

ANKSİYETE İLETİMİ NEDİR?

“

DUYGULARINIZ İÇİNDE OLMANIZ, BU
DUYGULARI BAŞKALARINA YANSITMANIZ
ANLAMINA GELMEZ.

”

YANSITMAYI BIRAKIN

ANKSİYETE İLETİMİ NEDİR?

Yansıtma, istenmeyen düşünceleri, davranışları veya duyguları ve korkuları bilinçsizce alıp bir başkasının üzerine yerleştirmek anlamına gelir. gerçeklik algısı. Projeksiyon, kendi düşüncelerinizi dinlemeyi ve bunları bir projektör gibi başkasına aktarmayı içeren psikolojik bir savunma mekanizmasıdır. Bu çarpık algı, kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüzü ve başkalarını nasıl gördüğümüzü bulanıklaştırır.

YANSITMAK, BİR BAŞKASININ OTURMA ODASINA DAĞINIKLIK
YIĞMAK VE SONRA DA NEDEN BU KADAR DAĞINIK OLDUKLARINI
MERAK ETMEK GIBIDIR.

Ne yazık ki, birçok ebeveyn, kardeş veya eş, kendi kaygılarının sevdiklerine, özellikle de küçük çocuklara yansıtılabileceğinin veya aktarılabileceğinin farkında değildir. Çocukların ana bakıcılarının ve kardeşlerinin belirsiz durumlarda kendi korku ve endişeleriyle nasıl başa çıktıklarını görmeleri, çocuklukları boyunca ve gelecekte kendi endişe ve korkularıyla nasıl başa çıkacakları üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, çocuklar belirsiz durumları nasıl yorumlayacakları konusunda bilgi almak için ebeveynlerine bakarlar, bu nedenle bir ebeveyn sürekli olarak endişeli veya korkulu görünüyorsa, çocuk da bu senaryonun tehlikeli ve güvensiz olduğuna karar verecektir.

EBEVEYN BİR
ŞEYİ KORKU
VERİCİ OLARAK
GÖRÜR

+

ÇOCUKLAR YÜZ
İFADELERİNİ VE
BEDEN DİLİNİ
ALGILAR

+

KAYGIYI
ÇOCUKLAR
ÜZERİNDE
PEKİŞTİRMEK

Anksiyete, dünya çapında en yaygın ruh sağlığı sorunudur. Ebeveynlik birçok stres faktörü ve benzersiz zorluklarla birlikte gelir, ancak anksiyete ile yaşayan ebeveynler, tüm ebeveynlerin yaşadığı aynı mücadelelerin üstesinden gelmek zorunda oldukları için ek bir zorlukla daha karşı karşıya kalırlar.

Ebeveynler bir yandan kendi kaygılarını yönetirken bir yandan da kaygılarını çocuklarına aktarmamaya dikkat ederler. Çocuğunuz için en iyisini yapmak için tüm iyi niyetinize rağmen, kendi kaygınızı çocuğunuza aktardığınızı düşünmek üzücü olabilir. Ancak kaygıyla baş ediyorsanız ve çocuğunuzun da kaygılı davranışlar sergilemeye başladığını fark etmeye başlıyorsanız, kendinizi suçlamamanız ve daha da üzülmemeniz veya kaygılanmamanız önemlidir. Kendi stresinizi mümkün olduğunca etkili bir şekilde yönetmenin, çocuklarınızın da stresle başa çıkmasına yardımcı olacağını unutmayın.

KAYGI ÇOCUKLARA NASIL AKTARILABİLİR?

Bir kişi gerçek ya da algılanan bir tehdit hissettiğinde kaygılanır. Bu endişeli duygular arttıkça, endişeyi azaltmaya ve gerçekleşebileceğini düşündükleri tehlikeyi önlemeye çalışırlar ve durumdan tamamen kaçınırlar. Bu kaçınma davranışı kısa vadeli bir rahatlama sağlar, ancak aynı zamanda daha fazla endişeli kaçınma gibi uzun vadeli sonuçları da artırır. Çocuğunuz aşırı korku veya endişe gösteriyorsa, onu bu kötü duygulardan korumak ve durumdan kaçınmasına izin vermemiz tamamen anlaşılabilir bir durumdur, ancak çocuğunuz, alışılmadık veya zor bir durumla başa çıkmanın en iyi yolunun ondan kaçınmak olduğu konusunda onunla aynı fikirde olduğunuzu öğrenmiştir. Kişi korkusuyla kaçmadan yüzleştiğinde, dayanıklılık geliştirir ve korkunun bazen bir öngörü değil yanlış alarm olabileceğini öğrenir. Zamanla kaçınma davranışı kısır bir döngüye dönüşür ve çocuk dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşünmeye başlayabilir ve her zaman tehlikeye karşı tetikte olması gerektiğini hissedebilir.

- Kaçınma davranışlarına yardımcı olacak ipuçları.
- Çocuğunuza endişeli veya korkmuş hissetmesinin normal olduğunu açıklayın.
- Endişe tetikleyicilerini belirlemeye çalışın.
- Endişeli durumla yüzleşmek için küçük adımlarla başlayın.
- Çocuğunuza iyi davranışı modelleyin, ona nasıl cesur olunacağını gösterin ve olumlu bir dil kullanın.

KAÇINMA DÖNGÜSÜ



KAYGI ÇOCUKLARA NASIL AKTARILABİLİR?

KORUMAK MI YOKSA AŞIRI KORUMAK MI?

Sevgi dolu bir ebeveyn olmanın bir parçası da çocuklarımızı mümkün olduğunca korumak istememizdir. Çoğu ebeveyn, herhangi bir şey olmadan önce potansiyel tehlikeyi görme konusunda çok iyidir. Ancak aşırı korumacı ebeveynlik yarardan çok zarar getirir. Peki çocuğunuzu tehlikelerden korumak istemekle aşırı korumacı olmak arasındaki dengeyi nasıl kurarsınız? Aşırı korumacı ve çok ilgili ebeveynler için kullanılan bir terim olan helikopter ebeveynlik, tıpkı bir helikopterin havada asılı kalması gibi, bu ebeveynler için de geçerlidir. Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarının sağlığı ve güvenliği konusunda endişeli olabilirler ve çocuklarının fiziksel veya duygusal olarak zarar görmeyeceğinden emin olmak isterler. Çocuklarını zarardan, acıdan, mutsuzluktan, olumsuz deneyimlerden, reddedilmekten, başarısızlıktan ve hayal kırıklıklarından korumak için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar.

Koruyucu davranışlar şunları içerebilir:

- Kaçınma davranışlarını desteklemek.
- Çevreyi çok güvenli hale getirmek ve tüm tehlikeli şeylerden veya yerlerden kaçınmak.
- Planları değiştirerek çocuğun kaygısına uyum sağlamak.
- Çocuğunuzun yapabileceklerini kısıtlamak.
- Çocuğu keşfetmekten ve hata yapmaktan alıkoymak.
- Nihayetinde gerçek dünyaya uymayan güvenli bir balon yaratmış olursunuz.

Dayanıklı çocuklar yetiştirmek için sınırlar koyabilir ama aynı zamanda büyümeye ve uyum sağlamaya da izin verebilirsiniz. Çocuklar dış dünyayı keşfetme ve dış dünyayla etkili bir şekilde etkileşim kurma fırsatına sahip olduklarında yetenekli, dirençli ve sosyal açıdan duyarlı çocuklar haline gelebilirler.

Çocuğunuzun hata yapmasına, sonuçlarını deneyimlemesine, incinmesine ve problem çözmesine izin vermek, büyümenin ve öğrenmenin önemli yönleridir.

Aşırı Koruyucu Ebeveynliğin Etkileri Nelerdir?

- Olgunlaşmamış başa çıkma becerileri.
- Düşük öz saygı ve güven.
- Esneklik yok.
- Az gelişmiş yaşam becerileri.



İşte size aşırı korumanın üstesinden gelmenize yardımcı olacak bazı ipuçları.

- Çocuklarınızın düşmesine ve tekrar ayağa kalkmasına izin verin. Fiziksel veya zihinsel riskler almalarına izin verin. Amacın onları mümkün olduğunca güvende tutmak değil, gerektiği kadar güvende tutmak olduğunu unutmayın. Ağaçtan atlamalarına veya kaykaylarından düşmelerine izin verin. Bağımsız olmaları için fırsatlar yaratın. Siz yakınlardaki köpeği gezdirirken onların yerel parkta kendi başlarına oynamalarına izin verin. Onların savaşlarına katılmayın. Onlara iyi bir destek olun, siz dinlerken açıkça konuşmalarına izin verin. Sorunlarının üstesinden kendi başlarına nasıl gelebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapın.

KAYGI ÇOCUKLARA NASIL AKTARILABİLİR?

AŞIRI GÜVENCE

Çocuklar dünya hakkında bilgi almak için her zaman ebeveynlerine bakarlar ve endişeleri veya stresleri hakkında sorular sormaları da normaldir. Örneğin, bir çocuk haberlerde okul bahçesinde meydana gelen bir kaza veya doğal bir afetle ilgili kötü bir şey görürse, doğal olarak aynı durumun kendi okullarında veya yaşadıkları şehirde meydana gelip gelemeyeceği konusunda bazı sorular soracaktır. Ancak, bazıları cevaplanmış olsalar bile daha fazla soru sormaya devam eder ve bunun gerçekleşme olasılığının düşük olduğuna veya hiç olmadığına dair sürekli güvence arama ihtiyacı hissederler. Aşırı güvence arama davranışı gösteren çocuklar, kendilerini daha az gergin ya da durumun kontrolünü daha fazla ellerinde tutuyor hissetmenin bir yolu olarak aynı ya da benzer soruları tekrar tekrar sorarlar.

Bazı güvence arama örnekleri:

"Tüm kapıları kilitlediğime emin misin?"

"Ya kilit çalışmadıysa?"

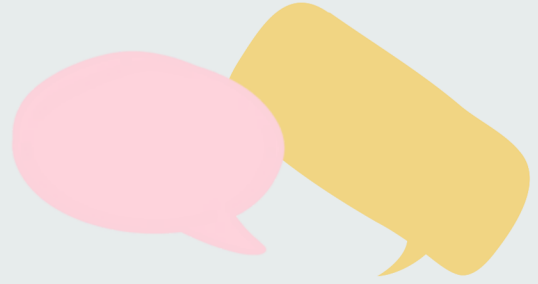
"İki kez kontrol ettin mi?"

"Yemek pişirmeden önce ellerini yıkadın mı?"

"Gerçekten emin misin?"

"Beni alacağından emin misin?"

"Ya kaybolursan?"



Güvence vermekle ilgili sorun nedir?

Elbette çocuğunuza güven vermek doğal bir davranıştır ve çocuğunuz gerçek bir endişe veya stres gösteriyorsa onu görmezden gelmek istemezsiniz. Ancak, sürekli güvence vermek bir yara bandı çözümdür, sonuçta daha endişeli davranışlara ve daha uzun vadeli sonuçlara yol açan hızlı bir düzeltmedir. Çocuklar güvencenin geçici bir rahatlama sağladığını çabucak anlarlar, bu nedenle kaygılarını gidermenin tek yolunun daha fazla soru sormak ve ihtiyaç duydukları güvenceyi almak olduğunu öğrenirler.

- Bazı diğer sonuçlar şunlardır:
- Çocuklar etkili başa çıkma becerileri öğrenmezler.
- Dayanıklılıklarını geliştiremezler.
- Gelecekte daha olumsuz başa çıkma becerilerine yol açar.
- Beyne, ne zaman endişeli hissetseler, endişeli düşüncelerinin yanlış bir alarm veya algılanan bir tehditten ziyade doğru olması gerektiği mesajını gönderir.

İşte size güvence arayışının üstesinden gelmenize yardımcı olacak bazı ipuçları.

- Çocuğunuza bir kez güvence verin ve tekrar sorduğunda, ona zaten söylediğinizi ve olumlu yeniden çerçeveleme, yavaş dikkatli nefes alma ve bir durumda gerçekleri arama gibi daha etkili başa çıkma becerilerinden bazılarını kullanmasını tavsiye edin.
- Bir plan yapın - hazırlıklı olun ve diğer herkesi de bu plana dahil edin.
- Çocuğunuza karşı tutarlı olun.
- "Bu sorunun cevabını zaten biliyorsun" gibi ifadeleri hazır bulundurun. Buna cevap vermeyeceğim."

KAYGI ÇOCUKLARA NASIL AKTARILABİLİR?

MODELLEME: YAPTIĞINIZ HER ŞEYİ IZLIYOR VE ÖĞRENIYORLAR

Çocuklar güvence almak ve hemen her durumda, özellikle de yeni durumlarda dünyayı nasıl yorumlayacaklarını öğrenmek için size bakarlar. "Maymun görür, maymun yapar" sözünü duymuşsunuzdur, bu söz çocukların gelişimiyle doğrudan ilişkilidir çünkü çocuklar okuyarak ve ne yapacakları söylenerek değil, gözlemleyerek ve taklit ederek daha çok şey öğrenirler. Ne yazık ki, kendiniz anksiyeteden muzdaripseniz ve kaçınma, güvence arama davranışı (çocuğunuza sürekli iyi hissedip hissetmediğini sormak gibi), ellerinizi çok fazla yıkamak veya hastalanmamak için aşırı temiz olmak veya aşırı koruyucu olmak gibi obsesif kompulsif davranışlar göstererek anksiyete belirtileri gösteriyorsanız, çocuğunuz sonuçta aynı davranışları olmasa da benzerlerini alabilir.

Kaygılı bir anne veya babanın kaygılarını çocuğuna nasıl aktarabileceğine dair bazı örnekler aşağıda verilmiştir. Sağlık kaygısından muzdarip bir anneye bakalım (sürekli olarak kendisinin veya çocuğunun sağlığı hakkında endişelenir ve hastalanacaklarından korkar). Çocuk bacağının ağrıdığından şikayet eder ya da topallamaya başlarsa, anne otomatik olarak kanser ya da nörolojik bir hastalık gibi daha kötü ihtimalleri düşünür. Anne sürekli olarak çocuğa semptomlarını sorar, tekrar tekrar kontrol eder ve değerlendirme için doktora götürür. Birçok testten sonra anne, bacak semptomlarının büyüme ağrıları olduğu ve daha ciddi bir şey olmadığı konusunda rahatlatılır.

Çocuklarının her ağrısına veya semptomuna tepki gösterdiklerinde, çocuğun da aynı endişeli davranışı sergileme ihtimali yüksektir. Çocuk büyüdükçe, ağrı veya herhangi bir hastalıktan muzdarip olduğunda, onun da endişelenmesi ve semptomları hakkında en kötü durum senaryosunu düşünmesi ve doktorların güvencesini aramak için aynı yola girmesi çok olasıdır.

Örnek iki:

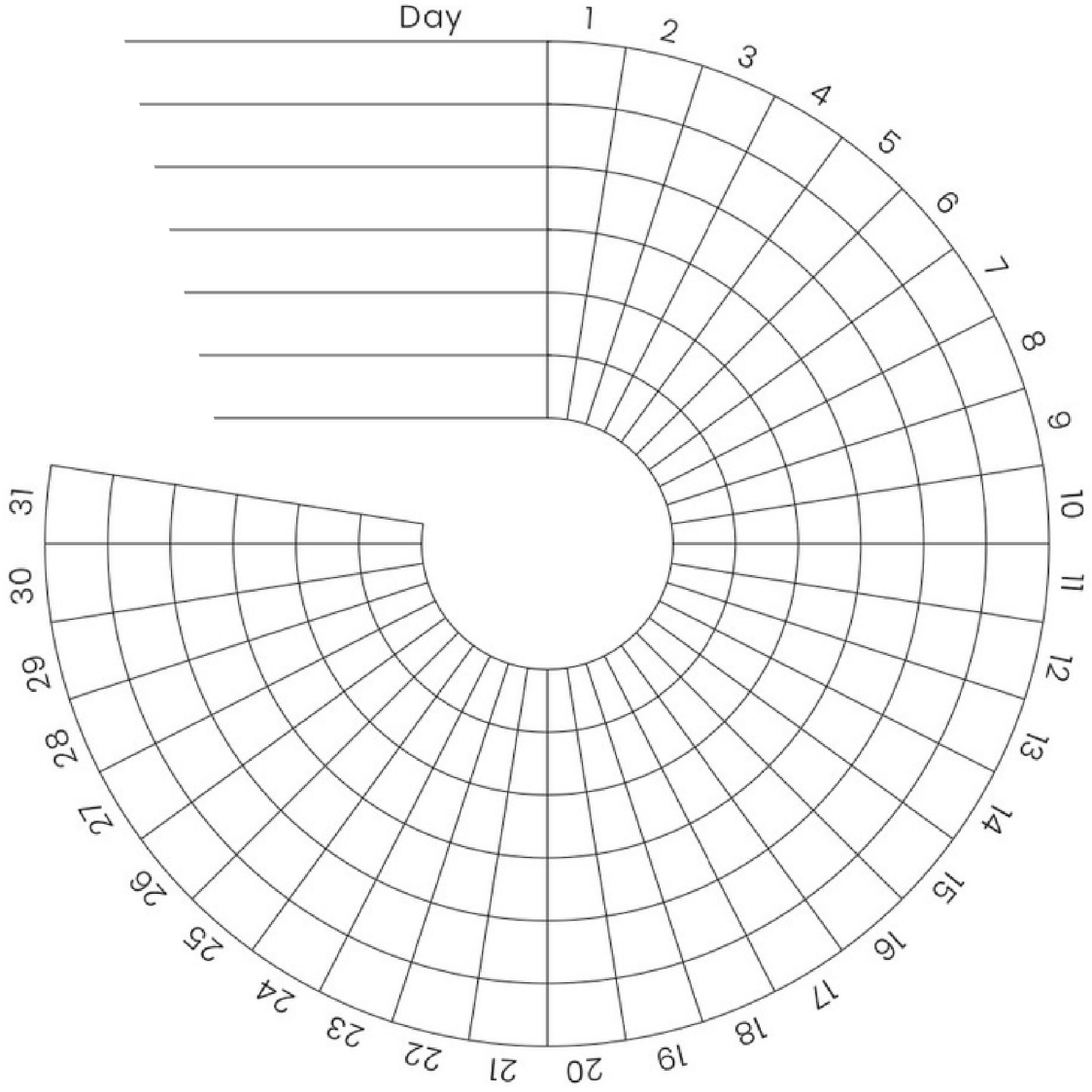
Ergenlik çağındaki çocuğunun arkadaşlarıyla dışarı çıkmasından, özellikle de kendi mahallesi dışında bir yere gitmesinden endişe duyan bir anneye bakalım. Çocukken yolun aşağısındaki parka kendi başlarına gitmelerine izin verilmezdi, her zaman anneleri onlara yardım ederdi ve her zaman hava kararmadan çok önce eve dönmeleri gerekirdi. Anne her zaman parkta yabancıların ve kötü şeylerin olabileceğini açıklardı. Şimdi çocuk büyüdükçe ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek istedikçe, yeni yerlere gittiklerinde giderek daha fazla endişelendiklerini fark ediyorlar, yabancılar tarafından yaklaşılabileceklerinden ve başlarına kötü bir şey gelebileceğinden endişe ediyorlar.

İşte size kaygılarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olacak bazı ipuçları

- Tepkilerinize dikkat edin, aşırı paniklemiş görünmek yerine, bazı derin nefes egzersizleriyle sakin kalmaya çalışın.
- Kendi kaygınızı daha iyi yönetmek için bazı sağlıklı başa çıkma becerileri kazanmak üzere profesyonel yardım alın.
- Sağlıksız endişeye karşı sağlıklı endişeler hakkında konuşun (bazı endişeler tamamen normaldir ve sağlıklı olabilir). Felaketleştirmemeye çalışın.
- Otomatik olarak en kötü senaryoyu düşünmeyin, sorunları birlikte çözmeye çalışın.

ALİŞKANLIK TAKİPÇİSİ

Hayatınızda olumlu değişiklikler yapma konusundaki ilerlemenizi takip etmek için bu alışkanlık izleyiciyi kullanın.



NOTLAR

