zor olduğunu anlıyoruz," dedi. Trinity, "Anladığını söylemekten vazgeç!" diye yine lafını kesti. "Anlamıyorsun. O yüzden anladığını söyleme! Hem neden buradasın? Benden ne istiyorsun?"

Bu noktada Nevaeh araya girdi. "Tamam Trinity, haklı olabilirsin ama sana söylemek istediğimiz bir şey var ve bunu uzun uzun düşündük. Lütfen söylememize izin verir misin? Sonra istersen gidebilirsin." Trinity omuzlarını silkti ama bir şey demeyince annesi devam etti. "Korkularınla başa çıkabileceğine ve bizim hayatını kolaylaştırarak, yani evde pencereleri açmayarak sana yardımcı ya da faydalı olmadığımıza inanıyoruz. Sorununla daha iyi başa çıkabilmen için davranışlarımızı değiştirmeye karar verdik." Trinity yatağından fırlayıp bağırmaya başladı. "Sakın pencereleri açmayın! Sakın bunu yapmayın. Yaparsanız hiçbir şey anlamadığınızı kanıtlarsınız. O pis havayı soluyamam! Sizi uyarıyorum, bunu denemeyin bile!"

Kevin ve Nevaeh kızlarının tam olarak ne yapmayı planladıklarını anlaması için mesajlarının geri kalanını da açıklamaya çalıştılar ama Trinity'nin onları dinlediğinden emin değillerdi. Trinity bağırıyordu ve daha önceden hiç yapmadığı hâlde

küfretmeye de başlamıştı. Onu hiç bu kadar öfkeli gördüklerini hatırlamıyorlardı. Mesajlarının yazılı bir kopyasını odasına bırakıp çıktılar. Onlar da neler olacağıyla ilgili kaygılanmaya başlamışlardı. Trinity yazılı mesajı aldı ve üstüne kırmızı kalemle kocaman bir X işareti çizip onların yatağına bıraktı.

Ertesi gün okuldan eve dönünce evi dolaşıp bütün pencereleri kontrol etti. Mutfak ve oturma odasındaki pencerelerin aralık olduğunu görünce öfkeden çıldırdı. Nevaeh henüz eve gelmemişti ama Kevin evdeydi. Trinity hışımla babasının üzerine yürüyüp bağırmaya başladı; "Bunu neden yaptın? Size bu boktan havayı soluyamayacağımı söylemiştim!" Kevin, "Trinity bunun zor olduğunu biliyorum ama sana bir şey olmayacak," dedi. "Ayrıca nasıl konuştuğuna dikkat et lütfen." Trinity, "Nasıl konuştuğuma mı dikkat edeyim?" diye bağırdı. "Beni zehirliyorsunuz ama nasıl konuştuğumu mu umursuyorsunuz? Lanet olsun, lanet olsun, lanet olsun!" Kevin, "Yeter Trinity!" dedi. "Şu an kızgın olsan da ben senin babanım ve biz bu evde böyle konuşmayız." Ama Trinity kendisini kaybetmişti. Pencereleri kapatıp bağırıp çağırmaya ve küfretmeye devam etti.

Kevin ona aldırış etmemeye çalıştı ama Trinity, "Tamam, mesajı aldım," dedi. "Ama umarım bunu bir daha yapmazsınız. Umarım şimdi mutlu olmuşsundur!" Kevin ona planlarının bir kere uygulayacakları bir şey olmadığını hatırlattı. "Annenle ben planımızı uygulamaya devam edeceğiz, çünkü bunu yapmaya karar verdik," dedi. Bu sözler kızının sabrını taşıran son damla oldu. Bağırdı ve babasının çalışma odasına girip masasındaki her şeyi yere savurdu. Kevin içeri girip, "Trinity! Ne yaptığını sanıyorsun? Kes şunu!" dedi. Trinity raflardan birine uzandığı anda Kevin öne atılıp kızının elini tuttu ve Trinity ona bir tekme attı. Kevin şok içinde olduğu yerde kalırken Trinity de bu davranışına afallamış gibiydi. Odadan çıkıp kendi odasına gitti

ve kapıyı çarparak kapattı. Nevaeh öğleden sonra eve geldiğinde olanları duyunca çok şaşırdı. Pencereleri açarak bir hata mı yaptıklarını düşünmeye başladılar.

Kevin ve Nevaeh'nin ne yapması gerekir? Uyum davranışını sürdürmeme girişimleri tatsız bir olayla, Trinity'nin daha önce sergilemediği agresif davranışlar sergilemesiyle sonuçlanmıştı. Ebeveynine bağırmış, küfretmiş, tehdit etmiş, hatta babasına tekme atmıştı. Bunu daha önce hiç yapmamıştı. Elbette anne-babası uyum davranışına devam etmeyi ve pencereleri kapalı tutmayı kabul etmeyerek bir hata yapıp yapmadıklarını düşünmeye başlamışlardı. Anksiyete sorunu olan kızlarının hem kaygılı hem de saldırgan bir kıza dönüşmesini istemiyorlardı. Kızlarının davranışlarıyla ilgili ne yapmaları gerekiyordu? Trinity'nin uygunsuz davrandığını göz ardı edebilirler miydi? Bu tür bir davranışın bir sonucu olması gerekmez miydi? Bu davranışına karşılık vermezlerse şiddet ve küfretmeyi onaylamış olmazlar mıydı?

Çocuğunuz uyum davranışını azaltma ya da kesme planınıza agresif davranarak tepki verirse hemen paniğe kapılmayın. Birinci ve Onuncu bölümlerdeki "savaş ya da kaç" tepkisinin "savaş" kısmını hatırlıyor musunuz? Bu örnekte, Trinity bir anda her durumda agresif davranacak şiddet sergileyen bir kıza dönüşmemişti. Çocuğunuz genel olarak agresifse ve bu devam eden bir sorunsa büyük ihtimalle uyum davranışını kesmeniz bunu değiştirmeyecektir. Çocuğunuz sadece isteklerini hiçe sayma kararınıza ona kaygı ya da korku hissettiren bir şekilde tepki veriyor olabilir.

Uyum davranışını azaltmaya yönelik bir planı uygulamaya devam etmek çocuğunuzun zamanla daha da agresif olmasına neden olmayacaktır. Hatta tam tersi. Çocuğunuz agresif davrandığı için planı uygulamaktan vazgeçmeniz, çocuğunuzun

gelecekte daha agresif davranışlar sergilemesine neden olabilir. Neden mi? Çünkü çocuğunuz agresif davranmanın davranışlarınızı değiştirmenin etkili bir yolu olduğunu öğrenir. Çocuğunuza öğretmek istediğiniz ders şiddet dolu ve agresif davranışlarla başkalarına istediğini yaptırabileceği değildir.

Agresif Davranışlar İçin Çocuğunuza Ceza Vermeli misiniz?

Uyum davranışınızı değiştirdiğiniz için agresif tepki veren çocuğunuzu cezalandırmanın bir faydası olmaz. Cezalar kimi ebeveynlerce bir davranışın tekrarlanmasını engellemek için başvurulan bir yoldur. Ama bir uyum davranışının azaltılmasına agresif bir tepki verildiğinde bu hedefe ulaşmak için ceza vermeye gerek yoktur. Çocuğunuzun davranışlarına rağmen planınızı uygulamaya devam ederseniz agresif davranışlarının işe yaramayacağını görür. Çocuğunuz davranışlarınızdaki değişime alıştıkça zamanla buna o kadar sert tepkiler vermeyi keser. Anksiyetesi hafifler ve çoğu zaman agresif davranışlar kendiliğinden kesilir.

Çocuğunuzun yaptığınız bir şeye tepki olarak agresif davrandığını unutmayın. Öfke ve anksiyete birleşince agresif davranışlar ortaya çıkar. Çocuğunuz beklentisi karşılanmadığı için öfkelidir ve meydan okunan bir anksiyete sorunu olduğu için kaygı hissediyordur. Çocuğunuzun geçmişteki gibi davranacağınızı beklemesi doğaldır ve farklı davranmanız öfkelenmesine neden olabilir. Ama birkaç kere yılmadan planınızı uyguladığınızda çocuğunuz artık uyum davranışını görmeyi beklemez ve bu davranışı görmediğinde fazla öfkelenmez. Ayrıca yeni duruma alıştıkça ve kendi korkusuyla daha iyi başa çıkmaya başladıkça daha az anksiyete hisseder. Böylece onu cezalandırmasanız da agresif davranma ihtimali düşer.

Aşağıdaki cümleleri kendinize hedefinizi ve sakin kalmanız gerektiğini hatırlatmak için kullanabilirsiniz:

- Çocuğum anksiyete sorunu olduğu için böyle davranıyor. Anksiyete hissettiği için onu cezalandırmak istemiyorum.
- Zamanla bu duruma alışacak. Her şey sonsuza dek böyle zor gidemez.
- Odak noktamı kötü davranışında değil, anksiyete sorununda tutmak istiyorum.
- Zor bir süreç ama çocuğuma yardım etmek istiyorum.
- Sakin kalarak çocuğuma kontrolü elden bırakmadığımı gösterebilirim.
- Sakin kalarak çocuğuma anksiyete sorunundan korkmadığımı gösteriyorum.

Peki, Bir Dahaki Sefere Ne Olacak? Çocuğunuz Yine Agresif Davranmayacak mı?

Çocuğunuz yine agresif davranabilir ama aşağıda okuyacağınız birkaç bölümde göreceğiniz gibi bu olasılığı azaltmak için başvurabileceğiniz yöntemler var.

Tartışmayı Kabul Etmeyin

Trinity okuldan eve dönüp pencerelerin açık olduğunu gördüğünde babası Kevin'la arasında geçen tartışmayı hatırlayalım. Trinity bir anda öfkelenmişti ama ne bir şeyleri yere fırlatmak için hemen babasının çalışma odasına gitmişti ne de hemen fiziksel olarak agresif davranışlar sergilemişti. Bu davranışların oluşmasına neden olan bir süreç vardı. İlk önce, babasına ne kadar öfkeli olduğunu göstermek için onun bir tepki vereceğinden emin olduğu bir küfür sözcüğü kullandı. Babası ona yanıt verdi, uyum davranışını sergilememe planlarını hatırlattı

ve nasıl konuştuğuna dikkat etmesini söyledi. Sonra Trinity aynı sözcüğü birkaç kere tekrarlayarak tartışmanın tırmanmasına neden oldu ve Kevin onu bir kez daha uyardı. Trinity öfkeyle hareket etmeye devam etti ve bir daha pencereleri açmamalarını talep ettiğinde babası ona planlarını uygulamaya devam edeceklerini söyledi. Trinity bir sonraki adımı attı ve babasının çalışma odasını dağıttı. Kevin onu engellemeye çalıştı, tartışma kızını fiziksel olarak durdurmayı denediği ve Trinity'nin ona tekme attığı bir noktaya vardı.

Kevin tartışmanın daha az agresif bir şekilde sonuçlanmasını sağlayacak farklı bir davranış sergileyebilir miydi? Muhtemelen! Kızına yanıt vermemeyi tercih edebilirdi. Etkileşimleri sırasında birkaç kere tartışmaya devam etmemeyi seçebilirdi. Onuncu Bölüm'deki masa tenisi oyunu metaforunu ve ebeveynin nasıl oynamamayı seçtiğini hatırlayın. Trinity, babasından bir daha pencereleri açmayacaklarına dair söz vermesini istediğinde, "Umarım bunu bir daha yapmazsınız!" diyerek açıkça meydan okumuştu. Kevin ve Nevaeh kızlarına çoktan planlarından söz etmişlerdi (ve uygulayacaklarını göstermişlerdi), ona bunu tekrar hatırlatmalarına gerek yoktu. Kevin kızının talebini duymazdan gelebilirdi. Ayrıca o an için kızının küfürlü konuşmasını da konu etmemeyi seçebilirdi. Kevin bir baba olarak kızına küfretmemesini söylemenin görevi olduğunu düşünmüş olmalıydı ama ona nasıl konuştuğuna dikkat etmesini söyleyerek tartışmanın devam etmesine neden oldu. Kızını o anda bu konuda uyarmayabilir ve bunu daha sonra konuşabilirlerdi. Kevin bunun önemli bir sorun olduğunu düşünüyorsa bile bunu sonradan gündeme getirebilir ve uyum davranışıyla ilgili tartışmayı kısa kesebilirdi. Ama böyle bir durumda izleyebileceği en iyi yol bunun üzerinde durmaması ve anksiyete sorununa odaklanmaya devam etmek olabilirdi.

Trinity, babasının çalışma masasındaki eşyaları yere fırlattığında bile babasının tepkisi onun agresif davranışlarını tetiklemişti. Babası çalışma odasına girip, "Kes şunu!" diye azarladığında Trinity çoktan masasındakileri yere fırlamıştı. Dolayısıyla Kevin'ın bu uyarısı aksi bir etki yaratmış, Trinity'nin bu sefer raflara yönelmesine neden olmuştu. Son olarak, babasını tekmelemesi ikisi için de şok edici bir davranış olmasına rağmen, Trinity bunu ancak babası kolunu tutup ona engel olmaya çalıştığında yapmıştı.

Burada önemli olan Trinity'nin davranışları için Kevin'ı suçlamak değil. Kevin'ın tepkileri makuldü ve kızının davranışları onun suçu değildi. Ama tepki vermemeyi seçseydi tartışma o kadar tırmanmayabilir ve kızı daha agresif bir davranışta bulunmayabilirdi. Çocuğunuz agresif davranırsa kendinize tepki vermeniz gerekli mi, yoksa bu davranışı göz ardı edebilir misiniz diye sorun. Anlaşmazlığın büyümeye ve kaynama noktasına gittiğini fark etmeye çalışın. O noktada tartışmamayı seçebilirsiniz. Anlaşmazlık büyümeden geri çekilmeyi başarırsanız tartışmanın kontrolden çıkmasını engelleyebilirsiniz.

Davranışınıza Odaklanın

Çocuğunuzun davranışına değil, kendi davranışınıza odaklanmanın en büyük avantajlarından biri agresif davranışları azaltmasıdır. Bir uyum davranışına başvurmadıysanız o durumdaki görevinizi yapmışsınız demektir. Davranışına odaklandıysanız çocuğunuz istediğiniz gibi davranana dek durumu başarıyla sona erdiremezsiniz. Dolayısıyla tartışmaktan başka çareniz kalmaz. Ama unutmayın ki çocuğunuza bir şey yaptırmak gibi bir hedefiniz yok. Kevin'ın kızıyla tartışmasına gerek yok, çünkü ondan bir şey istemiyor. Elbette planlarının Trinity'nin zamanla hava kalitesi için o kadar endişelenmemesini ve açık

pencerelerden daha az kaçınmasını sağlayacağını umuyor. Ama plan o an için kızıyla ilgili değil. Kevin pencereleri açarak planladığı şeyi yapıyor ve kızıyla tartışmasına gerek kalmıyor. Trinity ona pencereleri bir daha açmamasını söyleyerek karşı çıktığında ona yanıt vermemeyi tercih etseydi planı daha az başarısız olmazdı.

Yardım İsteyin

Uyum davranışını kestiğinizde çocuğunuzun agresif davranışlar sergileyeceğinden endişe ediyorsanız birinden yardım istemeyi düşünebilirsiniz. Planınızı tekrar uygularken yanınızda birinin olması durumun kontrolden çıkmasını engelleyebilir. Birçok çocuk başkalarının önünde sadece ebeveyninin ve kardeşlerinin önünde davrandıklarından çok daha uyumlu davranır. Bizi izleyen daha çok insan olduğunda doğamız gereği hepimiz biraz daha çekingen davranırız. Evinize gelmesini isteyebileceğiniz bir akrabanız ya da komşunuz olup olmadığını düşünün. Yanınızda biri daha olunca tartışmanın büyümediğini görebilirsiniz.

Başka birinden yardım istemek sizi huzursuz ediyorsa ya da çocuğunuzun davranışlarından utanıyorsanız bunlar gayet doğal tepkilerdir. Güvenebileceğiniz birini seçin ve ona zor bir durumu çözmeye çalıştığınızı ve yardımcı olabileceklerini anlatın. Arkadaşınız sizden yardım isteseydi bunu yapar mıydınız? Yoksa zor bir durum yaşadıkları için onları yargılar mıydınız? Çoğu kişi kendilerinden yardım istenmesinden hoşlanır. Böyle bir şeyin rica edilmesi onları gururlandırır ve çocuklarının bir zorluğu yenmesi için uğraşan ebeveyni takdir ederler. Çocuğunuzun daha az kaygılı olması için çaba sarf ederek takdire şayan bir davranışta bulunuyorsunuz.

Uyum davranışını azalttığınızda yanınızda başka birinin olması mümkün değilse bile başkaları çocuğunuzun agresif davranmasını engelleyebilir. Çocuğunuzu tanıyan birinden onunla konuşmasını ve korku ya da anksiyeteyle başa çıkmaya çalışmanın ne kadar zor olduğunu anladığını ama agresif davrandığını bildiğini söylemesini isteyin. Çocuğunuz eleştirilmediği ya da suçlanmadığı destekleyici bir mesaj duyarsa ama agresif davranışlarını başkalarının bildiğini ve endişelendiğini öğrenirse bu davranışı tekrarlama ihtimali düşer.

Çocuğunuz O Kadar Keyifsiz ki Bu Durum Sizin İçin İşkenceden Farksız

Çocuğunuzun sıkıntı içinde olduğunu görmek çok zor olabilir! Çocuğunuzu seviyor ve kendisini iyi hissetmesini istiyorsunuz. Ama onun daha da huzursuz olmasına neden olduğunuzu görürseniz ve durum sizin için işkenceden farksız bir hâle gelirse bu hiç de şaşırtıcı olmaz. Unutmayın, bir ebeveyn olarak beyniniz çocuklarınızda anksiyete belirtilerini fark etmeye programlanmıştır ve onları korumak için harekete geçmek istersiniz. Anksiyetenin çocuğunuzun sağlıklı korku sistemini nasıl ele geçirdiğini ve onu engelleyen bir şeye dönüştürdüğünü de unutmayın. Aynı şeyi bir ebeveyn olarak siz de deneyimleyebilirsiniz. Çocuğunuzun daha az stres ya da kaygı hissetmesi için ona yardım etmeye dair sağlıklı ve doğal isteğiniz bunu yapmanıza engel olabilir.

Anksiyete: Her Çıkışın Bir İnişi Vardır

On Birinci Bölüm'deki Angelina'yı hatırlıyor musunuz? Ayrılık anksiyetesi olan oğlu Dominic'i evde bırakıp on dakikalığına dışarı çıkmıştı. O on dakika ona bir saatlik bir işkence gibi

gelmiş olmalıydı. Ama eve geri döndüğünde oğlu çok daha sakindi ve Angelina ilk kez yalnız kalabildiği için onu övebilmişti. Çocuğunuzun sıkıntısı on dakikada geçmeyebilir ama geçecektir. Her çıkışın bir inişi vardır derler. Çocuğunuzun anksiyete seviyesi fırladığında ve beyni "savaş ya da kaç" sistemini aktif hâle getirdiğinde bedeni de anksiyetesini düşürmek için uğraşır. Anksiyete çıktığından çok daha ağır bir şekilde düşer, dolayısıyla çocuğunuzun sakinleşmesi biraz zaman alabilir ama önünde sonunda sakinleşecektir.

Trafik Lambası

Ebeveynler, "Çocuğum saatler süren panikataklar geçiriyor," ya da "Çocuğum saatlerce ağlayıp yalvarıyor," gibi bir şey dediklerinde onlara sorduğum ilk soru şu olur: Peki, o sürede siz ne yaparsınız? Hemen hemen her seferinde çocuklarının sakinleşmesine yardım etmeye ya da neden uyum davranışını kestiklerini açıklamaya çalıştıklarını söylerler. Kulağa çelişkili geliyor ama uyum davranışından vazgeçtiğinizde çocuğunuzun daha iyi hissetmesi için yaptığınız birçok şey kaygılarıyla tek başına başa çıkmasına izin vermenize kıyasla anksiyete seviyelerinin yükselmesine neden olur. Bunun nedeni yaptığınız şeylerin anksiyete yaratması değildir ama siz yardım etmeye çalıştıkça çocuğunuz uyum davranışından vazgeçtiğinizi kabul etmekte daha çok zorlanır.

Çocuğunuz mütemadiyen bir uyum davranışı sergilemenizi istiyorsa ona sürekli "hayır" yanıtı vermek tartışmayı uzatacak ve anksiyete ile öfke hissinin daha da artmasına neden olacaktır. Onuncu Bölüm'de, çocuğunuza pahalı bir Rolex saat satın alma ihtimali üzerinden tartıştığınız sürece çocuğunuzun fikrinizi değiştirme olasılığı olduğuna nasıl inandığı örneğini vermiştim. Çocuğunuzun bir davranıştan vazgeçmesine

yardım etmek için yaptığınız şeyin ters bir etki yaratabilmesi size garip gelebilir ama bu tür şeyler sık sık yaşanır.

Çok basit bir işlevi olan bir trafik lambası düşünün. Trafik lambaları sürücülere ne zaman ilerlemeleri, ne zaman durmaları ve ışık değişmek üzere olduğu için yavaşlamaları gerektiğini gösterir. Kırmızı ışığın "dur", yeşil ışığın "ilerle" anlamına geldiğini biliriz ama ya sarı ışık ne anlama gelir? Bir kavşağa yaklaşırken gördüğünüz sarı ışığın size, "Yavaşla, çünkü kırmızı yanmadan geçecek kadar vaktin yok," mesajı vermesi gerekir. Ama sarı ışığı gören birçok sürücünün yavaşlamadığını fark ettiniz mi? Birçoğu sarı ışık yanarken hızlanır ve aslında ışığın verdiği mesajın tam tersini yaparlar (ve çoğu zaman kırmızı ışıkta geçerler)! Bazen çocuğunuza bir mesaj verirken onun farklı bir şey anladığını düşünebilirsiniz. Vermeye devam ettiğiniz mesajlar sarı ışık gibi olabilir. Çocuğunuz bir uyum davranışını kesmenizi kabullenmekte zorlanıyorsa ona sürekli uyum davranışını kestiğinizi ya da daha iyi hissetmesi için yaptığınız diğer şeyleri yapmayacağınızı söylemek sürecin uzayıp zorlaşmasına neden olabilir, çünkü çocuğunuz mesajlarınızı devam etmesini söyleyen bir sinyal olarak algılar ve yavaşlamak yerine hızlanır.

Zaman Sınırlı Bir Deney

Çocuğunuzun sıkıntı çektiğini görmek zor olabilir ama bu durum sonsuza dek devam etmeyecektir. Uyum davranışınızı azaltma planınız işe yaramasa bile bir noktada başka bir yöntemi denemek zorunda kalırsınız. Araştırmalar uyum davranışınızı destekleyici bir şekilde azaltmanın çocuğunuzun daha az anksiyete hissetmesini sağlayabileceğini ama olumlu bir etkisi olmadığı takdirde devam etmenin bir anlamı olmayacağını gösteriyor. Bu yüzden söz konusu yöntemi zaman sınırlı bir deney olarak düşünün. Bir süreliğine planınızı uygulayabilir

misiniz? Bir iki kere denemek pek faydalı olmaz ama bir ay boyunca devam edebilir misiniz? Üç hafta? İki? Kendinize buna sonsuza dek devam etmek zorunda olmadığınızı ve çocuğunuzun kısa bir süre sonra daha az kaygı hissetmeye başlayacağını hatırlatırsanız planınızı uygulamanız kolaylaşabilir.

Sizin Sıkıntınız mı, Çocuğunuzun Sıkıntısı mı?

Hissettiğiniz sıkıntının nedeni çocuğunuzun sorununun devam etmesinden çok sizin çocuğunuzla ilgili endişeleriniz olabilir mi? Çocuklarınızı bebeklik döneminde aşı olmaları için doktora götürdüğünüz zamanları hatırlıyor musunuz? Birçok ebeveyn bu deneyimi çok iyi hatırlar, çünkü kendileri için zor bir deneyim olmuştur. İğne fobisi olan bir ebeveynin bebeğini aşı yaptırmaya götürdüğünü düşünün. Bu ebeveyn, çocuğunu bu kadar korkutucu bir deneyime maruz bırakacağı için dehşete kapılmıştır. İğne ve aşıları dehşet verici şeyler olarak düşünmeye o kadar alışmıştır ki doktor bebeğine iğne yapacakmış gibi değil, bebeğini bir aslana yem edecekmiş gibi hissediyordur! O ebeveynin bebeğini sıkı sıkı tutarak bir elektrikli sandalyeye oturuyormuş gibi orada nasıl beklediğini hayal edin. İğne olmak gerçekten de rahatsızlık veren bir şey olabilir ve aynı iğneyi olan her bebek biraz rahatsızlık hissedebilir. Ama söz konusu deneyim bu bebek farklı olduğu ya da bu iğne insanın canını daha çok yaktığı için farklı değildir. Ebeveyn korkunç bir şey yapıyormuş gibi hissettiği için farklıdır.

Çocuğunuz ortada uyum davranışı olmadığı için sıkıntılı ya da huzursuz gözüküyorsa kendinize deneyiminizin ne kadarının çocuğunuzun anksiyetesi için hissettiğiniz endişeden kaynaklandığını sorun. Planınızı partnerinizle uyguluyorsanız ya da partneriniz bu planın bir parçası değilse bile ona çocuğunuzun ne kadar sıkıntı çektiğini düşündüğünü sorabilirsiniz.

Onlar da durumu sizin gibi mi görüyor, yoksa farklı bir düşünceleri mi var? Kimin haklı olduğu bir kenara, bir başka bakış açısı duymak çocuğunuzun deneyimini nasıl gördüğünüzü değiştirebilir. Hatta bunu çocuğunuza bile sorabilirsiniz. Çocuğunuz sakinleştikten ve sıkıntısı biraz olsun hafifledikten sonra deneyimi hakkında ne düşündüğünü sorabilirsiniz (Ama bu soruyu yoğun anksiyete hissettiği bir anda sormayın. O durumdayken vereceği yanıt bellidir ve doğru olmayacaktır). Çocuğunuzun düşündüğünüz kadar kötü bir deneyim yaşamadığını öğrenip şaşırabilirsiniz.

Yardım İsteyin

Zor bir deneyim yaşamak hiçbir zaman kolay değildir ama bunu tek başına yaşamanız işleri daha da zorlaştırabilir. Uyum davranışını kesmenin çocuğunuzun bir hayli sıkıntı ya da huzursuzluk hissetmesine neden olduğunu biliyorsanız zor anları atlatabilmek için bir arkadaşınızdan ya da akrabanızdan yardım isteyin. Birinin yanınızda olması ya da onunla telefonda konuşmanız size destek verebilir.

Çocuğunuz Uyum Davranışı Olmazsa Kendisine Zarar Vereceği Tehdidini Savurursa

Bir ebeveyni çocuğunun kendisine zarar vereceğini söylemesi kadar korkutan çok az şey vardır. Çocuğunun kendisine zarar verdiği fikri bir ebeveyn için kâbustan farksızdır. Çocuğunuz uyum davranışınızı sürdürmeme planınıza devam ettiğiniz takdirde böyle bir şey yapacağı tehdidini savurduysa muhtemelen korkuyor, endişeleniyor, hatta öfke hissediyorsunuzdur. Korkmanız doğaldır, çünkü çocuğunuzun güvende olması için endişeleniyorsunuzdur; öfke hissetmeniz de doğaldır, çünkü

çocuğunuz tarafından manipüle edildiğinizi hissediyor olabilirsiniz. Planınıza devam edip etmeme ve devam ettiğiniz takdirde çocuğunuzun güvenliğini tehlikeye atıp atmayacağınız konusunda tereddüt yaşayabilirsiniz.

Bu tür tehditlerle nasıl başa çıkabileceğinizi okumadan önce bilmeniz gereken birkaç önemli nokta şöyle:

1. İntihar ve kendine zarar verme ifadeleri çocuklarda ve gençlerde oldukça yaygındır. Bu tür ifadeler gerçek bir düşünceyi ya da kendine zarar verecek bir eylemde bulunma niyetini yansıtabilir. Ama bir çocuk tarafından kendisini ne kadar kötü hissettiğini ifade etmek ya da bir ebeveyne isteklerini yaptırmak için de kullanılabilir.
2. Kendine zarar verme düşünceleri de gençlerde yaygın olarak görülür. Kendine zarar vermeyi düşünen ya da bunu ifade eden çoğu çocuk ve genç bunu yapmaz ama bazı durumlarda bu ifadeler gerçek bir riske işaret edebilir.
3. İntihar girişimleri ve eylemleri de çocuklarda ve gençlerde görülen bir durumdur. İntihar gençlerde önde gelen bir ölüm nedenidir ve geçtiğimiz yıllarda intihar oranları artmaya başlamıştır. Dolayısıyla kendine zarar verme tehditlerini önemsememek asla iyi bir fikir değildir. Çocuğunuz bu tehditleri sadece size kızgın olduğunda ya da uyum davranışından vazgeçtiğiniz için savuruyorsa da ve kendine zarar verme riski düşük olsa bile tehdidi ciddiye almanız gerekir.

Ama bir çocuğun tehdidini ciddiye almak, uyum davranışını sürdürmeme planınıza son vereceğiniz anlamına gelmez. Çocuğunuzun güvende olması için elinizden gelenin en iyisini yapacağınız anlamına gelir. Çocuğunuzun güvenliği için endişe ediyorsanız yapmanız gereken ilk şey uzman bir kişinin yardımını istemektir. Çocuk doktorunuzu arayabilir ya da bir

psikiyatristle görüşebilirsiniz. Ya da daha acil bir durum olduğunu düşünüyorsanız her zaman bir hastanenin aciline başvurabilirsiniz. Çocuğunuzla ilgili yardım alarak risk seviyesini anladıktan sonra onu güvende tutmak için elinizden geleni yapmaya devam edebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzun anksiyete sorununu aşabilmesi için ona yardım etmeye de devam edebilirsiniz. Çocuğunuzun anksiyete seviyesi gerçek hayatta kendisine zarar verme riskini azaltan olumlu bir unsurdur.

Dillon on altı yaşındaydı ve obsesif-kompülsif bozukluğu (OKB) vardı. Ebeveyni Morgan ve Andy, evdeki eşyaları her zaman Dillon'ın OKB sorununa göre yerleştirme uyum davranışlarını azaltmak için bir plan yapmışlardı. Buna kitapları rafa her zaman alfabetik sırada koymayarak başlamaya karar vermişlerdi. Dillon'ın büyük bir ihtimalle sırasız yerleştirdikleri kitapları "düzelteceğini" biliyorlardı ama OKB'sini yenebileceğine inandıklarını göstermeye kararlıydılar. Morgan ve Andy, Dillon'ın tepkisine şaşırdılar. Bir iki sefer Dillon gerçekten de kitapları doğru sıraya göre dizdi ama üçüncü sefer onlara buna dayanamadığını ve bir daha yapmamalarını söyledi. Mutfaktan kocaman bir bıçak alıp göğsüne dayadı ve "Görüyor musunuz?" dedi. "Devam ederseniz bana bunu yaptıracaksınız."

Morgan ve Andy hem şaşırdılar hem de üzüldüler. Andy ailesindeki intihar vakaları yüzünden bu tehdidi daha da korkutucu buldu. Amcası birkaç sene önce, amcasının oğlu da daha sonra intihar etmişti. Kendisi asla intihara meyilli olmadığı hâlde ailesinde bir eğilim olabileceğinden ve çocuklarının risk altında olduğundan korkuyordu. Dillon'ın göğsüne bir bıçak dayayıp OKB belirtilerini hafifletmek için uyum davranışına devam etmezlerse kendisini öldüreceği tehdidinde bulunması onu bir hayli sarsmıştı. Morgan da

endişelenmişti ama tehdidin gerçek bir intihar düşüncesini yansıtmadığına inanıyordu. Morgan, Dillon'ın babasının bundan korktuğunu bildiğini biliyordu ve "intihar kozunu" oynayarak babasını manipüle ettiğini düşünüyordu. İki ebeveyn oğullarının bu tehdidini göz ardı edemeyeceklerine karar verdiler.

Ertesi gün Dillon okuldan eve geldiğinde anneannesi Colleen'in orada olduğunu gördü. Onun geleceğinden haberi yoktu ve onu gördüğüne mutlu olmuştu. Colleen onu sevgiyle karşıladı ama sonra yüzünde ciddi bir ifade belirdi. "Dillon OKB'yle mücadele ettiğini biliyorum ve bunu yaşadığın için üzgünüm," dedi. "Annenle babandan dün kendine bir bıçakla zarar vereceğini söyleyerek onları tehdit ettiğini duydum. Bu son derece ciddi bir tehdit olduğu için herkesin çok endişeli olduğunu bilmeni istiyorum. Annenle baban geri gelene dek burada kalacağım, nöbet tutacağım ve iyi olduğundan emin olacağım. Yarın da deden gelecek. Seni seviyoruz ve iyi olduğundan emin olmak istiyoruz."

Dillon buna şaşırdı ve biraz da utandı. Yüzü kıpkırmızı oldu. "Bunu yapmana gerek yok," dedi. Colleen neden gerek olmadığını sorduğunda Dillon ona kendisine gerçekten de zarar vermeyeceğini ve sadece ebeveynine kızgın olduğunu itiraf etti. Colleen, "Bunu anlıyorum ve duyduğuma sevindim Dillon," dedi. "Ama bir insan kendisine bir bıçak saplayacağını söylerse bunu göz ardı edemeyiz. Bu çok ciddi bir tehdit ve bir şey yapmayacağından emin olmak için burada kalacağım." Colleen, Dillon'ın annesiyle babası dönene dek her on dakikada bir onu kontrol etti, kapısını kapattığında tıklatıp iyi olduğunu kontrol etmek istediğini söyledi. Morgan ve Andy geri geldiklerinde Dillon dedesine gelmesinin gerekli olmadığını söylemelerini istedi. "Bunu gerçekten yapmayacağım," dedi. Ama ebeveyni anneannesinin

söylediklerini ve tehdidinin ne kadar ciddi olduğunu tekrarladılar. "Seni güvende tutmak bizim görevimiz ve kendine zarar vereceğini söyleyerek bizi tehdit ediyorsan bunu ciddiye almaktan başka çaremiz yok. Böyle bir tehdit savurup bunun bir sonucu olmayacağını düşünemezsin."

Andy ve Morgan o gün planlarına devam edip kitapları karışık bir şekilde rafa koydular. Dillon sıkıntıyla onları izledi ama bir tehdit savurmadı. Ertesi gün öğleden sonra dedesi geldi. Dillon ona da kendisine zarar vermek gibi bir niyeti olmadığını söyledi. Dedesi ona sıkı sıkı sarıldı ve "Biliyorum," dedi. "Ama annenle babanın böyle bir şeyi göz ardı edeceğini mi sandın? Bunu yapmayacaklarını biliyorsun. Andy yakında bu OKB sorununu yeneceğinden eminim. Seni destekliyorum."

Morgan ve Andy iki şeyi aynı anda yapmanın bir yolunu bulmuşlardı. Hem çocuklarının güvende olması için harekete geçmişlerdi hem de uyum davranışlarını azaltarak onun OKB'sini yenmesine yardım etmeye devam etmişlerdi. Dillon onlara kitapları alfabetik sıraya göre dizmezlerse kendisini öldüreceğini söylediğinde aslında onlara bir seçim yapmaları gerektiğini söylüyordu: Ya uyum davranışına geri döneceklerdi ya da onun kendisine zarar verme riskini göze alacaklardı. Bunlar gerçekten de tek seçenekleri olsaydı Morgan ve Andy çaresizliğe kapılabilirdi. Elbette Dillon'ı tehlikeye atacak bir şey yapmazlardı. Ama bunun tek seçenekleri olmadığını fark etmişlerdi. Vakit kaybetmeden Dillon'ın yanında birilerinin olmasını sağlayacak bir plan yaparak onu hem güvende tutmuşlar hem de bu tehdidini ciddiye aldıklarını göstermişlerdi. Aynı zamanda uyum davranışını sergilememe planlarına devam etmiş, Dillon'ın OKB'sine yardım etmekten vazgeçmemişlerdi.

Çocuğunuz sizi kendisine zarar vereceğini söyleyerek tehdit ederse güvenliği ve uyum davranışını sergilememek arasında

bir seçim yapmanız gerekmez. Kendinize çocuğunuzu güvende tutmak için ne yapılması gerektiğini sorun ve bunu yapın. Ayrıca Morgan ve Andy gibi çocuğunuzun iyi olduğundan emin olmak için onu gözlemleyecek arkadaşlar ve akrabalardan yardım isteyebilirsiniz. Çocuğunuz tehdidini Dillon gibi geri almazsa yine de güvenlik planınızı uygulamaya devam etmeniz iyi olabilir. Böylece çocuğunuz bir sonucu olmadan tehditler savurup lafını geri alamayacağını öğrenir ve gelecekte sizi tehdit etme ihtimali azalır.

Onunla acil servise gidip çocuğunuz kendisine zarar vereceğini söyleyerek bir tehdit savurduğu için orada olduğunuzu açıklayabilirsiniz. Hastaneler benzer tehditlerde bulunmuş çocuk ve gençlerle karşılaşmaya alışıktır ve çocuğunuzun yüksek risk altında olup olmadığına karar verebilir. Hastaneye gitmek üzere yola çıktığınızda çocuğunuz tehdidini geri alsa bile gitmek en iyi seçenek olabilir.

Dillon'ın ailesinin onun tehdidine verdiği tepkiyle ilgili dikkat çekici bir başka nokta da bunun destekleyici bir tepki olması. Bu tehdit yüzünden onu suçlamadılar, eleştirmediler ya da cezalandırmadılar. Herkes OKB'siyle mücadele etmenin ne kadar zor olduğunu tahmin ettiğini ve ona kızdıkları için değil, onu sevdikleri için yanında olduğunu açıkladı. Dillon başında nöbet tutmamalarını tercih edebilirdi ama bunu onu sevdikleri için yaptıklarını biliyordu. Dillon gerçekten despresif hissetmiş ya da intihar etmeyi istemiş olsa bile ailesinden gördüğü bu yoğun sevgi kendisine zarar verme riskini azaltırdı.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Çocukların agresif tepkileriyle nasıl başa çıkabileceğinizi
- Çocukların huzursuzluğuyla nasıl başa çıkabileceğinizi
- Çocuğunuzun kendine zarar verme tehditleriyle nasıl başa çıkabileceğinizi

13

Sorun Çözme—Partnerinizle Çalışırken Karşılaştığınız Güçlüklerle Başa Çıkmak

Siz ve Partneriniz Hemfikir Değilseniz...

Siz ve partneriniz çocuğunuzun anksiyetesine en iyi nasıl tepki vereceğiniz konusunda anlaşmazlık yaşıyorsanız ya da planınızı aynı şekilde veya derecede yerine getirmediğiniz için birbirinize kızgınsanız endişelenmeyin. Çoğu ebeveynden farklı değilsiniz! İki ebeveynin fikir birliğine varması ve çocuklarına karşı uyumlu ve istikrarlı bir ebeveynlik yaklaşımı benimsemeleri gerektiğini düşünebilirsiniz. Bu her zaman mümkün olabilseydi çok güzel olurdu ama çoğu aile için ebeveynlik böyle değildir. Siz farklı düşünceleri ve fikirleri, farklı tavırları ve yaklaşımları, farklı kişilikleri ve sorunları çözme yöntemleri olan iki ayrı kişisiniz. Birçok ebeveynin anlaşmazlık yaşaması ve farklı şeyler yaptıkları ya da düşündükleri için birbirlerine kızmaları hiç de şaşırtıcı değil.

Ama ortak yanlarınız da var. Örneğin;

- İkiniz de çocuğunuzun sorunuyla daha iyi başa çıkmasını, daha az anksiyete hissetmesini ve anksiyete sorunundan daha az etkilenen bir hayatı olmasını istiyorsunuzdur.
- İkiniz de çocuğunuzun bunları başarmasına yardımcı olmak istiyorsunuzdur.

Unutmayın ki partneriniz sizinle aynı fikirde olmayabileceği ya da farklı davranabileceği hâlde bunları en az sizin kadar isteyebilir ve bu anlayış her ikinizin de pozitif kalmasına ve tatsız bir tartışmayı daha yapıcı bir sürece dönüştürmenize yardımcı olabilir. Partnerinize neyi hedeflediği ve ne yapmaya çalıştığını sorun. Sizden çok da farklı bir hedefi olmadığını görüp şaşırabilirsiniz.

Çocukların anksiyete sorunları ebeveynleri çileden çıkarma ve anlaşmazlık, bıkkınlık ve fikir ayrılığı gibi durumları büyütme potansiyeli taşır. Çocuğunuzun anksiyetesinin olmadığı dönemde karşılaştığınız (ama o kadar da önemli olmayan) fikir ya da tavır farklılıkları, çocuğunuzun anksiyete sorunu olduğunda her gün bir anlaşmazlık kaynağı olabilir. Bu durum tıpkı paranız bol olduğunda bütçenizi idare etmekte o kadar zorlanmamanız ama eliniz darda olduğunda bunun ciddi bir anlaşmazlık ve sıkıntı kaynağına dönüşmesi gibidir.

Yüksek seviyelerde anksiyete yaşayan bir çocuğun, ebeveynler arasında anksiyeteyle nasıl başa çıkılacağı konusunda neden anlaşmazlıklar yarattığını görmek çok zor değil. Bir çocuğun anksiyete sorunu onun hayatı üzerinde büyük bir etki yaratabilir ve ebeveynin soruna büyük bir önem vermesine ve bu yüzden anlaşmazlıkların daha da büyümesine neden olabilir. Bu durum aynı zamanda ebeveynin ve aile fertlerinin hayatlarını da etkileyerek aile içinde daha da büyük bir uyumsuzluk yaratabilir. Çocuğunuzun yüksek seviyede anksiyetesi varsa muhtemelen sık sık uyum davranışlarına ya da başka çözümlere başvuruyorsunuzdur. Bu, anksiyeteyle nasıl başa çıkacağınıza dair sürekli birçok karar almanız ve bu kararlar doğrultusunda kendi çözümlerinizi uygularken anlaşmazlıkların en ön sıraya yerleşmesi gayet doğaldır.

Suçluluk ve suçlama duyguları da anksiyetenin aşırı hassas bir konuya dönüşmesine neden olabilir. Çocuğunuzun anksiyete sorununa katkıda bulunduğunuzu düşünüyorsanız ya da

bunun için partnerinizin davranışlarını suçluyorsanız anksiyeteden ve birlikte çalışmaktan söz etmek zorlaşır. Ya da partnerinizin çocuğunuzun anksiyetesi için sizi suçladığını hissediyorsanız incinmiş, kızgın ya da dargın hissetmeniz doğaldır. Bu yüzden bu kitabın adımlarını birlikte izlerken ya da genel olarak anksiyeteyle başa çıkarken ilişkinizin zorlandığını hissederseniz buna şaşırmayın.

Çocukları anksiyete sorunu yaşayan birçok ebeveynle tanıştım ve bu ebeveynlerin çok fazla ortak noktası olmadığını biliyorum. Anksiyete sorunu olan çocukların ebeveynleri tek tip değildir: Ekonomik açıdan iyi ve kötü durumda, çok iyi eğitimli ya da eğitimsiz, katı ve müsamahakâr, eğlenceyi seven ve ciddi insanlar olabiliyorlar. Anksiyetesi olan bir çocuğun tek bir aile "tipi" yoktur. Ama tekrar tekrar gözlemlediğim bir şey de kaygı hisseden bir çocuğa sahip olmanın ebeveynlerin işbirliği yapmasını zorlaştırdığıdır. Ama bu ebeveynlerin birlikte çalışmanın yollarını bulamayacakları ya da partnerinizle her konuda anlaşamadığınız ve çocuğunuza yardım edemeyeceğiniz anlamına gelmez. Öyle olsaydı çoğu ebeveyn çocuklarına yardım etmeyi başaramazdı. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse bu kitaptaki adımlar sadece hemfikir olan, planlarını birlikte oluşturmakta zorlanmayan ve kusursuz bir uyumla uygulayabilen ebeveynlere yönelik olsaydı bu pek faydalı olmazdı. Neyse ki bu tür bir kitap değil!

Çocuğunuzun anksiyete sorununa rağmen ilişkinizi iyileştirmek için atabileceğiniz adımlar vardır. Sonuç olarak fikir birliğine varamazsanız ve planınızı partnerinizin işbirliği olmadan uygulamak zorunda olduğunuzu anlarsanız çocuğunuza yine de yardımcı olabilirsiniz. Dolayısıyla birlikte çalışmakta zorlanan diğer ebeveynlere faydalı olan bu adımlardan bazılarını denemenizi öneririm.

Greta ve Louis fena hâlde bunalmışlardı. Oğulları Paul sekiz yaşındaydı ve bir seneden uzun bir süredir onların yatağında uyuyordu. Altı yedi yaşlarındayken kısa bir süre kendi yatağında uyumuştu. Zaman zaman sabahleyin erkenden onların yatağına geliyordu ama çoğu zaman kendi yatağında uyuyordu. Daha sonraları, giderek daha erken saatlerde gelmeye ve çok geçmeden her gece onların yatağında uyumaya başlamıştı. Greta ve Louis onu hâlâ kendi odasına götürüyorlardı ama tek başına yatmaya korkuyordu ve birkaç dakika içinde yine onların odasına gidiyordu. Ebeveyni henüz yatmamışsa ağlıyordu ve içlerinden biri o uyuyana dek odasında onun yanında bekliyordu. Odasına bir gece ışığı koymayı denemişlerdi ama bu da işe yaramamıştı. Arkadaşlarından biri bir beyaz gürültü makinesi almalarını önermişti ama bu da büyük bir fark yaratmamıştı. Ne yaparlarsa yapsınlar Paul tek başına kalamıyor ve ısrarla onlar olmadan uyuyamadığını söylüyordu. Greta, Paul uykuya dalana dek onun yatağına uzanmayı denemişti ama yatak ufaktı ve çocuğunun yanında yatması gerekecekse en azından onu kendi yataklarına götürebileceğini düşünmüştü.

Paul'ün anksiyete sorunu ebeveyninin ilişkisini olumsuz etkilemeye başlamıştı. Kendilerine ait bir yerleri yokmuş gibi ve yorucu bir iş gününden ve üç çocuklarıyla ilgilendikten sonra bile birlikte rahatlayamadıklarını ya da vakit geçiremediklerini hissediyorlardı. Ayrıca birbirlerine giderek daha çok kızmaya başlamışlardı. Paul'ün tek başına uyumaktan gerçekten de korktuğunu biliyorlardı ama bu sorunla başa çıkmak için farklı fikirleri vardı ve günlerinin sinir bozukluğu ve anlaşmazlıkların arasında sıkışıp kaldığını hissediyorlardı. Louis sinir içinde yatağına yatıyordu ve sabahleyin Paul'le uyandıklarında duyguları sık sık onları tartışmaya sevk ediyordu.

Louis ebeveyn olarak görevlerinin kurallar koymak olduğunu ve Paul bunlardan hoşlanmasa bile kurallara uyması

gerektiğini düşünüyordu. Paul'e yataklarına gelmeyi yasaklarlarsa onun buna alışacağından emindi ama bu sorunun devam ettiğini görebiliyordu. Louis ona, "On yaşına geldiğinde bile yanımızda mı uyumasını istiyorsun?" ya da "On beş yaşına geldiğinde hâlâ böyle mi olmasını istiyorsun?" diye soruyordu. Louis birkaç kere oğluna yatak odalarına girmesini yasaklamıştı ama Greta'nın hep bu çabalarını sabote ettiğini düşünüyordu. Paul odalarına geldiğinde annesi hep pes ediyor ve Louis ona kendi yatağına gitmesini söylediği hâlde kalmasına izin veriyordu. Louis karısının sadece Paul'ün korkusunu yenmesini engellediğini değil, onun bir ebeveyn olarak otoritesini de yerle bir ettiğini hissediyordu.

Greta ise kocasının mantıksız davrandığını düşünüyordu. "Odamıza gelmesini yasaklarsak elbette baş edebilir ama bu ona ne hissettirir? Korktuğu hâlde ona yardım etmek istemediğimizi düşünür," diyordu. Greta, Louis'in ona haksızlık ettiğini de düşünüyordu. Kuralları onun koymasının ve onunla hemfikir olmadığını bildiği hâlde bu kurallara uymasını beklemesinin haksızlık olduğunu hissediyordu. "Fikirlerini hafife almıyorum ama tek başına karar veremezsin. Çocuğumuzun korktuğu zamanlarda onu hiç kimsenin önemsemediğini düşünerek tek başına kendi yatağında yatmasını değil, bize güvenebilmesini istiyorum," diyordu. Ama Louis karısının ona hiç seçenek sunmadığını düşünüyordu. "Hiçbir zaman bir değişiklik yapmaya istekli olmazsan nasıl birlikte karar alabilirim? Bu işi birlikte çözmemizi istiyorum ama sen asla yeni bir şey denemiyorsun! Zaten Paul bu yüzden bir buçuk senedir hâlâ bizimle uyuyor. Kız kardeşi Gabrielle ondan bir yaş küçük olduğu hâlde arkadaşlarına yatıya gidebiliyor. Ama Paul bunu yapamıyor, çünkü biz olmadan uyuyamıyor! İşte yanımızda uyumasına izin vermemizin sonucu bu!" diyordu.

Partnerinizle Daha İyi İletişim Kurmanıza Yardımcı İpuçları

Konuşmak İçin Doğru Zamanı Seçiyor musunuz?

Louis ve Greta'nın henüz hemfikir oldukları bir plan oluşturamamaları şaşırtıcı değil. Paul'ün anksiyetesiyle ilgili tartışmaları genellikle ona ve birbirlerine kızgın oldukları zamanlarda gerçekleşiyor. Louis'in sabah uyandıklarında sorundan söz etmek isteyip sinirlenmesi ve bıkkınlık hissetmesi doğal... Ama böyle hissetmesi büyük bir ihtimalle iletişiminin sakin olduğu zamanlara kıyasla çok daha düşmanca ve anlaşmazlık odaklı olmasına neden oluyor. Ne yazık ki sabahları üretken olmayan konuşmalar yapmak ya da tartışmalara girmek her iki ebeveyni de sorunu başka zamanlarda konuşmaya itiyor. İki ebeveynin de tartışmaktan hoşlanmadığı ve olumlu sonuçlar almadıkları düşünülürse Louis ve Greta daha da fazla tartışmak istemiyordur. Dolayısıyla fazla keyifsiz olmadıkları zamanlarda bundan konuşmaktan kaçınıyor ve konuyu akıllarından çıkarabiliyorlar. Ama bu tavırları döngünün devam etmesine neden oluyor, çünkü içlerinden biri sorunu göz ardı edemeyecek kadar bıktığında bunu yine gündeme getirecek ve bir başka üretken olmayan bir tartışmanın başlamasına neden olacaktır. Aradan bir seneden uzun süre geçmesine rağmen bu ebeveynin birlikte bir plan yapamamasına şaşmamak gerek!

Partnerinizle çocuğunuzun anksiyete sorununu konuşmakta zorlanıyorsanız bu denemeleri ne zaman yaptığınızı düşünün:

- Konuşmayı kızgın, üzgün ya da stresli olduğunuz zaman mı yapmaya çalışıyorsunuz? Ya da hemen o anda yanıt verme baskısı altındayken mi? Eğer öyleyse harika bir konuşma yapma ihtimaliniz düşüktür.

- Bu konudan esas olarak biriniz diğerinin onaylamadığı bir şekilde tepki verdiğinde mi söz ediyorsunuz? Eğer öyleyse bu bir plan yapmakla ilgili bir konuşma değil, daha çok kimin haklı ya da haksız olduğuyla ilgili bir tartışma olacaktır.

İkinizin de baskı altında olmadığında ya da kızgın ve üzgün hissetmediğiniz bir zamanda konuşmaya çalışın. Sorundan söz etmek bu duygulardan bazılarının ortaya çıkmasına neden olabilir ama konuşmaya sakin başlarsanız üretken bir konuşma olma ihtimali daha yüksek olur. Louis ve Greta gibi siz de zorunda kalmadıkça sorundan söz etmekten kaçınabilirsiniz ve bunu konuşmak için vakit ayırmak ayrı bir yük oluşturabilir. Ama bunu yine de deneyin. Daha üretken bir konuşma yapmanızı sağlayacaksa buna kesinlikle değer.

Suçlama Yöneltmekten Uzak Durun

Çocuğun anksiyetesinin ya da anksiyetesini hâlâ yenememesinin nedeni olarak bir ebeveynin davranışlarını suçlamak kolaydır. Ama gerçekçi bir şekilde düşünüldüğünde bu suçlama yanlıştır! Bir çocuğun anksiyete sorunu olduğu durumların çoğunda sorun bir ebeveyn ya da onun davranışları değildir (Elbette aşırı olumsuz ebeveynlik formları bir çocuk için zararlıdır. Örneğin taciz ve ihmal çocuklarda hem anksiyeteye hem de başka sorunlara neden olabilir. Ama anksiyete sorunu olan çocukların ebeveynleri genellikle tacizde bulunan ya da çocuklarını ihmal eden kişiler değildir). Birinci Bölüm'de değindiğim gibi anksiyetesi olan çocuğunuzun biyolojik ve kontrolünüzün tamamıyla dışındaki diğer etkenler yüzünden yüksek anksiyete seviyelerine meyilli olması mümkündür. Bu yüzden partnerinizi size bir faydası dokunmayacak bir şekilde suçlamaktan ve utandırmaktan uzak durmaya çalışın. Anksiyete konusundan

söz ederken çocuğunuzu partnerinizin hatalarından "kurtarmaya" çalıştığınız mesajını verirseniz partneriniz suçlandığını hissedip ya savunmaya geçer ya da sizi suçlar. Böylece verimli bir konuşma yapma şansınızı yitirirsiniz.

Louis, Greta'ya Paul'ün anksiyetesinin arkadaşlarına yatıya gitmesini engellediğini söylediğinde ve "İşte yanımızda uyumasına izin vermemizin sonucu bu," dediğinde Paul'ün hâlâ anksiyete sorunu olmasının nedeninin Greta'nın onun planını izlememesi olduğunu ima ediyor. Greta'ya Paul on beş yaşına geldiğinde hâlâ yanlarında mı uyumasını istediğini sorduğunda Louis, karısının seçimlerinin geleceğine de zarar verebileceğini ima ediyor. Tüm bu suçlamaların Greta'yı kocasıyla bir plan yapmaya açık olmamaya itmesi şaşırtıcı değil. Aynı şekilde Greta onun Paul'e yataklarına gelmesine izin vermeme planına karşılık, "Bu durum ona ne hissettirir?" diye sorduğunda Louis'in planının zararlı ve yanlış olduğunu ima ediyor. Bu da muhtemelen Louis'in onunla işbirliği yapmaya açık olmamasına neden oluyor. Kendinizi suçlasanız bile suçlama eylemi hâlâ yanlış ve faydasızdır, kişinin kendini suçlaması ebeveynin birlikte üretken bir şekilde çalışmasını zorlaştırabilir.

Aile Uyumu Kötü Bir Şey Değil miydi?

Partnerinizin uyum davranışını kesmesini sağlamak sizin görevinizmiş gibi mi hissediyorsunuz? Bu noktaya kadar kitabı okuduysanız aile uyumunun çocukluk dönemi anksiyetesi için faydalı olmayan bir unsur olduğunu biliyorsunuzdur. Elbette bu, çocuğunuzun anksiyetesinin nedeni aile uyumu demek değil. Ne de olsa çocuğunuzun anksiyete sorunu olmasaydı uyum davranışlarına gerek duymazdınız. Uyum davranışlarının önemli yanı bir çocuğun anksiyete hissetmesine

-hatta anksiyetesinin devam etmesine- neden olması değil, uyum davranışlarını azaltarak bir çocuğun daha az kaygı hissetmesini sağlamanın mümkün olmasıdır. Uyum davranışları bir çocuğun anksiyetesine zaman içinde katkıda bulunmasa bile çocuğunuzun anksiyetesinin izleyeceği yönü etkileyen birçok etkenden sadece biridir. Uyum davranışlarınızın farkına vardıkça bunları azaltmanız ve yerine destekleyici davranışları koymanız faydalı olur. Ama partnerinizin uyum davranışlarını belirlemek sizin göreviniz değildir. Unutmayın ki anksiyetesi olan bir çocuğun hayatını kolaylaştırmak hemen hemen her ebeveynin yapacağı bir şeydir.

Saygılı Davranın

İnsanların bize söylediği şeylere verdiğimiz tepkileri hem bunları nasıl söyledikleri hem de ne söyledikleri belirler. Hiç mesajınızı her ne pahasına olursa olsun vermeye kararlı bir şekilde uzun bir tartışma yapmanın mümkün olduğunu ama sonra bu tartışmayı zerre kadar umursamadığınızı fark ettiğiniz oldu mu? Ya da nasıl bazen bir hata ya da yanlış bir şey yaptığınızı hararetle reddedip diğer zamanlarda hatanızı kabullenmekte hiç zorlanmadığınızı, hatta gülüp geçtiğinizi fark ettiğiniz oldu mu? Sizce nedeni ne olabilir? Bunun nedeni bazen içinde bulunduğunuz ruh hâli (önemli konuları konuşmak için doğru zamanı seçmek bu yüzden önemlidir), bazen de diğer kişinin söylediklerini nasıl duyduğunuzdur. Örneğin;

- Size saygı mı gösteriyor, yoksa küçümsüyor mu?
- Fikirlerinizi önemsiyor mu, yoksa sadece kendi fikirlerine mi değer veriyor?
- Her şeyi sizden daha iyi bildiğini düşünüyormuş gibi bir izlenim mi yaratıyor?

Bu tür duygular bir kişinin "tartışma moduna" girmesine neden olabilir. Bir tartışma moduna girdiğimizde odak noktamız diğer kişinin söylediklerini dinlemek ve düşünmek görmez, tartışmayı kazanmaktır. Bu durumda olduğumuzda diğer kişinin dediklerini düşüncelerini anlamanın bir yolu olarak görmez, meydan okuyup çürütebileceğimiz açıklarını bulmak için dinleriz. Havadan sudan konuşuyorsanız tartışma modunda olmak sorun değildir ama çocuğunuza nasıl yardım edebileceğinizi anlamaya çalışırken bu işe yaramaz. Karşınızdaki kişinin fikirlerinize aslında değer vermediğini ya da onları göz önüne almadığını fark etmek sinir bozucu olabilir ve sırf bir faydası olmayacağı için konuşmayı tamamıyla sonlandırmak isteyebilirsiniz.

Partnerinizle çocuğunuzun anksiyetesiyle ilgili yaptığınız konuşmaların sinirlerinizi yıprattığını ya da partnerinizin sizinle tartışma modunda konuştuğunu hissederseniz ona düşüncelerine değer verdiğinizi ve fikirlerine saygı duyduğunuzu göstermeye çalışın. Partnerinizde her şeyin en iyisini bildiğiniz gibi bir izlenim yaratmadığınızda söyleyeceklerinizi ciddiye almaya çok daha istekli olduğunu görebilirsiniz.

Odak Noktanızı Kaybetmeyin

Çiftler bir anlaşmazlık yaşadığında odak noktasını tek bir şeyde tutmak zorlaşır. İki ebeveynin fikir birliği etmesi gereken o kadar çok konu vardır ve biri diğerini o kadar farklı şekillerde etkiler ki her şey birbirine karışabilir. Bir konuda yapılan bir tartışma kolaylıkla başka konulardaki memnuniyetsizlik ya da iddialarla ilgili bir konuşmaya dönüşebilir. Bu tür tartışmalar olumsuz bir etki yaratır. Tek bir konuşma bütün sorunları çözemeyeceği için tartışmayı mutsuz ya da sinir olmamış bir şekilde sonlandırmak da zorlaşır.

Dişiniz ağrıdığı için dişçiye gittiğinizi ve aynı gün keyifsiz hissettiğinizi düşünün. Dişçiniz dişinizle ilgili sorunu gayet güzel çözebilir ama sonrasında hâlâ keyifsiz hissediyor olabilirsiniz. Dişçiye giderek zamanınızı boşa mı harcadınız? Ya da dişçiniz gerekeni yapmamış mıdır? Elbette hayır, dişçi bütün sorunlarınız yerine tek bir sorunu çözmüştür. Özellikle dişinizle ilgili soruna odaklanırsanız büyük bir ihtimalle bu sorunu çözdüğünüz için iyi hissedersiniz. Ama bütün sorunları aynı anda ele almaya çalışır, "Tamam ama hâlâ keyifsiz hissediyorum," derseniz bazı sorunların çözülmemiş olması sizi hayal kırıklığına uğratır.

"Tamam ama..." diye başlayan düşünceler, iki ebeveyn arasında geçen konuşmalarda sık sık tekrarlanır. Bir konudan söz ederken "Tamam ama ya şu diğer sorun?" sorusu ortaya atılır. Bütün sorunları çözmediğiniz takdirde tek bir sorun için bir çözüm bulmak anlamsız gelir ama bu, doğru değildir. İkinizin de kabul ettiği iyi bir plan sırf tek başına ileri atılmış bir adım değildir, aynı zamanda bu konuda eyleme geçtiğinizde gelecekte başka planlar üzerinde de hemfikir olma ihtimalinizi artırır. Dolayısıyla adım adım gitmeniz gerekir.

Anksiyete sorunu olan çocuğunuza nasıl yardım edeceğinizle ilgili konuşmalarda soruna odaklanın. Hatta çocuğunuza anksiyete hissettiren bütün konulara değil, anksiyetesinin tek bir alanına odaklanın. Diğer sorunları bir kenara atıp tek bir konuya odaklanabilirseniz belirli bir sorun için bir plan oluşturmanız kolaylaşır. Ama tek bir konuya odaklanmanın pek de kolay olmadığını unutmayın. Konuşmaya başka konuların karıştığı, ele aldığınız konuyu önemsizmiş gibi gösteren "Tamam ama..." anlarına dikkat edin.

Destek İki Anlama Gelir

Greta ve Louis, oğullarının tek başına uyuma anksiyetesiyle ilgili çok farklı tavırlar sergiliyorlardı. Greta oğulları Paul'ün ebeveyni tarafından anlaşıldığını hissedip rahatlatılmasının ve yanında olduklarını ve ona yardım etmeye hazır olduklarını bilmesinin önemli olduğunu düşünüyordu. Louis ise çocuklarının korkusunu yenmesi ve geceleri sorunuyla tek başına daha iyi başa çıkması gerektiğini düşünüyordu. Her ikisi de Paul'ün ihtiyacı olan şeyin yeteri kadar karşılandığını düşünmüyordu. Greta için bu anlayış ve yardımken Louis için sınırlar ve tek başına başa çıkabilmesi için teşvikti. İlk bakışta bu ebeveynin ortak bir yol bulma ya da her ikisinin de amaçlarını yansıtan bir plan oluşturma şansı düşükmüş gibi görünüyor.

Anksiyetesi olan bir çocuğa destek vermenin iki anlama geldiğini hatırlayalım: Ebeveyn anksiyete sorunu olan çocuklarına hem kabullenme hem de güven sergilediklerinde destek verir. Bu örnekte iki ebeveynin ne yapmak istediğini düşününce her ikisinin de destekleyici bir tepkinin önemli ve gerekli bir unsurunu ele aldıklarını görmek mümkün... İkisi de diğer ebeveynin hedeflediği destek unsuru olmadan destekleyici olamaz:

- Paul'ün başa çıkma becerisine güvenmeden -Louis'in Paul'ün tek başına sorunuyla başa çıkabileceği ifadesi güven unsurunu yansıtıyor- Greta, Paul'ün korkusunu kabullenip doğrulayabilir ama gerçek anlamda destekleyici olamaz.
- Greta'nın çocuklarının gerçekten de kaygılı olduğu ve geceleri tek başına yatmasının onu çok zorladığı anlayışıyla yansıtılan kabullenme olmadan Louis eksiksiz bir destek sergileyemez.

Ancak her iki ebeveynin Paul'e vermek istedikleri mesajları birleştirerek eksiksiz bir destek mesajı vermek mümkün olabilir. Greta ve Louis bir anlaşmazlık yaşadıklarını, birbirlerine ters düştüklerini ve fikirlerini tamamıyla hafife aldıklarını düşünüyorlar. Paul'ün anne-babasının hedefine ihtiyacı var ve iki ebeveynin de destekleyici bir mesaj oluşturabilmek için birbirlerine ihtiyaçları var.

Siz ve partneriniz anksiyetesi olan çocuğunuza vereceğiniz tepki konusunda anlaşmazlık yaşıyorsanız ya da nasıl davranacağınızla ilgili bir planda anlaşamıyorsanız destekleyici mesajı aranızda bölüşüp bölüşmediğinizi düşünün. Çoğu zaman iki ebeveyn bir çocuğun anksiyete sorunuyla ilgili anlaşmazlık yaşadıklarında bunun nedeni her birinin desteği oluşturan unsurlardan birine odaklanmasıdır. Kendinize partnerinizin hedefinin ne olduğunu sorun, hatta daha da iyisi ona sorun! Yanıtı büyük olasılıkla çocuğunuzu daha kötü hissettirmek ya da daha da anksiyete yaşamasını sağlamak olmayacaktır. Hatalı düşündüğünü ya da sizin fikirlerinize uymayarak inatlaştığını düşünseniz bile partnerinizin hedefinin çocuğunuzun korkusunu yenebilmesi için gereken desteğin önemli bir parçası olup olmadığını düşünün.

Görevleri Değiş Tokuş Etmeye Çalışın

İki ebeveyn desteğin sadece bir unsuruna odaklandığında yeniden bağ kurmak için birbirlerine biraz zaman ayırmaları faydalı olabilir. Bu bağ da destekleyici mesajın önemli bir parçasıdır. Siz ve partneriniz "görev değiş tokuşu" yapmayı deneyebilir, kısa süre için birbirinizin rollerini üstlenebilirsiniz. Çocuğunuzun kabullenildiğini ve anlaşıldığını hissetmesine yardım etmeye odaklanmak isteyen ebeveynseniz ona korkusuyla, endişesiyle ya da anksiyetesiyle zaman zaman

başa çıkabileceğine inandığınızı göstermek için vakit ayırmaya çalışın. Onun anksiyeteye karşı güçlü olduğuna, çaresiz olmadığına inandığınızı göstermeyi deneyin. Ya da üstlendiğiniz görev çocuğunuzun korkusuyla başa çıkmasını ve zor olan şeylerden kaçınmamasını sağlamaya odaklanan ebeveyn olmaksa çocuğunuza anksiyete hissetmenin zor olduğunu anladığınızı göstermek için vakit ayırın. Anksiyetenin onu ne kadar huzursuz hissettirebileceğini anladığınızı ifade edin. Aşağıda ebeveynlerin görev değiş tokuşuyla ilgili olarak sorduğu sorulardan bazılarını göreceksiniz.

Kabullenme Çocuğunuzun Başa Çıkmadan Kaçınmaya Devam Edebileceğini Kabul Etmek Anlamına Gelmiyor mu?

Kesinlikle hayır. Kabullenme, çocuğunuzun deneyimlediği zorluğu anladığınız ve doğruluğunu kabul ettiğiniz anlamına gelir. Bir şeyin zor olduğunu kabul etmek bunun gerçekleşmemesi gerektiğini kabul etmekten tamamıyla farklıdır. Başa çıkmanın ne kadar önemli olduğuna odaklansanız bile çocuğunuza bunun zor olduğunu bildiğinizi gösterebilirsiniz.

Daha Fazla Güven Daha Az Kabullenme Anlamına mı Gelir?

Hayır. Çocuğunuza güvenmek, anksiyeteyi tolere edebileceğine inandığınızı göstermeniz anlamına gelir. Ne yapıp yapmayacağına güvenmeniz anlamına gelmez (Unutmayın: Bu sizin karar verebileceğiniz bir şey ve planınızın odak noktası değildir). Güven, çocuğunuzun anksiyetenin yarattığı sıkıntıyı tolere edebileceğine inandığınız ve zaman zaman anksiyete, korku veya endişe hissetse de iyi olacağını bildiğiniz anlamına gelir.

Bir Gecede Tavrınızı Değiştirebilir misiniz?

Bunu yapmanıza gerek yok! Görev değiş tokuşu kısa bir süre için, belki sadece bir iki günlüğüne yapacağınız bir şeydir. Çocuğunuzun anksiyete hissettiği tek bir anda bunu dener ve normalde sergilediğinizden farklı bir davranış sergilerseniz çok faydalı olduğunu görebilirsiniz. Ayrıca rolleri değişerek inandıklarınıza ters düşen bir şey de yapmazsınız. Odak noktanız kabullenmeyse çocuğunuzun gücüne ve becerisine inandığınızı bilmesini istiyorsunuzdur. Daha çok güven konusuna odaklandıysanız anksiyetenin çocuğunuz için kolay olmadığını anlıyor ve bunu anladığınızı bilmesini istiyorsunuzdur.

Tepkilerinizin Değişmesi Çocuğunuzun Aklını Karıştırır mı?

Karıştırabilir ama sorun değil. Çocuğunuzun aklının karışması onun beklediğinden farklı bir şey yaptığınız anlamına gelir. Bu kötü bir şey değildir. Farklı bir şey yapmadan daha iyi bir şey yapmak mümkün olabilir mi? Görev değiş tokuşu yapmanızın amacı çocuğunuzun aklını karıştırmak değildir ama bu değişime şaşırması normaldir. Bu değişikliği yapmanızın nedeni sadece sizsiniz. Görev değiş tokuşuyla ve sadece güven sergilemek yerine kabullenme sergileyerek ya da sadece kabullenme ifade etmek yerine güven ifade ederek muhtemelen önemli olduğunu bildiğiniz ama sürekli olarak desteğin diğer unsurunu sergileme ihtiyacınız yüzünden kaybolan bir destek unsuruyla yeniden bağ kurma şansını elde edersiniz.

Ebeveynden biri güven telkin eden tek ebeveyn olduğunu hissettiğinde bir tek güven sergilemesi gerektiğini hissetmeye başlayabilir, çünkü kendisinden başka kimsenin bunu yapmayacağını düşünür. Tam tersi bir şekilde, partnerinizin çocuğunuza kabullenme ifade etmediğini düşünüyorsanız

çocuğunuzun bunu başka kimseden görmeyeceğini düşündüğünüz için elinizden geldiğince sadece kabullenme sergilemeniz gerektiği hissine alışabilirsiniz. Kısa bir süre için olsa bile görev değiş tokuşu yaparak her ikiniz de desteğin diğer unsuruyla bağ kurabilirsiniz. Her ikiniz de partnerinizin sergilemediğini düşündüğünüz destek unsurunu sergileyebileceğini görme fırsatı elde edersiniz. Bu rol değişiminin ikinizin destekleyici ve birlikte uygulamayı kabul ettiğiniz bir plan oluşturmasına yardımcı olduğunu görebilirsiniz.

Greta ve Louis'in Bir Gece İçin Görev Değiş Tokuşu Yapması Nasıl Bir Sonuç Verirdi?

Paul korkuya kapıldığında Louis bir gece için onu sakinleştirmeye odaklanmaya karar verse ve Greta, Paul'ün kendi yatağında yatmasını hedeflese neler olurdu? Annesinin onu güven telkin eden bir kucaklamayla karşılamasına alışan Paul derhâl yatağın annesinin yattığı tarafına yönelebilir. Ama ya o gece Greta ona, "Ne kadar korktuğunu görebiliyorum ama tek başına yatabileceğini ve bunu başarabileceğini biliyorum. Gel, seni yatağına götüreyim," derse ne olur? Louis doğrulup, "Paul, bir dakika, önce sana sarılayım. Kendini daha iyi hissetmeni istiyorum," diyebilir. Paul kendi yatağında uyusa da uyumasa da bu deney her iki ebeveyn üstünde çarpıcı bir etki yaratabilir. Louis için Paul'e sarılma ve onu rahatlatma fırsatı çok anlamlı, hatta duygusal bir an olabilir. Greta içinse oğluna güvendiğini göstermesi onu farklı bir gözle görmesini sağlayabilir. Daha da önemlisi, bu değiş tokuş her iki ebeveynin de partnerlerinin gerçekleştirmeye çalıştığı önemli hedefle yeniden bağ kurmasına yardımcı olabilir. Bir iki geceliğine rolleri değiştikten sonra iki ebeveyn de birlikte çalışmanın ve sonuç olarak ikisinin de çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıklarını kabul etmenin daha kolay olduğunu fark edebilir.

Hemfikir Olabileceğiniz Bir Plan Var mı?

Sekizinci Bölüm'de, uyum davranışınızı azaltmak için iyi bir hedef olabilecek bazı fikirler okudunuz. Ama bütün unsurları kapsayan bir hedef bile partnerinizle hemfikir olmadığınızda iyi bir hedef sayılmaz. O kadar sık tekrarlanmadığı ya da size göre hayatınıza çok fazla müdahale etmediği için pek ideal bir hedef olmayan bir uyum davranışı her ikinizin de onayladığı bir şeyse çok daha iyi bir hedef olabilir. En iyi olduğunu düşündüğünüz hedefle ilgili bir plan yapmayı başaramadıysanız ikinizin de daha çok onaylayabileceği bir başka davranış olup olmadığını düşünün. Her zaman geri dönüp diğer uyum davranışına sonradan odaklanabilirsiniz. Her iki ebeveyn de destekleyici bir şekilde bir uyum davranışını azaltacağı için o aşamaya dek çocuğunuz da daha iyi durumda olacaktır. O yüzden belirli bir uyum davranışı için bir plan yapmaya saplanıp kalmayın ve sizinkinden çok partnerinizin fikrini yansıtan bir hedefi ele almanız gerekse bile esnek davranmaya çalışın.

Kontrol Edebileceğiniz Şeylere Odaklanın

Bu noktaya kadar kontrol edemeyeceğiniz konulardan çok kontrol edebileceklerinize odaklanmanın bu kitapta tekrar eden bir ilke olduğunu fark etmişsinizdir. Çocuğunuzun davranışlarını kontrol edemezsiniz ve bu kitap size ona yardım edebilmek için bunu yapmanıza gerek olmadığını göstermiştir. Partnerinizin de davranışlarını kontrol edemezsiniz ve bir kez daha çocuğunuza yardım edebilmek için bunu da yapmanıza gerek yoktur. Bu bölümdeki bütün önerileri denediyseniz ve bu noktada ikinizin birlikte çalışmasının mümkün olmadığı sonucuna vardıysanız partnerinizin kararına saygı duymak ve partneriniz size uymayacak olsa bile kendi uyum davranışınızı değiştirmeye odaklanmanız en doğru yaklaşım olabilir.

Çocuğunuzu birlikte yetiştiren ebeveynler olsanız da artık birlikte olmayan ve çocuklarını ayrı ayrı yetiştiren ebeveynler olsanız da aynı kural geçerlidir.

Şimdilik sadece kendi davranışınıza odaklanmaya karar verseniz ve bunu tek başınıza yapmayı kabullenseniz bile partnerinize saygı gösterebilirsiniz. Kararınızın cepheleşme ya da tartışma yaratması gerekmez. Partnerinize neyi, neden yapacağınızı açıklayıp bunu kabul etmeme hakkı olduğunu göz önüne alırsınız. Önemli olan, diğer ebeveyn farklı bir bakış açısına sahip olsa da ve anksiyetesine farklı bir şekilde tepki vermeye devam etse de yapacağınız değişikliklerin çocuğunuzun anksiyetesinin daha iyiye gitmesini sağlayacağıdır. Mesajınızda çocuğunuza bu planın sadece sizin için geçerli olduğunu belirtin ve partnerinizin ne yaptığıyla ve bunun iyi olup olmadığıyla ilgili bir fikir yürütmeyin. Sonra da planınıza bağlı kalmak için elinizden geleni yapın. Partneriniz planınızın işe yaradığını görüp fikrini değiştirebilir. Ya da sizden farklı davranmaya devam edebilir. Her hâlükârda partnerinizin kararına saygı gösterir ve ondan aynı şeyi yapmasını beklemediğinizi ifade ederseniz o da sizin fikirlerinize saygı gösterir.

Bu bölümde şunları öğrendiniz:

- Partnerinizle iletişiminizi nasıl geliştirebileceğinizi
- Partnerinizle fikir ayrılığı yaşadığınızda ne yapacağınızı
- Hemfikir olabileceğiniz bir plan olup olmadığını nasıl belirleyebileceğinizi

14

Kısa Bir Özet ve Sonraki Adımlar

Başardınız!

Ebeveynlik zor olabilir ve bir anksiyete sorunu olan bir çocuğa ebeveynlik yapmak daha da zordur. Bu kitabı okuduysanız ve bir yandan çocuğunuza destek verirken (korumacı ya da talepkâr olmak yerine) bir yandan da uyum davranışlarını belirlemeyle ilgili çeşitli adımları izlediyseniz ve uyum davranışınızı azaltmaya yönelik planlar hazırlayıp uyguladıysanız... Bravo! Sizi takdir ediyorum ve bunu içtenlikle söylüyorum. Çocuğunun daha mutlu ve daha sağlıklı, anksiyetenin daha az engellediği ve yaratabileceği sıkıntıların daha az olduğu bir hayatı olabilmesine yardımcı olmak için zaman ayıran ve çaba sarf eden her ebeveyni takdir ediyorum.

Bu kitapta sunulan adımların çocuğunuzun daha az anksiyete hissetmesine yönelik esas amacına ulaştığını umut ediyorum. Kimse anksiyeteden tamamıyla kurtulamaz (ya da kurtulmamalıdır) ve kitabın amacı çocuğunuzun hayatından anksiyeteyi tamamıyla silmek değildir. Ayrıca çocuğunuzun anksiyeteyle başa çıkma becerisinin çok güçlü olduğunu ve çocuğunuzun da bunu fark ettiğini umuyorum. Bunu fark ettiyse sarf ettiğiniz çabalar ona verdiğiniz muhteşem ve yaşadığı sürece hayatını olumlu yönde geliştirmeye devam edecek bir armağandır.

Çocuğunuzun anksiyetesinin kısmen daha iyiye gittiğini ama hâlâ kayda değer derecede hayatına müdahale eden anksiyeteye karşı mücadele ettiğini hissediyorsanız bazı olası adımları izlemeniz gerekebilir. Başka hedefler belirleyerek, bir plan hazırlamak için gerekli adımları izleyerek ve bu yeni alandaki uyum davranışını zamanla azaltarak uyum davranışlarınızı sürdürmeme çabalarınıza devam etmeniz gerekebilir. Ayrıca başka tedaviler ve stratejiler de denemek isteyebilirsiniz. İkinci Bölüm'de, aralarında bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve psikiyatrik ilaç tedavisi de olmak üzere çocukluk dönemi anksiyetesine yönelik kanıta dayalı bazı tedavilerle ilgili kısa bilgiler bulabilirsiniz. Kitabın sonunda bulunan B Eki'nde kanıta dayalı tedavilerle ilgili daha fazla bilgi edinmek ve yaşadığınız bölgede uzman bir terapist bulmak için kullanabileceğiniz birkaç faydalı kaynak bulunmaktadır. Yaşadığınız bölgede uzman bir terapist ya da psikiyatristle görüşüp seçeneklerinizi konuşabilirsiniz. Unutmayın ki BDT, çocuğunuzun yüksek katılımını ve motivasyonunu gerektirir; dolayısıyla bu tedavi herkes için uygun olmayabilir ama çocuğunuz en azından bu olasılığı denemeye istekliyse oldukça faydalı olduğunu görebilir.

Bu kitapta anlatılan yöntemi tamamlamak için sarf ettiğiniz çabanın çocuğunuzun anksiyete sorunu üzerine büyük bir etki yaratmadığını hissediyorsanız yine aynı tavsiyeler geçerli... Hiçbir tedavi bütün çocuklarda başarılı olamaz ve zamanlama çok önemlidir. Bu kitaptaki bilgiler istediğiniz sonucu vermediyse kendinizi suçlamayın, canınızı sıkmayın ve hayal kırıklığına uğramayın. Yaptığınız değişikliklerin çocuğunuza faydası olmuştur ve şu anda pek bir şey değişmemiş gibi görünse de faydalı olmaya devam edecektir. Anksiyete seviyeleri yüksek kalsa bile çocuğunuzun onun sorununu kabullendiğinizi ve ona inandığınızı bilmesi önemli ve etkilidir.

Destek Vermeye Devam Edin

Çocuğunuzun anksiyetesi iyiye gittiyse ve başa çıkabilmesi için özel planlara gerek kalmadan daha rutin bir hayata geçmeye başladıysanız anksiyetesine karşı destekleyici tavrınızı sürdürmeniz önemlidir. Muhtemelen çocuğunuzun zorluklarla mücadele edeceği birçok durumla karşılaşacaksınız. Bu zorlukların bazıları anksiyeteyle ilgili olacak, bazıları da olmayacak ama çoğunda destekleyici bir tavrın çok faydasını göreceksiniz. Çocuğunuza hissettiği şeyi kabul edebileceğinizi ve doğrulayabileceğinizi gösterirken bir yandan da zorluklarla başa çıkma ve belirli derecede sıkıntıyı tolere edebilme becerisine inandığınızı sergilemek nadiren sonuçsuz kalır.

Özellikle de şiddetli kaygıyla ilgili zorluklarda, söz ve davranışlarınızla sergilediğiniz destekleyici tavır, gelecekte çocuğunuzun anksiyetesinin tırmanmasını ya da bir kez daha büyük bir sorun oluşturacağı bir noktaya gelmesini önleyebilir. Bu süreçte pratik ettiğiniz destekleyici ifadeleri kullanmak aynı zamanda çocuğunuza yolladığınız, ona sorunuyla bağımsız bir şekilde başa çıkmasının ve çok faydalı olmayan uyum davranışlarına geri dönme riskinizi azaltmanın gerekli olduğunu hatırlatan bir sinyal görevi görecektir.

Yüksek seviyede anksiyete sorunu yaşamaya eğilimi ya da yatkınlığı olan çocukların hayatları boyunca tipik anksiyeteden çok daha yüksek seviyede anksiyete hissedebileceğini unutmayın. Anksiyeteden ve bununla nasıl başa çıkılacağından söz etmek için "ailece kullanacağınız özel bir dil" olacak; bu yüzden çocuğunuzun anksiyetesinin arttığını anlatan belirtileri yakından izleyin ve bunları destekleyici bir şekilde karşılamaya hazırlıklı olun. Ailede stresi artıran yeni bir eve taşınmak ya da yeni bir okula başlamak gibi değişiklikler ve bir çocuğun hayatında meydana gelen kayıplar ve sosyal stres etkenleri başarıyla

tedavi edilmiş bir anksiyete durumunun yeniden artmasına neden olabilir. Diğer zamanlarda bir çocuğun anksiyete seviyesi belirli bir stres etkeni ya da tetikleyici olmadan da artabilir. Neden her ne olursa olsun, çocuğunuzun anksiyetesi geri gelirse destekleyici bir ebeveyn yanıtı her zaman faydalı olacaktır.

Uyum Davranışınızı Fark Edin

Artık bir uyum davranışı uzmanısınız! Bu harika bir şey, çünkü artık eski uyum davranışı kalıplarınıza geri dönüp dönmediğinizi ya da yeni uyum davranışları oluşturmaya başladığınızı daha iyi fark edeceksiniz. Uyum davranışları ve anksiyete hakkında oldukça bilgili olan ebeveynler bile bazen bir anda yeni uyum davranışlarına başvurduklarını fark edebilirler. Bu sıradışı bir durum değildir ve bazen bunu fark etmek zaman alabilir. Daha fazla uyum davranışı sergilemeye başladığınızı fark ederseniz ne yapacağınızı biliyorsunuz! Moralinizi bozmayın! Destekleyici davranın, kendi davranışınıza odaklanın ve bu davranışı azaltın.

Bir çocuğa anksiyete hissettiği için kızmanın hiçbir faydası ve anlamı yoktur ama çocuğunuzun kaygı seviyesini düşürebilmek için o kadar çaba sarf ettikten sonra eski kalıpların sinsice geri geldiğini fark ettiğinizde sabrınızın taştığını hissedebilirsiniz. Ama moralinizi bozmayın. Uyum davranışınızı ve çocuğunuzun anksiyetesini bir kere azalttıysanız bunu yeniden yapmanız çok daha kolay olacaktır. Destekleyici ifadeler ve uyum davranışı planları hem size hem de çocuğunuza daha tanıdık ve daha az göz korkutucu gelecektir. Ayrıca ilk seferinde sahip olmadığınız bir şeye de sahipsiniz: Geçmişte bu yöntemin işe yaradığını biliyorsunuz! Uyum davranışını kestiğinizde çocuğunuz yine de size kızabilir ama geçmişte ona bu şekilde yardımcı olduğunuzu ve bir plan yaptığınızda buna bağlı kaldığınızı bilir.

"Uyum davranışı nüksü" denen durumu fark etmenize yardımcı olabilecek harika bir araç her ay yapacağınız kontroldür. Bu kitaptaki alıştırmaları kullanarak birkaç haftada bir rutininizi hızla gözden geçirebilir ve yeni ya da eskiden kalma uyum davranışlarınız olup olmadığını anlayabilirsiniz. Bunu tek başınıza, partnerinizle ya da çocuğunuzla yapabilirsiniz. İşin aslı, bir uyum davranışı uzmanı olan tek kişi siz değilsiniz. Çocuğunuz da artık bu konuda uzman sayılır. Hatta birçok çocuk, ebeveyninin uyum davranışlarını sergilemeye başladığını fark edip bunu onlara söylerler. Bunu bazen açıkça dile getirir, bazen de ima ederler.

Lila on bir yaşındaydı ve ebeveyni Shirley ve Terrence onun anksiyetesi için sergiledikleri uyum davranışını azaltmak için çok çaba sarf etmişlerdi. Biri yangınlar ya da seller gibi korkutucu unsurlar olup olmadığını anlamak için filmleri kontrol etmeyi, diğeri Lila mahallede her siren sesi duyduğunda haberleri dinlemeyi kesmek olmak üzere iki ayrı uyum davranışı planı uygulamışlardı. Planları başarılı olmuştu ve Lila artık felaket ve afetler konusunda eskisi kadar anksiyete hissetmiyordu.

Her şey normale döndükten birkaç ay sonra Lila nadiren yüksek anksiyete deneyimlediği bir zamanda bir gün okuldan çok mutsuz geldi. Bir sınıf arkadaşı ona anneannesinin evinin büyük bir fırtınada nasıl sele kapıldığı ve annesinin ölümden kıl payı kurtulduğuyla ilgili ayrıntılı korkunç bir öykü anlatmıştı. Lila annesi Shirley'ye öyküyü anlatıp "Hemen hava durumunu kontrol edip burada da bir fırtına olacak mı diye bakmanı istiyorum. Ama bunu yapmayacaksın değil mi?" dedi.

Shirley bir kereliğine hava durumuna bakmanın büyük bir sorun olmadığını düşünebilirdi. Ne de olsa Lila'nın durumu

gayet iyiydi ve çok endişeli olduğu belliyken ve daha yeni korkutucu bir öykü dinlemişken ona yardım etmesi o kadar kötü bir şey olabilir miydi? Bir kereliğine bunu yapmanın bir zararı olabilir miydi? Aslında bunun bir zararı olmayabilirdi. Ama durumu bir de Lila'nın bakış açısından düşünün. Uzun bir zamandan sonra ilk kez korku ve endişeleriyle yüzleşiyordu ve annesinin nasıl tepki vereceğini merak ediyordu. Bu olay, hava durumunu kontrol ederek Lila'ya "yardım etmesi" için bir fırsattı. Ama aynı zamanda ona ne kadar güçlü ve becerikli olduğunu hatırlatmak için de çok iyi bir fırsattı. Shirley haberleri kontrol etmeyerek kızına anksiyetesiyle başa çıkmanın hepimizin zaman zaman yapmak zorunda olduğumuz bir şey olduğunu ve Lila'nın bunu yapabileceğine gönülden inandığını hatırlatabilir.

Lila'nın son cümlesi size de ilginç geldi mi? Bu sözlerini annesinin ona yardım etmeyeceğine dair öfke ya da şikâyet dolu bir suçlama olarak düşünmek mümkün ("Ama bunu yapmayacaksın değil mi?"). Ama bu sözleri bilgi ve güç içeren bir ifade olarak düşünmek de mümkün... Bu durumda Lila, annesine, "İkimiz de şu anda buna ihtiyaç duymadığımı biliyoruz," mesajını vermek isteyebilir. Hatta Shirley onun için haberleri kontrol etseydi Lila memnun olmak yerine büyük bir hayal kırıklığı hissedebilirdi. Büyük bir fırtına çıkmayacağını duymak onu rahatlatabilirdi ama annesinin güç ve güven unsurlarını içeren destekleyici mesajına bağlı kalmamasından hayal kırıklığı hissedebilirdi. Daha da önemlisi Lila yakında yine anksiyete hissedebilir ve annesinden daha fazla uyum davranışı görmeyi bekleyebilirdi. Shirley destekleyici bir ifadeyle yanıt verirse Lila o kadar rahatlamayabilir ama annesinin ona güveninin kaygılı düşüncelerin ve duyguların geri gelmesi yüzünden sarsılmadığını görürdü.

Anksiyeteyi yenmiş ve artık daha az kaygı hisseden bir çocuk için kaygılı yeni bir düşüncenin ortaya çıkışı en az ebeveyni

için olduğu kadar moral bozucu olabilir. Bunun durumunun gerçekten de düzelmediği ve en başa döndüğü anlamına mı geldiğini düşünüp endişelenebilir. Anksiyete anları yaşayabileceğine dair sakin ve destekleyici bir ifade her şeyi bir perspektifte tutmak ve anksiyetenin artmasını önlemek açısından oldukça faydalı olabilir.

Çocuğunuzun kendisini görmek için baktığı ayna olduğunuzu unutmayın. Her ebeveynin yapmayı arzu edeceği ve başardığı için gurur duyacağı bir şey yaptınız. Çocuğunuza güçlü, becerikli ve sevilen bir birey olduğunu gösterdiniz. Çocuğunuz size bu yönünü ona göstermeniz için daha çok fırsat sunarsa bu hiç de kötü bir şey olmaz!

A Eki

Alıştırmalar

Bu ekte bahsi geçen bütün alışmaları içermektedir. Kitabı okumaya devam ederken her alıştırmayı birden fazla yapacağınız için her birinin kopyalarını çıkarabilirsiniz.

Alıştırmanın Sayısı	**Alıştırmanın Başlığı**	**Kitabın Hangi Bölümünde Söz Edildiği**
1	Anksiyete Çocuğunuzu Ne Şekilde Etkiliyor?	Birinci Bölüm
2	Ebeveynlik Tuzakları	Dördüncü Bölüm
3	Siz ve Çocuğunuzun Anksiyetesi	Beşinci Bölüm
4	Uyum Listesi	Altıncı Bölüm
5	Uyum Haritası	Altıncı Bölüm
6	Söylediğiniz Şeyler	Yedinci Bölüm
7	Destekleyici İfadeler	Yedinci Bölüm
8	Planınız	Dokuzuncu Bölüm
9	Açıklama	Onuncu Bölüm
10	Hedef Uyum Davranışlarını Takip Etmek	On Birinci Bölüm

1. Alıştırma
Anksiyete Çocuğunuzu Ne Şekilde Etkiliyor?

Bu alıştırmayı şu dört alanın her birinde anksiyetenin çocuğunuzu ne şekilde etkilediğini yazmak için kullanın: Beden, düşünceler, duygular ve davranışlar.

Anksiyete Çocuğunuzun Bedenini Ne Şekilde Etkiliyor?	**Anksiyete Çocuğunuzun Düşüncelerini Ne Şekilde Etkiliyor?**
Örnek: Kaygılı olduğunda kalbi daha hızlı atmaya başlar.	*Örnek: Her zaman en kötü senaryoyu hayal eder.*
Anksiyete Çocuğunuzun Duygularını Ne Şekilde Etkiliyor?	**Anksiyete Çocuğunuzun Davranışlarını Ne Şekilde Etkiliyor?**
Örnek: Kaygılı olduğunda daha huysuz olur.	*Okulda derslerde konuşmaz.*

2. Alıştırma
Ebeveynlik Tuzakları

Bu alıştırmayı çocuğunuza ya da çocuğunuzun anksiyetesiyle ilgili söylediğiniz Korumacı ya da Talepkâr ifadeleri yazmak için kullanın.

Korumacı
Örnek: Bunun bocalamana neden olduğunu biliyoruz.
Örnek: Stresle iyi başa çıkamıyorsun.

Talepkâr
Örnek: Yaşın gibi davranmaya çalış.
Örnek: O kadar da korkutucu değil.

3. Alıştırma
Siz ve Çocuğunuzun Anksiyetesi

Bu soruların her birinin yanıtlarını yazmak hangi uyum davranışlarından faydalandığınızı düşündürerek etkili bilgiler verecektir. Partnerinizle yaşıyorsanız bu konuyu konuşmak için biraz vakit ayırmanız iyi bir fikir olabilir.

Çocuğunuzun Anksiyetesi Ne Kadar Vaktinizi Alıyor?

Kardeşlerine Kıyasla Anksiyete Sorunu Olan Çocuğunuz İçin Neleri Farklı Yapıyorsunuz?

Çocuğunuzun Anksiyetesi ya da Fobileri Olmasaydı Neleri Farklı Yapardınız?

4. Alıştırma
Uyum Listesi

Bu sayfaya çocuğunuza yardım etmek için başvurduğunuz ve farkında olduğunuz uyum davranışlarını yazın. Mümkün olduğunca çok örnek vermeye çalışın ama birkaçını unutursanız sorun değil!

Çocuğunuzun Sorununa Yardım Etmek İçin Neler Yapıyorsunuz?

5. Alıştırma
Uyum Haritası

Uyum haritasını çocuğunuzun sorununa yardımcı olmak için gün boyunca başvurduğunuz uyum davranışlarını yazmak için kullanın. Bir sayfa yetmediği takdirde ikinci sayfaya geçebilirsiniz.

Günün Vakti	**Neler Olur? Başka Kimler Vardır?**	**Sıklığı (Sayı Olarak)**
Sabah (uyanma, giyinme, kahvaltı, okula gitme vakti)	*Örnek: Anne "özel" yiyeceklerden oluşan bir kahvaltı hazırlar.*	Günde bir kere
Öğleden Sonra (öğle yemeği, çocukların okuldan alınması, ev ödevleri, okul sonrası aktiviteleri, sosyal aktiviteler)	Örnek:	
Akşam (akşam yemeği, aile vakti, uyku öncesi vakti)		
Yatma vakti (yatmaya hazırlık, banyo/duş, uyuma vakti)		
Gece vakti		
Hafta Sonu		

6. Alıştırma
Söylediğiniz Şeyler

Bu alıştırmayı çocuğunuz kaygılı olduğunda ona söylediğiniz şeyleri yazmak için kullanın ve iki destek unsurunu kapsayıp kapsamadıklarına dikkat edin: Kabullenme ve güven verme.

Söylediğiniz Şeyler	**Kabullenme**	**Güven Verme**
Örnek: Kararlılıkla ve güçlü bir şekilde devam etmen gerek.		✓
Örnek: Bunun çok zor olduğunu biliyorum.	✓	

7. Alıştırma
Destekleyici İfadeler

Bu alıştırmayı, genellikle söylediğiniz şeyleri iki destek unsurunu da kapsayan destekleyici ifadelere dönüştürmek için kullanın: Kabullenme ve güven verme.

Eski İfade	Kabullenme	Güven Verme	Yeni İfade	Kabullenme	Güven Verme
Örnek: Kararlılıkla ve güçlü bir şekilde devam etmen gerek.		✓	*Zor olduğunu biliyorum ama bunu başarabilecek kadar güçlüsün.*	✓	✓
Örnek: Bunun senin için çok zor olduğunu biliyorum.	✓		*Bunun senin için çok zor olduğunu biliyorum ama başaracağını da biliyorum.*	✓	✓

8. Alıştırma
Planınız

Bu alıştırmayı uyum davranışlarını azaltmaya yönelik planınızı yazmak için kullanın. Planınızdaki "Ne, Ne Zaman, Kim, Nasıl ve Ne Kadar?" soruları ve "Yerine Ne Yapacaksınız?" sorusu ile ilgili mümkün olduğunca ayrıntı vermeye çalışın.

Planınız

Ne?
Ne Zaman?
Kim?
Nasıl ve Ne Kadar?
Yerine Ne Yapacaksınız?

9. Alıştırma
Açıklama

Bu alıştırmayı çocuğunuza uyum davranışlarını azaltma planını söylerken vereceğiniz mesajı yazmak için kullanın. Mesajınız kısa, destekleyici, ayrıntılı olmalı ve planınızın *Ne, Ne Zaman, Kim, Nasıl* ve *Ne Kadar* kısımlarını da kapsaması gerekir.

Bu alıştırmanın kopyalarını çıkarabilir ya da bilgisayarınızda yazabilirsiniz.

10. Alıştırma
Hedeflenen Uyum Davranışlarını Takip Etmek

Bu alıştırmayı hedeflenen uyum davranışlarını takip etmek ve bunları azaltmakta ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görmek için kullanın. Planınızı uygulamak için her fırsatın gününü ve saatini yazın ve ne yaptığınızı, nasıl gittiğini ve karşılaştığınız zorlukları kısaca anlatın. Bu alıştırmanın kopyalarını çıkarabilir ya da bilgisayarınızda yazabilirsiniz.

Gün	**Zaman**	**DURUM: Neler oldu? Ne yaptınız? Nasıl gitti? Sorun çıktı mı?**

B Eki

Kaynaklar

Birçok kaynak çocukluk dönemi anksiyete ve obsesif-kompülsif bozuklukla ilgili kusursuz bilgiler içermektedir. Bunlar kitaplar, web siteleri ve uzmanlar bulabilmeniz için diğer araçları kapsar. Aşağıda bu kaynaklardan bazılarını bulabilirsiniz.

Ebeveynlere Yönelik Kitaplar

Freeing Your Child From Anxiety: Practical Strategies to Overcome Fears, Worries, and Phobias and Be Prepared for Life—From Toddlers to Teens. Yazar: Tamar Chansky

Freeing Your Child From Obsessive-Compulsive Disorder. Yazar: Tamar Chansky

Anxiety Relief for Kids. Yazar: Bridget Flynn Walker

Helping Your Anxious Child. Yazarlar: Ron Rapee, Ann Wignall, Susan Spence, Heidi Lyneham, Vanessa Cobham

Çocuklara Yönelik Kitaplar

What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety. Yazar: Dawn Huebner

Outsmarting Worry: An Older Kid's Guide to Managing Anxiety. Yazar: Dawn Huebner

The Anxiety Workbook for Teens. Yazar: Lisa Schab

Guts (kusma korkusuyla ilgili bir grafik roman). Yazar: Raina Telgemeier

Rewire Your Anxious Brain. Yazarlar: Catherine Pittman ve Elizabeth Karle

The Thought That Counts: A Firsthand Account of One Teenager's Experience with Obsessive-Compulsive Disorder. Yazar: Jared Kant, Martin Franklin ve Linda Wasmer Andrews ile birlikte

Uzmanlar Bulmanıza Yardımcı Olabilecek Bilgi ve Araçlar Sunan Web Siteleri

Anxiety Disorders Association of America: www.adaa.org
International OCD Foundation: www.ocfoundation.org
Association for Behavioral and Cognitive Therapies: www.abct.org

Bu kitapta anlatılan aile uyum davranışlarını azaltmaya yönelik yaklaşım SPACE'tir. Bu web sitesinde, ebeveynlere SPACE programı uygulamada eğitimli bir terapist listesi bulabilir ve anksiyete sorunu olan çocukların ebeveynleri için hazırlanmış bir foruma katılabilirsiniz.

Dizin

A

agorafobi 46, 146, 150

agresif davranışlar 103, 220-222, 225
- uyum davranışlarından vazgeçtiğinizde agresif olan çocuklar 98, 103, 108, 158, 173, 199, 245
- geleceği engellemek 78
- tartışmayı kabul etmeyin 222
- davranışlarınıza odaklanmak 107, 108, 174
- çocuklara ceza vermek 91, 221

aile rutinlerinde ve programlarında yapılan değişiklikler 57, 90, 93, 153

aile uyumu 183, 244; ayrıca bkz. uyum davranışları.
- uyum davranışı sergilemediğinizde çocuğunuz öfkeli ya da agresif davranırsa 168, 217, 227
- yaygın formları 91
- tanımı ve doğası 65
- iyi/faydalı ve kötü/faydalı olmayan uyum davranışları 94, 99, 110, 257
- uyum davranışlarını izlemek; ayrıca bkz. günlük tutmak) 118, 110, 201, 215
- uyum davranışlarının kesilmesi anksiyetenin kötüye gitmesine neden olduğunda 98, 103
- kardeşler ve 110

alışkanlıklar, sağlıklı 50, 57

anksiyete 4, 7-10, 12-15, 17-23, 25, 28, 30-35, 37, 39, 41-45, 48-53, 56, 57, 60-67, 69, 71, 72, 75, 76, 77, 79, 84, 88, 89, 93-95, 98, 103, 106, 109, 112-115, 117, 120, 126-130, 134, 136, 139, 140, 142, 147-149, 156-159, 165, 168, 173, 176, 177, 179-181, 185, 186, 189, 196, 197, 205, 221-223, 226-228, 230, 232, 237-240, 242-244, 247-251, 255-260, 275, 276; ayrıca bkz. belirli konu başlıkları.
- çocuk üzerindeki etkisi 57, 130, 228
- aile üzerindeki etkisi 93, 104, 107
- ebeveyn üzerindeki etkisi 252
- doğası 65
- bazı çocukların bu konuda zorluk yaşamasının nedenleri 18, 39, 129
- semptomları ve ortaya çıkış şekilleri 23, 35, 44, 91, 107
- davranışlarda 32, 45, 47, 131, 161
- bedende 25

duygularda 243
düşüncelerde 30
tedavi edilebilirliği 49, 50
tedavisi 4, 9, 56, 57, 102, 256
çocukluk ve gençlik dönemi türleri 41, 58
her çıkışın bir inişi vardır 226, 227
anksiyete bozuklarına karşılık anksiyete sorunları 21, 22
anksiyeteden kaynaklanan davranışlara katılım 32
anksiyete sorunları 21, 61, 66, 89, 238; ayrıca bkz. belirli başlıklar.
yaygınlığı 20, 39
terminoloji 21, 22
anksiyete uyum davranışları 72
ayrılık anksiyetesi 42, 149

B

beden, anksiyete ve bedendeki değişimler 24, 25
bilişsel davranışçı terapi (BDT) 9, 199, 256
ilaç tedavisi ve 56, 256
kaynaklar 55, 105, 275

C-Ç

Çocukluk Döneminde Anksiyete Duygularına Yönelik Destekçi Ebeveynlik (SPACE) 7

D

değerler, olumlu ve olumsuz değerler atamak 16
destek 94, 104, 109, 112, 120, 121, 125, 126, 135, 137, 138, 172, 175, 186, 188, 207, 230, 248, 249, 251, 252, 255, 269, 270
destekleyiciliğinizi değerlendirmek 214
önemi 67, 69, 70, 73, 84, 95, 104, 119, 126, 127, 130, 136, 138, 193, 195, 257
koruma anlamına gelmemesi 121
çocuğun korktuğunu ama bununla başa çıkabileceğini kabullenmek anlamına gelmesi 51, 73, 74, 76, 77, 85, 95-97, 120-122, 127, 130, 133, 134, 138, 154, 172, 176, 187, 203, 257
destekleyici olmayı pratik etmek 131, 132
formülü 120, 132, 186, 188
destekleyici ifadeler 134, 136-138, 169, 172
çocuğun tepkisi 136, 154, 196, 220, 224, 232
örnekler 15, 135
ifadeleri daha destekleyici hâle getirmek 135, 160, 172, 205, 257
doğası 65, 66, 100, 135
oluşturma denemeleri yapmak 126, 131, 136, 205, 257
övgü 137, 206, 207, 210
destekleyici kalmak 112, 120, 122, 127, 131, 132, 134, 137, 172, 195, 205, 209, 257
Destekleyici İfadeler (7. Alıştırma) 136, 270
dikkat yanlılığı 27, 28
duygular 23, 25, 34, 82, 183, 210, 246, 264
düşünceler 13, 23, 29, 46, 47, 77, 82, 129, 161, 247, 264
ile ortaya çıkan anksiyete (ayrıca bkz. hayal gücü ve hayalî senaryolar) 11-14, 16
anksiyete içeren düşüncelere meydan okumak 53
Engelleyememek 29, 30, 260

E

Ebeveynlik Tuzakları (2. Alıştırma) 70, 72, 76, 132, 263, 265
Ebeveynler; ayrıca bkz. partnerler 78, 145, 252
belirli konular 265
hemfikir olmaya karşılık fikir ayrılığı yaşamak 238, 254
anksiyete ve anksiyete bozuklukları olan 4, 22, 60
anksiyetesi olan çocukların güvenmesi 16, 43
çocuklarında anksiyete sorunlarına "neden olmaları" 59, 61, 67, 77, 78
huzursuz olan çocuklarla başa çıkmak 5, 6, 99, 195, 217, 237
kendi sıkıntınız ile çocuğunuzun sıkıntısı arasındaki ayrımı yapabilmek 70
üstünde anksiyetenin etkisi 78, 265
Söylediğiniz Şeyler (6. Alıştırma) 269

F

fobiler 44, 94
sosyal anksiyete 42, 43, 45, 51, 63, 91, 146, 201
agorafobi 46, 146, 150
Parker örneği 208-210

G

görev değiş tokuşu 249, 252
çocuğunuzun tepkilerinizde meydana gelen değişiklikle kafasının karışması 251
günlük 31, 32, 49, 57, 76, 93, 113, 129, 153, 201, 215; ayrıca bkz. Hedef Uyum Davranışını İzlemek.
tutmak 118, 201, 215
gözden geçirmek 143, 147, 153, 160-163

H

hastalık anksiyetesi 48
hayal gücü 16
hayal gücü ve hayalî senaryolar 12-14, 16
hedeflenen uyum davranışları; ayrıca bkz. uyum davranışı hedefleri 273
izlenmesi 273
Hedef Uyum Davranışlarını Takip Etmek (10. Alıştırma) 263; ayıca bkz. günlük. 201, 273

I-İ

ilaç tedavileri 56, 256

K

kabullenme; özgüven ve anlamı 103, 120, 121, 126, 132, 133, 135, 160, 172, 179, 269, 270
kaçınma 31, 49, 90, 100, 127, 129, 130, 143, 196
genelleştirilmesi 31, 250
yan etkileri 31
kaçınma yayılması 31
kafein 57
kardeşler 61, 93, 106, 108; uyum davranışları ve 104-106, 108-110
kendine zarar verme 231, 235; tehditleri 231, 235
Dillon, Morgan ve Andy örnekleri 232-235
ile ilgili olarak bilinmesi gereken önemli ayrıntılar 231
kişinin düşüncelerini durduramaması 29, 47, 130

"kontrol," aylık 259
korku hiyerarşisi 54
duygular 55
anksiyetenin etkisi 56
bir mayın tarlasında yaşamak 35-37
kontrollü kalmak 37
kontrolünü ele geçirmek 55
korumaya karşılık destek 66, 70, 72

M
maruz kalma pratiği 54

O-Ö
obsesif-kompülsif bozukluk (OKB) 160
OKB olan çocuklarda agresif davranışlar 102
vaka örnekleri 182-185, 187-189
Dillon 232-235
Keagan 160-164
Paula 181-184
genel bakış ve doğası 46-48, 102
olaylara değer atamak 16
örnekler 15, 35, 132, 145
Anna ve Bryson 74, 75
Aubree, Ally ve Frankie 156-160
Damien 178-181
Dayana, Melany, ve Brody 122-125
Dillon, Morgan ve Andy 232-235
Dominic ve Angelina 211, 212
Elle 185, 186
Grant ve Carmen 79-83
Jaxon ve Linda 188-190
Keagan ve Lewis 160-164
Mohammad ve Yazmin 153-155
Parker, Lucy ve Carlos 208-210
Paul, Greta ve Louis 240-244
Paula 181-184
Quan 213
Trinity, Kevin ve Nevaeh 217-220
Zoe, Judy ve Erik 202-204
övgü 137, 210

P
panik 46, 146, 150, 158
panikataklar 156, 227
panik bozukluğu 46
partnerler; ayrıca bkz. ebeveynler 145, 252
arasındaki fikir ayrılıkları 150, 237-239, 254
daha iyi iletişim için ipuçları 134, 191, 242, 254
görev değiş tokuşu 249-252
odağınızı kaybetmemek 109, 180
konuşmak için doğru zamanı belirlemek 242, 245
suçlamadan kaçınmak 94, 188, 243
destek iki anlama gelir 248

R
rahatlama pratiği 54, 55

S
"savaş ya da kaç" 25, 34, 196, 220, 227
seçici konuşmazlık 43
sosyal anksiyete 42, 43, 51
sosyal tepki, korkuya 22, 31, 35, 43, 72, 106
SPACE (Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions) 4, 7-9, 276

T
takıntılar 46-48

talepkâr ebeveynler 70, 78, 79, 82, 85
"Bir kerecik denese, bir sorun çıkmayacağını görürdü" 84
çocuğunuzun farklı davranmasını talep etmek 83
çocuğunuzun farklı hissetmesini talep etmek 81
"Sen *Superman*'sin ama ben değilim!" 84
tehlikeleri hayal etmek 16, 26
tetikleyiciler 22, 95
travma 76
travma sonrası stres 76

U

uyku 50, 57, 89, 145, 268
uyum davranışı (davranışları) 98, 99, 108, 113-115, 117, 125, 139, 140, 142, 145, 149-151, 153, 160, 164-166, 168, 173, 176, 177, 184, 185, 188, 189, 203, 210, 227, 229, 253, 258, 259, 260; ayrıca bkz. aile uyumu; uyum davranışlarını azaltmayı planlamak 119, 180, 184
azaltmak için bir uyum davranışı seçmek 143-145
sizi rahatsız eden bir şeyi seçmek 145
sık meydana gelen bir şeyi seçmek 143
kontrol edebileceğiniz bir şeyi seçmek 144
hazır hissetmek ve hazır olmak 213
terimin anlamları 94, 98, 99
kendi uyum davranışlarınızı fark etmek 125, 126
nedenleri 168
başarı sizin için uyum davranışlarını sergilememek anlamına gelir 210
başarı çocuğunuz için sorununu aşması anlamına gelir 50, 232
ileri bir adım daha atmak 214
hangilerine odaklanmalı 119, 180, 184
hedefleri birbirine karıştırmayın 148
uyum davranışı hedefleri 149; ayrıca bkz. hedeflenen uyum davranışları; hedeflerinizi seçmek; zayıf hedef örnekleri.
uyum davranışınızı azaltma planı 164, 177, 179
çocuğunuza planınızı açıklamak 172, 173, 175, 199, 215
unsurları 171
nasıl ve ne kadar? 166, 176, 179, 181, 184, 186, 188, 193, 199, 215, 272
Neden bu kadar zor? 100, 110
Bunların yerine ne yapacaksınız? 112
ne 164
ne zaman 140-142, 154, 165, 176, 180, 184, 188, 215, 228, 271, 272
kim 166
neden 122
planınızı hazırlamak 199
partnerlerin hemfikir olması 150, 237, 254
kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmak 253
örnek planlar 153, 169
ilk uyguladığınızda nelerle karşılaşabilirsiniz 168
planınız neleri kapsamalı 169
Planınız (8. Alıştırma) 153, 164, 169, 176, 271

uyum davranışınızı azaltma planınızı
çocuğunuza açıklamak 171, 190, 192, 201, 208, 215, 228, 230, 253, 255
Açıklama (9. Alıştırma) 178, 190, 272
planı açıklarken karşılaşabileceğiniz zorluklar 192
çocuğunuzun karşı çıkması 33, 197
çocuğunuzun öfkelenmesi 55, 195, 202, 221
çocuğunuzun kaygılanması ya da üzülmesi 64, 74
çocuğunuzun planınızı dinlemek istememesi 193
açıklama yapmanız için nedenler 130, 195
yazılı bir mesaj kullanmak 190, 192, 199
sonra nelerle karşılaşabilirsiniz 168, 199
çocuğunuza planınıza ilgili olarak neler söylemelisiniz 199
mümkün olduğunca açık ve dürüst olun 183
kısa tutun 177
örnek mesajlar 178, 181, 185, 187
çocuğunuza planınızı ne zaman söylemelisiniz 169
"uyum davranışı nüksü," fark etme aracı 259
uyum davranışlarını azaltma planı 103, 104, 111, 112, 119, 131, 138, 139, 141, 145, 157, 180, 199, 205, 232, 234, 271, 272, 276
uyum haritası 111, 112; çıkarmak 111-118
uyum listesi (4. Alıştırma) 113, 115, 267

Y

yalnız uyumaya karşılık ebeveynlerin yanında uyumak 42, 87, 90, 145
Paul örneği 240, 241
yardım istemek 225
yaygın anksiyete 43, 44
yemek yemek 43, 48; ayrıca bkz. yiyecekler ve yemek yemek.
yemek yemekten kaçınmak/sınırlı yemek yemek 48, 49
yiyecekler ve yemek yemek 91, 147
ile ilgili korkular 95

Z

zorlanımlar 46-48; ayrıca bkz. obsesif-kompülsif bozukluk.

ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMİ ANKSİYETESİ İÇİN

Tamamen Ebeveyn Temelli İlk VE Tek Kaynak

Endişeli ya da takıntılı bir çocuğa ebeveynlik yapmak sürekli zorluklar ve sorularla yüzleşmek anlamına gelir: Neden diğer çocuklar bu sorunu yaşamıyor? Bu, DNA'sıyla mı ilgili, yoksa ebeveynin herhangi bir ihmalinin ya da hatalı yaklaşımının sonucu mu? Ebeveynler, çocukların kaygı uyandıran durumlardan kaçınmasına *ne zaman yardım etmeli* ve onları korkularıyla yüzleşmeye *ne zaman teşvik etmeli?* Destekleyici davranırken bir yandan da çocuğunuzdaki bağımsızlığı geliştirmek mümkün mü? Çocukların kaygısının tüm aileyi ele geçirmemesi için neler yapılmalı?

Unutmayın; çocuğunuzun karşısına çıkabilecek engelleri ortadan kaldırmak isteyebilirsiniz ama bir yandan onda dünyanın mayınlarla kaplı olduğu ve bunları tek başına temizleyemeyeceği hissini de yaratabilirsiniz.

Kaygılı ve Takıntılı Çocuklar'da çocuk ve ergen psikoloğu Dr. Lebowitz, açık bir dille ve en ufak bir suçlama olmadan, ebeveynlere kendilerini ve çocuklarını kaygıları ve takıntılarından kurtarmanın anahtarını sunuyor.

Anksiyete ve obsesif-kompülsif bozukluğu anlamaktan kaygılı bir çocukla nasıl konuşulacağını öğrenmeye, yaygın tuzaklardan (aşırı korumacı veya talepkâr olmak gibi) kaçınmaktan kaygılı davranışlara nasıl ortam yaratıldığını belirlemeye kadar adım adım pratik öneriler...
Söz konusu önerileri eyleme dönüştürmeye yardımcı olacak alıştırma ekleri...
Şefkatli ve samimi bir ton... Tüm bunlar kitaba elini uzatan her ebeveyn için vazgeçilmez bir kaynak teşkil edecek.

Dr. Lebowitz'in sunduğu kanıta dayalı benzersiz ve güçlü rehberlikle sadece üzerinde en çok kontrol sahibi olduğunuz kişinin yaklaşımını değiştirmeye çalışacaksınız: *Kendinizin.*

Anksiyete ya da obsesif-kompülsif sorunları olan bir çocuğun ebeveyniyseniz bu sayfalarda okuyacağınız adımları izleyerek çocuğunuzun endişelerini kayda değer ölçüde azaltabilir ve hayat kalitesini artırabilirsiniz.

Çocuğunuza *SİZ* yardım edebilirsiniz!

Kronik
kronikkitap.com kronikkitap
ISBN: 978-625-8431-34-6
9 786258 431346