

İçindekiler

Önsöz yerine	5
Önsöz	9
Giriş	11

BİRİNCİ KISIM: ÇOCUĞUNUZUN UTANGAÇLIĞINI VE SOSYAL FOBİSİNİ ANLAMAK

1. Utangaçlık ve sosyal fobi nedir?	17
2. Utangaçlık ve sosyal fobi: Düşünceler, davranışlar ve fiziksel semptomlar	24
3. Çocuğumun utangaçlığı veya sosyal fobisi bir sorun mu?	28
4. Çocuklarda utangaçlık ve sosyal fobi nasıl gelişir?	36
5. Çocuğumun utangaçlığının ve sosyal fobisinin ortadan kalkmasını engelleyen nedir?	43

İKİNCİ KISIM: ÇOCUĞUNUZUN UTANGAÇLIĞININ VEYA SOSYAL FOBİSİNİN ÜSTESİNDEN GELMEK

6. Giriş	55
7. Bu kitabı ergenlerle kullanmak	57
8. Bu kitabı nasıl kullanacaksınız?	61

9.	1. Aşama: Sosyal fobiye yol açan düşünceleri saptamak	71
10.	2. Aşama: Bu yararlı bir düşünce mi?	82
11.	3. Aşama: Bağımsızlığı teşvik etmek ve deneme yapmak	99
12.	4. Aşama: Sosyal fobilerle kademeli bir yaklaşımla yüzleşmek	117
13.	5. Aşama: Sorun-Çözme.....	137
14.	Ek prensipler 1: Çocuğunuzun sosyal beceri kazanmasına yardım etmek.....	152
15.	Ek prensipler 2: Kendi kaygınızı yönetmek.....	171
16.	Son birkaç söz: Yola devam etmek.....	189
ÜÇÜNCÜ KISIM: DİĞER SORUNLARLA BAŞ ETME		199
17.	Çocuğum okula gitmiyor	201
18.	Çocuğum konuşmuyor.....	213
19.	Gevşeme	221
20.	Öğretmenler için kısa bir rehber	230
Ekler		237
Teşekkür		277
Yazarlar hakkında.....		279
Dizin.....		281

Önsöz yerine

Kitap üzerine bazı uzman yorumları...

“Lucy Willetts ve Cathy Creswell utangaç ve sosyal fobisi olan çocuklara destek olmak isteyen pek çok yetişkine yardımcı olacak anlaşılır bir kitap yazmışlar. Bu sorunların çocuklar ve aileleri üstünde yapabileceği olumsuz etkileri son derece iyi betimlerken, bu durumun değişebileceğine dair umut da aşıyorlar. Kaygının nasıl idame ettiğini ve sosyal fobisi olan çocukların kaygılarının üstesinden gelmelerine yardım edecek stratejileri açık ve pratik bir şekilde anlatıyorlar. Ebeveynler, öğretmenler ve sağlık görevlileri için paha biçilmez bir kitap.”

**Charlotte Wilson, Britanya Davranışçı ve
Bilişsel Psikoterapiler Cemiyeti Çocuk, Yetişkin ve
Aile Bölümü Başkanı**

“Şimdiye kadar okuduğum en anlaşılır ve pratik kitaplardan biri. Okul çağındaki utangaç veya kaygılı çocukların ebeveynleri için özel olarak tasarlanmış bir kitap olduğu kadar, daha küçük çocukların ve ergenlerin ebeveynlerine de yararlı bilgiler veriyor. Ebeveynler için yazılmış olsa da, sağlık çalışanları, öğretmenler ve eğitim görenler de dahil olmak üzere, çocuklarla Bilişsel Davranış Terapisi'nin esaslarını öğrenmek isteyen herkese tavsiye ederim.”

**Dr. Helen Beinart, Psikoloji Kliniği Yöneticisi,
Oxford Üniversitesi**

“Bu kitap gerçekten mükemmel hazırlanmış. Samimi, teşvik edici, pratik ve okunması kolay. Hepsinden önemlisi de nitelikli araştırmalarla ve yazarların kişisel ve klinik deneyimleriyle destekleniyor olması.

Bir ebeveyn olmak zordur, kaygılı bir çocuğun ebeveyni olmaksa daha da zordur. Ebeveynlerin böyle bir durum karşısında bunalmaları, güvensizlik duymaları ve altından kalkamayacakları zorluklarla yüz yüze olduklarını düşünmelerini mümkündür. Ebeveynler bu kitaptan edinecekleri bilginin ve anlayışın çocuklarına yardımcı olacağına güvenebilirler. Başka ne isteyebiliriz ki?”

**ShirleyReynolds, Klinik Psikoloji Profesörü,
East Anglia Üniversitesi (ve bir ebeveyn)**

Ve bazı ebeveyn yorumları...

“Teşekkür ederim! Kitabı bana faydalı olacağını düşünerek okudum ama pek çok konunun “normal” ailemizle son derece ilişkili olduğunu keşfettim. Diyaloglar gerçekten anlamlı ve çocuklarınızla nasıl konuşacağınız, dillerinin çözülmesini nasıl sağlayacağınız ve sorunlarının kökenine nasıl ineceğiniz konusunda çok güzel örnekler verilmiş... Bence utangaç ve sosyal fobisi olan çocuklarla ilişki içindeki sağlık çalışanları, öğretmenler ve ebeveynler için son derece faydalı bir kitap.”

Bayan E. Carmarthenshire

“Esas olarak ebeveynler ve kaygı sorunu olan çocuklar için tasarlanmış olsa da bence bu kitap çocuklarla uğraşan herkese yardımcı olacaktır... Çocuklarla konuşma ve onlara kendi düşünce süreçlerinde ve duygularında rehberlik etme yöntemleri gerçekten çok aydınlatıcı.”

Bayan F. Ceridigion

“Hem yararlı hem öğretici... Bölümler rahat okunacak ve anlaşılacak şekilde yazılmış. Kaygılı veya utangaç bir çocuğu olan her ebeveynin yararlanacağı harika bir referans kitap. Vaka hikâyeleri son derece faydalı, çünkü verilen örnekler sıklıkla bize karşı karşıya kaldığımız durumları hatırlatıyor. Bu, kızımızın kaygısının ve utangaçlığının sadece ona özgü olmadığını anlamamızı sağladı. Bu kitabı aynı durumu yaşayan başka ailelere de kesinlikle tavsiye ediyoruz. Onu elinizin altında bulundurmak evinizde bir danışman varmış gibi hissetmenizi sağlayacaktır.”

Bay ve Bayan V. Bershire

“Bu kitap ebeveynlerin büyük bir hüsrana içindeyken kolayca gözden kaçırabilecekleri, çocuklarının yaşadığı kaygı ve fobileri ayrıntılı bir şekilde masaya yatırıyor... Son derece rahat okunan ve anlaşılır bir kitap. Ayrıntılara dikkat edilmesi kitapta yapılan öneri ve tavsiyeleri yoğun bir aile hayatında bile uygulanabilecek kadar kolaylaştırıyor. Kitabın içerdiği pek çok konunun çocukları kaygılı olsun veya olmasın bütün ebeveynler için faydalı olacağını düşünüyorum.”

Bayan C. Berkshire

“Bu kitap paha biçilmez ve son derece pratik bir psikolojik rehber. Ebeveynlerin ve çocukların güven kazanmalarına ve günlük zorluklar karşısında etkili baş etme stratejileri geliştirmelerine yardım etmek için açık, net ve adım adım ilerleyen bir yaklaşım sunuyor. Sosyal fobisi olan bir çocuğun ebeveyni olarak kitabın yaklaşımının çok anlaşılır olduğunu düşünüyorum. Bu kitaptan faydalanamayacak bir aile düşünmüyorum.”

Bayan Z. Woking

Önsöz

Kaygıdan veya utangaçlıktan mustarip pek çok çocuk vardır. Utangaç veya sosyal fobi halini almış kaygısı olan bir çocuğunuz varsa yapmanız gereken en iyi şeyin ne olduğu konusunda genellikle zorlanırsınız. Muhtemelen pek çok insan size tavsiyelerde bulunmuştur fakat bunlar çoğunlukla birbiriyle çelişkili ve tutarsızdır. İnterneti araştırarak ulaşmaya çalıştığınız diğer kaynaklar da sizi bunaltan ve çoğunlukla şaşırtan her türlü bilgi sunarak sadece kafanızı daha da karıştırmaktan öteye gitmemiş olabilir.

Bizler uzun süre, sosyal fobi ve utangaçlık da dâhil olmak üzere, çeşitli kaygı sorunları olan çocukların ailelerine destek olmayı, açık ve basit öneriler sunmayı hedefleyen ve çocukluk kaygısına odaklanan bir klinik işlettik. Kliniğimiz, hem Reading Üniversitesi hem de Berkshire Healthcare Ulusal Sağlık Hizmetleri Vakfı tarafından kurulup işletildiği için üniversite personelinin araştırma deneyimi ile Ulusal Sağlık Hizmetleri görevlilerinin verdiği tedavi birleştirildi. Bu kitap da aynısını amaçlamaktadır. Konuyla ilgili en son araştırmalardan yararlandık ve çocuğunuza yardım etmek için gerçekçi bir rehber olduğunu umduğumuz bir kitap ortaya çıkardık. Kliniğimizde çocuklara çoğunlukla ebeveynleriyle çalışarak yardım ediyoruz, çünkü bunun çocuklarla birebir çalışmak kadar, hatta ondan bile daha iyi olduğunu gördük. Bu kitapta da benzer bir yöntem kullandık.

Öncelikle “Çocuğum neden utangaç veya neden sosyal fobisi var?” diye soran pek çok ebeveynin sorusunu yanıtlamak için Birinci Kısım’da çocuğunuzun utangaçlığına veya sosyal fobisine nelerin yol açmış olabileceği ve bunları nelerin idame

ettirebileceği hakkında bilgi verdik. Bu bölümde ayrıca, çocuğunuzun bir sorunu olup olmadığına ve eğer varsa bunun ona ne ölçüde zorluk yarattığı konusunda karar vermenize yardımcı olmak için utangaçlığın ve sosyal fobinin ne olduğuna kısaca göz atacağız. Kitabın omurgasını, bir ebeveyn olarak sizin üstünde çalışabileceğiniz ve çocuğunuzu da utangaçlığının ve sosyal fobisinin üstesinden gelmek için üstünde çalışmaya teşvik edebileceğiniz beş aşamayı içeren İkinci Kısım oluşturmaktadır. Ayrıca deneyimlerimizden yola çıkarak sizin ve çocuğunuzun önerilerimizi uygulamaya koyarak daha iyi sonuçlar almanızı sağlayacağımızı keşfettiğimiz teknikler ve prensipler ekledik. Son olarak Üçüncü Kısım utangaçlık ve sosyal fobiyle bağlantılı belli zorlukları, özellikle sizin ve okulun katılımını gerektiren, okula gitmeyi reddetme ve konuşma isteksizliği sorunlarını ve kaygının önemli fiziksel işaretlerini sergileyen çocuklar için özellikle yararlı olabilecek gevşeme tekniklerini ele alıyor. Bu kısma çocuğunuzun öğretmeninle birlikte uyguladığınız yöntemleri anlayabilmesi amacıyla bir bölüm de koyduk. Ve kitap boyunca çocuğunuzun utangaçlığını ve sosyal fobisini azaltmaya yardımcı olacak basit, pratik yollar gösterdik.

Kitaptaki teknikleri ve prensipleri, çoğu utangaç ve sosyal fobiden mustarip çocuklara sahip birkaç yüz aileyle yaptığımız çalışmalarda kullandık. Bu çocukların büyük çoğunluğu utangaçlıklarının ve sosyal fobilerinin üstesinden geldi ve içlerinde en başarılı olanlar hevesli ve gayretli ebeveynlere sahip olanlardı. Bu kitabı okumayı seçerek, bir ebeveyn olarak çocuğunuza bir avantaj sağladığımıza emin olabilirsiniz!