

Bir çok anne ve baba, çocuklarının zaman zaman çok çekingen olduğundan, tanımadığı insanların olduğu ortamlarda hep geri planda kaldığından, hiç veya bir-iki arkadaş edinip diğer insanlarla sohbet bile etmediklerinden, dışarı çıkıp arkadaşları ile oynamak yerine çok uzun saatler bilgisayar oyunu oynadığından, zamanının çoğunu yalnız başına odasında geçirdiğinden şikâyet ederler. Bu durumun yaş büyüdükçe geçmesini veya hafiflemesini beklemek yanlıştır. Çünkü bazı çocuklar yaşlılarından farklı olarak, yeni bir ortama girmek veya tanımadığı insanların olduğu ortamlarda tek başına olmakla ilgili yoğun kaygı ve huzursuzluk yaşarlar. Bunun sebebi, psikolojide “sosyal fobi” veya “sosyal kaygı” adı verilen bir durumdur.

Bu tip çocuklar, sosyal ortamlarda utanç verici bir duruma düşmekten veya yargılanmaktan çok korktuğu için fobik reaksiyonlar gösterip, sosyal ortamlara girmekten kaçınırlar. Böyle durumlarda oldukça çekingen veya utangaç bir yapıya sahip oldukları için söyleyecekleri ya da yapacakları herhangi bir şeyin onları başkalarının gözünde utanç verici bir duruma sokmasından korkarlar ya da insanlar arasında nasıl davranmaları gerektiğini bilemezler. Hatta zaman zaman başkalarının kendilerinden üstün olduğu düşüncesine kapılırlar. Çocukluk döneminde başlayan sosyal fobi bu kişilerin hayatlarına birçok kısıtlamayı da beraberinde getirir.
Örneğin;

- okulda parmak kaldırmak,
- toplum içinde söz alıp konuşmak,
- tahtaya kalkıp yazı yazmak okulda kaçındıkları davranışların başında gelirken,
- bir mağazaya girip tek başına bir şeyler almak
- sokakta birine bir şey sormak

günlük yaşantıda çocuğu zorlayan davranışlardır. Fakat bütün bunlara genel olarak bakılması ve bu durumun sadece utangaçlıkla karıştırılmaması gerekir. Utangaç insanlar çevrelerinde başkaları varken rahat olamazken sosyal fobikler kendilerini rahatsız hissettikleri bu durumlardan kaçınırlar. Sosyal fobik olan çocuklar bu okul ve sosyal hayatlarında yaşadıkları bu engellemelerden dolayı günlük hayatta oldukça sıkıntı yaşayabilirler. Bahsettiğimiz sabit korku tek bir duruma indirgenmiş olabilir, ya da durum çok daha ileri seviyede yaşanıyor olabilir.

Çocuk okulda gerçekleştirilmesi gereken sosyal aktivitelerden korkmaya başlarsa okula gitmekte yoğun isteksizlik duyup bu durumda kaçınma davranışları geliştirebilir; örneğin fizyolojik kökeni olmayan mide bulantıları veya boğaz ağrıları bu sebepten kaynaklanabilir.

Sosyal fobide sergilenen davranışları daha iyi anlayabilmek için durumu bir kısır döngü olarak düşünebiliriz. Sosyal fobisi olan kişiler ateş basması, aşırı

terleme, titreme ve diğerk kaygı sinyalleri olan konuşma zorluğu, bulantı ve mide rahatsızlıkları gibi belirtilerin ortaya çıkmasından korktukça, bu belirtiler daha fazla görünmeye başlar ve bir zaman sonra kaçınma davranışı bir yaşam şeklini alabilir.

Bu bozukluk tipik olarak çocuklukta ya da erken ergenlikte başlar. Yapılan araştırmalara göre, sosyal fobiklerin % 40' ı, 10 yaşın altında % 95 'i ise 20 yaşın altında

görülmektedir. Bu sebeple erken yaşlarda teşhis ve tedavi çok önemlidir. Sizin de gözlemlemeniz amacıyla, sosyal fobi de kişinin yaşadığı zorlukları toparlayacak olursak:

Sınıfta yüksek sesle okumak, yapılan tartışmalara

katılmak, parmak kaldırıp söz almak

Yetişkinlerle sohbet etmek

Bir sohbeti kendiliğinden başlatmak

Restorantta kendi başına bir şey sipariş etmek

Davet edildikleri arkadaş doğum günlerine veya partilerine gitmek

Haklı oldukları durumlarda gerekli savunmayı yapmak

Yabancılarla konuşurken göz kontağı kurmak gibi

konularda sıkıntı yaşayıp bu durumlardan kaçınma

davranışları gösterirler. Bunların yanı sıra, dikkatin onlara

çevrildiği hemen her ortamda rahatsızlık hissedip tepki gösterebilirler.

Bu konuda yaşanan sıkıntıları çözümlemek için zaman geçirmeden bir uzmana başvurmanın yanı sıra aile ve öğretmenlerin de bu konuda destek olmak amacıyla

yapabilecekleri bir takım davranışlar vardır. Öncelikle öğretmenler, bu çocukları korktukları veya kaçındıkları davranışlarla ilgili cesaretlendirici sınıf çalışmalarına alabilirler. Örneğin, okul içindeki sosyal etkinliklerde öncelikle başarabilecekleri hedefler koyularak çalışmalara katılabilirler. Bunun yanı sıra öğretmenlere düşen görevlerden biri de çocuğun sınıftaki ortamda fiziksel veya sözlü tehditlere maruz kalmamasını sağlamaktır. Sınıfta sunum yapan veya konu hakkında fikri söylenmesi istendiğinde bu durumdan dolayı yoğun kaygı yaşayan çocuk için sınıf ortamını sakinleştirmek ve alay konusu olmamasını sağlamak gerekir.

Ayrıca, yaşı daha küçük olan çocuklar için öğretmenleri sınıfta utangaçlık ve çekingenlik ile ilgili hikâyeler okuyabilirler. Ailelere bu konuda düşen görevlere bakacak olursak; anne ve babanın çocuğun karşılaştıkları her türlü problemde çözümleyici görevi görmesi bu konuda çocuğu tembelliğe alıştırdığı gibi kaçınma davranışını da tetikler. Anne veya babasının herhangi bir sorunda müdahale edeceğini bilen çocuk halletmesi gereken sorunlarda gölgede kalabilir veya sorunu görmezden gelebilir. Bu durumlarla karşılaşılmasını için çocuğun karşılaştığı problemleri başka açılardan incelemesine yardımcı olunmalı, çok yönlü düşünmeye teşvik edilmeli ve ona bunları uygulaması için zaman verilmelidir. Bunun yanı sıra, çocuk eğer okulda arkadaş bulmakta zorlanıyorsa onun anlaşabileceği çocuklarla okul dışı ikili görüşme

zamanları ayarlanması ona bu konuda destek olacaktır. Bu yaşanan sıkıntılar tabii ki çözümsüz değildir. Sosyal fobinin tedavisi konusunda yapılan çalışmalar, çocuğa değişik sosyal ortamlarda göstermesi beklenen davranışları ve gerekli sosyal becerileri kazandırırken yaşadığı gerginliği azalmasına da yardımcı olur. Alınan profesyonel yardım sayesinde, daha iyimser düşünüp olayları gerçekçi bir pencereden incelemeyi öğrenen çocuk sosyal ortamlara daha rahat girer ve de adapte olur. Kaçınma davranışından vazgeçen çocuk için artık yeni bir süreç başlar. Ortamda kaygı veren bir durum olmadığını görmesi bu konuda kendine duyduğu güveni arttır ve kısır döngü halini almış düşüncelerinde de çözümler meydana gelir.

