ÇOCUĞUN EN BÜYÜK KORKUSU ANNESİNİ KAYBETMEK

Prof. Dr. Sabiha Paktuna Keskin çocuk davranışlarının ardındaki kaygıyı anlatıyor: Çocuğu ağlatmayın. 7 yaşın altındaki çocuğa "Kardeş geliyor"u anlatmayın

Röportaj: **Ayşegül Aydoğan Atakan**

Bebeklik ve çocukluk çağında görülen korkuların arkasında 'anneden ayrılma anksiyetesi' yatıyor. Pediatrik nörolog Prof. Dr. Sabiha Paktuna Keskin, anksiyetenin çocuk için ölüm algısına eşdeğer olduğunu söylüyor. 'Çocuk Davranışlarındaki Korkuyu Tanımak ve Baş Etmek' adlı yeni kitabında Prof. Dr. Keskin, fiziksel bir rahatsızlığa dayanmayan olumsuz çocuk davranışlarının ardında yatan nedenleri irdeleyerek pek çoğunu anksiyeteye bağlıyor.

Anksiyetenin 'içsel-içgüdesel korku' olduğunu vurgulayan Keskin'e göre kardeş kıskançlığı olarak bilinen sendrom da aslında çocuğun annesini kaybetme korkusu.

Kitabında anksiyetenin doğumdan itibaren çocuğun uyku ve beslenme düzenini bozarak onun yaşam kalitesini ve gelişimini olumsuz etkilediğini, ileriki yaşlarda dikkat ve öğrenme sorunu, sınav kaygısı gibi birçok olumsuzlukla karşısına çıktığını ve akademik yaşamını zora soktuğunu anlatan Keskin, sorularımızı yanıtladı:

■ Çocuklardaki en yaygın korkular ve anksiyete (kaygı) nedir?

Bence anksiyete yani içsel, içgüdesel korku için Türkçe'deki kaygı kelimesi yetersiz kalıyor. Anneler için genelde korku çocuğun karanlıktan, sesten ya da herhangi bir şeyden korkmasıdır. Oysa bu korku içeride hissedilen bir ölüm algısıdır.

Ölüm algısı da doğumla birlikte var olan bir duygudur. Öğrenilmiş bir şey değildir. Bu bir yokluk algısı, tarifi imkansız bir duygudur.

■ Anksiyete yaşayan çocuğun tipik özellikleri nelerdir?

Anksiyete yaşayan çocukların hep külotları kirlidir. Kaçırıyor der annesi. Bazen de tutuyor yapmıyor der. Çünkü sistem orayı kapatmıştır, çocuk tuvaletini yapmıyordur. Çocukluk dönemindeki kabızlıkların çoğu anksiyeteyle alakalı olabilir. Kronik kabızlıklar vardır, çocuk tutar. Ya da bezlenmek ister, bezine yapmak ister çocuk. Çünkü içindeki bir parçanın düşeceğinden ve kaybolacağından korku duyar. Bu çocuklar yemez ya da seçici yer. Bazı şeyleri zehir gibi algılar ama biz çocuğu yemeye zorlarız. Bunlar anksiyeteyle açıklanan durumlar.

Ben ebeveynlere diyorum ki; "Lütfen şu mide bağırsak borusunun iki ucuna karışmayın, kakasında da, yemeğinde de ısrarcı olmayın."

■ Çocukta anksiyete hangi durumlarda artar?

Kardeş gelmesi, yuvaya/okula başlama zamanı ve taşınma gibi büyük düzen değişikliği olduğu durumlarda artar.

■ Toplum olarak bu konuda yaptığımız hatalar neler?

Ben onu şu aklımla anlamazken onun beni anlamasını bekliyorum. Biz kendi beynimizle çözüm üretiyoruz. Halbuki çocuğa ve ihtiyaçlarına göre çözüm üretmek zorundayız.

Doğuştan gelen beş duygu var; korku, öfke, öğrenme, nefret ve sevinç. Zekayı sevinç açıyor. Çocuk eğer etrafa sevinçle yaklaşıyorsa öğreniyor. Burayı göz ardı ediyoruz. Hem çocuklarımızı zeki yapmak istiyoruz hem de yerleştirdiğimiz kaygılarla zekaya ket vuruyoruz. Açıkçası ben bu kitabı biraz da zeka için yazdım. Çünkü çocuklarımızın zihinlerinin açılmasını istiyorum. Kendi ellerimizle buna engel oluyoruz.

■ Yaptığımız hatalardan biri de galiba ikinci çocuk geldikten sonraki davranışlarımız.

Çocuk annesinin şişen karnından bir kardeş çıkacağını nasıl anlasın? Kardeş nedir? Ne geliyor? Aileler çocuğu kardeşe alıştırayım derken sadece çocuğun kaygısı artıyor. Bir şey geliyor ama ne geliyor? Onun gördüğü karnı şişen bir kadın. Ya patlarsa ya ölürse diye annesi adına kaygılanıyor. Annenin hamileliği ve doğuma dair çevresiyle yaptığı konuşmaları çocuk dedektör gibi dinliyor, kaydediyor.

Bu konuşmaların onun yanında yapılmaması lazım. Hamilelik sıkıntıları çocuğa belli edilmemelidir. Anne şiş ama sağlıklı mesajı verilmelidir. Annenin sağlığının kötü olduğu gelen kardeşle eşleştirilmemelidir.

■ Peki doğum sırasında ve sonrasında nelere dikkat edilmeli?

O anları çocuk görmesin. Gelen kardeşiyle "Annem ölebilir" kaygısını eşleştirmesin. Ama anne ayağa kalktığı, yürüdüğü zaman büyük çocuğu yanına gelmeli.

■ Kitapta kardeş kıskançlığının da bir anksiyete olduğunu belirtiyorsunuz? Bir görüşe göre kardeşe sahip olmak çocuk için en büyük travma. Bu doğru mu?

Kardeş kıskançlığı dediğimiz şey aslında anksiyetedir. Çocuk huzursuzdur, uykuları bozulur, yemesi değişir. Temelde tüm korkular anneyi kaybetme anksiyetesidir. "Çocuk kardeşi gelince depresyona girdi" diyoruz. Tekrar biberon emmeye başlıyor vs. Bunlar nedir? Bir sıkıntım var demektir. Kardeş kıskançlığında hedef anneyi kaybetmektir.

ANKSİYETENİN ÇOCUK DAVRANIŞLARINA YANSIMASI

▼ **UYKU SORUNLARI:** Yalnız uyuyamaz, odasında ışığın açık kalmasını ister, uykuya geçmekte zorlanır. Gece annesinin yatağına gelir. Genelde hırçın ve huzursuzdur. Uyku sırasında döner, üzerini örtmez, diş gıcırdatır, ağlar, uyanır, konuşur.

▼ **YEMEK SORUNLARI:** Yemek yemeyi hatta anne memesini reddebilir. İştahsızdır, seçici yer, kusar.

▼ **ANNEYE BAĞIMLILIK:** Annesinin eteğinden ayrılamaz, onu kimseyle paylaşamaz, kimseyle konuşturmaz. Anneyi taciz eder saçını çeker, vurur, tekmeler.

▼ **İTİRAZLAR:** Banyoda saçından aşağıya su dökülürken, tırnak ve saç kesimi sırasında etinden et koparılırcasına ağlar. Bunları yaptırmak istemez.

▼ **SOSYAL UYUM:** Kendini yetersiz hisseder. Kendini kabul ettirebilmek için aşırı tertipli ve temkinli, kibar ve sorumlu davranmaya yönelir.

▼ **EV İÇİ İLİŞKİLERİ:** Toplumdakinin tam tersine sorumsuz, vurdumduymaz, hırçın ve tacizkardır. Ya da düzen ve tertipte ısrarcıdır.

▼ **ARKADAŞ İLİŞKİLERİ:** Arkadaşını kaybetmemek için elinden geleni yapar. Onu kimseyle paylaşamaz. Kendini kabul ettirebilmek için aşırı verici bir tutum izler.

▼ **AKADEMİK YAŞAM:** Konsantrasyon sorunu yaşar. Dersin başına oturmakta zorlanır ve okula ilgisizdir. Yazısı aşırı muntazam olabilir. Ödevlerini yetiştiremediğinde alt üst olur. Birinci olmaya koşullanır.

ANKSİYETENİN SİNYALLERİ

■ Anksiyete çocuğun kendini beğendirebilmek, kabul ettirebilmek, sevdirebilmek için başvurduğu alttan alışlarda, kabul edişlerde, mecbur hissettiği aşırı paylaşımlarda, birinci olmak için verdiği kendini paralayıcı çabada gizli olabilir.

■ Bir türlü gelmeyen uykularında, gıcırdayan dişlerinde, koparılan tırnaklarda kendini gösterebilir.

■ Bir türlü boğazından geçmeyen yiyeceklerde, dışarı çıkamayacak kadar sertleşen dışkıda ilk sinyalleri veriyor olabilir.

KARDEŞİN GELİŞİNE HAZIRLIK NASIL YAPILMALI?

■ Annenin karnındaki bebekten söz etmeyin.

■ Hamilelikle ilgili sağlık sorunlarını, doğumla ilgili kaygılarınızı çocuktan gizleyin.

■ Doğum sonrası sıkıntılı haline çocuğun şahit olmasına fırsat vermeyin.

■ Doğduktan sonra bebeğe dokunmasına izin verin.

■ Bebeğe dokunduğunuz her an ona da dokunun.

BEBEĞİ AĞLATARAK EĞİTMEK BEYİN GELİŞİMİNİ ENGELLER

Bebek ağlatılmadan büyütülmeli, ihtiyaçları anında karşılanmalıdır. 0-3 yaş ayarısında ağlatarak eğitmek, beynin gelişmesini engellemektir. Çünkü öğrenme altıncı yaştan sonra mümkündür! Bebeğin yaşamsal öneme sahip beslenme, uyku, dokunulmak, temizlenmek gibi ihtiyaçları doyurulmadığı takdirde, ağlatma yoluna gidildiğinde bebek, yokluk yani ölüm algısı ile anksiyete yaşar.