



## PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

### SOSYAL FOBİ-KAYGI



Bir çok anne ve baba, çocuklarının zaman zaman çok çekingen olduğundan, tanımadığı insanların olduğu ortamlarda hep geri planda kaldığından, hiç veya biriki 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 VERİCİ BİR DURUMA DÜŞMEKTEN VEYA YARGILANMAKTAN ÇOK KORKTUĞU İÇİN FOBİK REAKSİYONLAR GÖSTERİP, SOSYAL ORTAMLARA GİRMEKTEN KAÇINIRLAR. BÖYLE DURUMLARDA OLDUKÇA ÇEKİNGEN VEYA UTANGAÇ BİR YAPIYA SAHİP OLDUKLARI İÇİN SÖYLEYECEKLERİ YA DA YAPACAKLARI HERHANGİ BİR ŞEYİN ONLARI BAŞKALARININ GÖZÜNDE UTANÇ VERİCİ BİR DURUMA SOKMASINDAN KORKARLAR YA DA İNSANLAR ARASINDA NASIL DAVRANMALARI GEREKTİĞİNİ BİLEMEZLER. HATTA ZAMAN ZAMAN BAŞKALARININ KENDİLERİNDEN ÜSTÜN OLDUĞU DÜŞÜNCESİNE KAPILIRLAR. ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BAŞLAYAN SOSYAL FOBİ BU KİŞİLERİN HAYATLARINA BİRÇOK KISITLAMAYI DA BERABERİNDE GETİRİR. ÖRNEĞİN;

- OKULDA PARMAK KALDIRMAK,
- TOPLUM İÇİNDE SÖZ ALIP KONUŞMAK,
- TAHTAYA KALKIP YAZI YAZMAK OKULDA KAÇINDIKLARI DAVRANIŞLARIN BAŞINDA GELİRKEN,
- BİR MAĞAZAYA GİRİP TEK BAŞINA BİR ŞEYLER ALMAK
- SOKAKTA BİRİNE BİR ŞEY SORMAK GÜNLÜK YAŞANTIDA ÇOCUĞU ZORLAYAN DAVRANIŞLARDIR.

## FOBİ VE ÇOCUK

Bu durumun sadece utangaçlıkla karıştırılmaması gerekir.

Utangaç insanlar çevrelerinde başkaları varken rahat olamazken sosyal fobikler kendilerini rahatsız hissettikleri bu durumlardan kaçınırlar.



Sosyal fobisi olan kişiler ateş basması, aşırı terleme, titreme ve diğer 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.

## Öğretmenlere Öneriler

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.

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.

## AİLEYE ÖNERİLER

anne ve babanın çocuğun karşılaştıkları her türlü problemde çözümleyici görevi görmesi bu konuda çocuğu tembelleğe 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 anlayabileceği çocuklarla okul dışı ikili görüşme zamanları ayarlanması ona bu konuda destek olacaktır. Çocuğa değişik sosyal ortamlarda göstermesi beklenen davranışları ve gerekli sosyal becerileri kazandırırken yaşadığı gerginliği azalmasına da yardımcı olur. daha iyimser düşünüp olayları gerçekçi bir pencereden incelemeyi öğrenen çocuk sosyal ortamları 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 artırır ve kısır döngü halini almış düşüncelerinde de çözümler meydana gelir.