

ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir his olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda korku, üzmek, sevinmek, kızmak gibi doğal bir duygudur; tehlike yaratan bir durum karşısında devreye giren bir savunma mekanizmasıdır. Diğer bir tanıma göre ise; korku, içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum için geliştirdiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz (tehlike düşüncesinin uyandırdığı) ve krizle sonuçlanabilecek duygusal bir reaksiyondur. Doğal olarak insanlar, tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendilerini korumak isterler. Dolayısıyla korku içerdiği tehlike düşüncesi sonucunda korunma ve kaçma davranışı getiren bir duygudur. Duyduğlarımız, gördüklerimiz, televizyon, sinema, tiyatro ve günlük konuşmalar yoluyla korkularımızın kaynağı olan düşünceleri ister istemez geliştiririz. Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde; bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanı sıra, çevremizden edindiğimiz bilgiler de korkuyu etki sahibi olabilmektedir.

Temel ve normal bir duygu olan korku, yetişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da sık gözlenen bir durumdur. Çocuklar için korku, gelişimin normal bir parçası olduğu kadar, büyümenin getirdiği olumlu ve sağlıklı bir süreçtir. Çocuklar, korkular aracılığıyla çevrelerine uyum sağlamayı, kendilerini zora sokan durumlarla baş etmeyi ve tehlikelerden kaçınmayı deneyimleyerek öğrenirler. Çocuklar çevreyi tanıdıkça, beden gücü ve zihin yetenekleri geliştikçe, korkularını zamanla yenmeye başlarlar. Korku, belirli ölçülerde yaşandığında çocuklar için doğal ve sağlıklı bir süreçtir. Fakat sürekli ve yoğun bir şekilde yaşandığında gelişime zarar verebileceğini de unutmamak gerekir. Bu nedenle, korkuların nedenlerini en kısa zamanda saptamak ve gereken önlemleri almak çok önemlidir. Korkular, çocukların içinde bulunduğu yaş dönemine göre değişiklik

göstermektedir. Bunun nedeni çocukların hayal güçlerinin, bilişsel becerilerinin ve dünyayı algılamalarının gelişmesidir.



Çocuklarda Korkular Nasıl Ortaya Çıkar?

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç durum söz konusudur. Bunlardan başlıca olanı korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken anne ve babalarını çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Model almada aile tek kaynak değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikayenin etkisinde kalma da görülebilir. Hayallerinde var olan yaratık, hayalet, canavar vs. gibi bir takım gerçek dışı varlıkların, en korumasız oldukları uyku saatlerinde geleceklerini düşünüp uykuya dalmak istemez veya anne ve babalarıyla uyumak isterler. Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir ama asıl önemli olan aile çevresinde olaylara nasıl tepki verildiğidir. Çocuğu, yeni bir deneyim yaşadığı sırada endişeli ve gergin görünen anne durum hakkında farkında olmasa da negatif bir etki yapar. Ayrıca büyütülen

ortam fazla korumacı bir yapıdaysa çocuk değişik ortamlara girmekten çekinir ve farklı şeyler deneneceği zaman korku duyar.



Model almanın dışında korkuların ortaya çıkmasına etki eden faktörler şöyle özetlenebilir:

- Anne-babanın ya da onların yerine geçebilecek güvenilir bir kişinin yokluğu; belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar,
- *Terk edilme tehdidi:* Çocuğun, ebeveynin temel sevgisinden ve kendisini koruyacaklarına dair yaptıkları sözsüz anlaşmadan şüphe duymasına neden olur. Örneğin "..... yapmazsan seni bırakır giderim, annen olmam." vb. söylemler,
- Ebeveynin, çocuğun kendisinin tehlikeli olduğuna inandırması, onu suçlaması ve çocuğun ebeveynini incitip zarar verebileceğine inandırması. Örneğin "sen beni öldüreceksin", "hasta edeceksin" vb. söylemler,
- *Ebeveynin çocuğun fiziksel sağlığına/dış dünyaya yönelik aşırı kaygısı:* Gerçek bir tehlike olmadığı halde sürekli olarak çocuğu uyarması ve "dikkat et" mesajını vererek önlem alması gereğini vurgulaması,
- Tekrar eden fiziksel cezalar ya da fiziksel ceza ile tehdit etmek.

Çocuklar Nelerden Korkar?

- ♣ Doğumdan 2 yaşa kadar geçen dönemde bebekler yüksek ve ani sesler karşısında tedirgin olurlar, büyük hayvanlardan ve büyük objelerden korkarlar. Ayrıca anne-babadan ayrı kalmaktan, yabancı kişilerden korkabilirler.
- ♣ Çocuklar 2-6 yaşlar arasında diğer yaşlara göre daha çok korkar. Bu yaşlarda yabancılardan korkma önde gelir. İki buçuk yaş civarında ani gürültülerden, garip hayvanlardan ve doktorlardan korku öne çıkar. Yine iki yaş civarında karanlık, tuvaletten korku, hatta palyaçolardan korkma görülebilir. Hayali yaratıklar yine korku nedenleri arasındadır. Bazı çocuklar bu yaşlarda tuvalette sifon çekildiğinde, düşüp gitmekten korkar. Bazıları önceden tepki vermediği halde, bir anda 3 yaş civarında köpeklerden korkmaya başlar.
- ♣ 5 yaşında dış dünyada tanımadığı kendisine zarar verebileceğini düşündüğü insanlardan ve canlılardan korkabilir. Ayrıca vücutlarına zarar gelmesinden korkmaya başlayabilirler.
- ♣ 6 yaşlarında bu korkulara doğaüstü varlıklar eklenir(hayalet, canavar, uzaylı vs).



- ♣ 7-8 yaşlarında korkular daha çok günlük yaşamda karşılaşılabileceği tehlikeler şeklindedir.
- ♣ 9 yaşından itibaren okul başarısı önem kazanmaya başlar ve başarısız olma korkuları, ölüm korkusu gibi korkular daha yoğun bir şekilde görülmeye başlanır. Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararlar ilgili korkular ön plana çıkar. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkular gittikçe azalır.

Çocukluk Çağında Sık Görülen Korkular Ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yalnız Yatma Korkusu: Çocukluk çağında en sık rastlanan korkulardan biridir. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir. Ancak, kimi zaman bunun alışkanlık olmadığı çocuğun saatlerce uykuya dalamayıpından anlaşılır. Yatağa girme korkuları, ölüm veya uykuya bağlı korkular nedeniyle ortaya çıkabilir. Ailelerin bu durumda çocuğa rahatlatıcı bazı sorular sorarak korkusunun günlük hayatıyla ilgili olup olmadığını öğrenmeleri yararlı olacaktır. Yatma zamanı için düzenli bir program belirlenmesi, çocuğun yatağa ve uykuya hazırlanması iyi olacaktır. Çocuğun yatmadan 1 saat önce sakin olması sağlanmalıdır. Yatak korkusu olan çocuk için uyuyana kadar onun yanında durulmalı, uyumadan önce yanından ayrılmak için acele edilmemelidir.

Karanlık Korkusu: Çocuğun yatma korkusu karanlık ile ilgili de olabilir. Karanlıkta her şey farklıdır ve çocukların kendilerini karanlıkta yalnız hissetmeleri normaldir. Bu durumda yatak odasında güzel bir gece lambası bulundurarak ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuğun karanlık korkusunun azalması

için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, vb.). Önemli olan çocuğun korkusunu anlamaya çalışmak ve bunu ona hissettirmektir. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kabusu size anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması ona iyi gelecektir.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, ebeveynlerinden birinin ölmesi veya onu terk etmesidir. Ölüme geçici bir olay gibi bakabilir, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünebilir. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine "öl" diyebilir. Çocuk, ölüm kavramıyla ilgili sorular sorduğunda, bu onun ölümle ilgili konuşmaya hazır olduğunu gösterir. Kavramla ilgili konuşurken çocuklara herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir. Ancak bunu yaparken içinde bulunduğunuz durumda sağlıklı olduğunuzu vurgulamanız gerekir ve çocukta yaşamaya dair umudun varlığı devam ettirilmelidir.



Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bu noktada anne-çocuk arasındaki bağlanmaya ve annenin çocuğa karşı tutumlarına dikkat etmek gerekebilir.

Kabuslar: Hemen her çocuk kabus görebilir. Ancak haftada bir iki gibi bir sıklıkta görülüyorsa, bu bir sorun olarak düşünülmelidir. Kabuslar gündüz yaşantısıyla çok bağlantılıdır. Çocukların disipline edilmeleri için kültürümüzde sık sık kullanılan değişik kişilerden (örneğin; öcünden, doktordan, öğretmenden vb.) ve durumlardan korkutma eğilimi, özellikle okul öncesi yaşlardaki çocukların anlatılan korku objesini doğru değerlendirememesine ve bu korkuları uykularına taşımalarına neden olmaktadır.

♣ Geceleri ağlayarak sık uyanma ve anne ve babayı çağırma yine sık görülen uyku sorunlarındandır. Bu durum da yine korkularla ilgili olabilmektedir. Temel güven duygusu yeterince gelişmemiş, anneye bağımlılığından henüz kurtulmamış, anne-babayı kaybetme ve yalnız bırakılma korkusunu yoğun yaşayan çocuklarda karanlıktan korkma ve odasında yalnız uyuyamama sık görülen bir davranıştır.



♣ Böyle bir durumda da çocuğun gerçek ihtiyacının ne olduğu iyi saptanmalıdır. Bu gerçek bir korku mu, gelişim dönemiyle ilgili bir davranış mı yoksa anne-babanın yatağına dönmek için kullandığı bir bahane mi bunun iyi ayırt edilmesi gerekmektedir. Tüm korkuların yoğunluğu ve var olma süresi her çocukta değişiklik gösterebilir. Ama temel olarak korkuların pekiştirilmedikleri sürece geçici oldukları varsayılır. Kriz dönemlerinde ve yaşam akışı içinde ortaya çıkabilecek sorunlarla bu korkuların yoğunluğunun ve şiddetinin farklılaşması da doğaldır.

♣ Gelişim dönemlerine ait bu korkuların yoğunluğunun artması da doğaldır ve çocukları rahatlatmak, güven vermek, hep yanındayız mesajını vermek önemlidir. Ancak dikkat edilmesi gereken husus çocukların gelişim dönemlerine ait psikolojik özellikleri gözden kaçırmamaktır.

Gece Terörü: Kabuslardan farklı, ama yine kabus gibi olan iki korku durumu vardır. Çocuk kabus gördüğünde kabusunu hatırlayabilir. Ancak aşağıdaki iki durumda da çocuk gece gördüklerini ve yaptıklarını hatırlamaz: Korku kaynaklı olabilecek bir uyku bozukluğu ve gece terörü denen gece korkusu. Çocuk büyük bir korku ve çılgınlıkla uyanır. Kendinde değildir, panik içinde ve anlamsız hareketler yapar. Uyandırılırsa da hiçbir şey hatırlamaz. Bu durum uykunun ilk saatlerinde gerçekleşir. Yine okul öncesi yaşlarda sık rastlanır.

♣ 6-12 yaşlar arasında görülen bir başka uyku bozukluğu da uykunun ilk evresinde çocuğun kalkıp oturması, kendi kendine konuşması, bazen gezmesi, dolaşması şeklinde olur. Sabah uyandığında da hiçbir şey hatırlamaz. Her iki durum da psikolojik etkenlere bağlı olabileceği gibi nörolojik temelli bir bozukluğun belirtisi de olabilir.

Korkular Karşısında

Anne-Babanın Tutumları

Çocukluk korkuları söz konusu olduğunda ebeveynleri zorlu bir sınav bekler. Korku karşısında nasıl tepki vereceklerinden emin olamayabilirler. Kimi korkuları yok sayarak, kimi mizahı kullanarak (korku ile alay ederek), kimi çok uzun ve mantıklı açıklamalar yaparak çocuğun korkularını yenmesine yardımcı olmaya çalışır.

Temel prensip çocuğun korkusunu anlamasına ve bu duyguyla yüzleşmesine yardımcı olmaktır. Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı

gösterilmelidir. Bağışlamak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.

Korku anında ebeveynlerin ilk önce çocuğun yaşadığı duyguyu anlaması önemlidir. " Ne var canım korkacak bak odandasın" demek yerine onu neyin korkuttuğunu anlatmasına izin vermek sonra da onu sakinleştirmek ve güven vermek önemlidir. "Annen ve baban burada, yanında, sana bir şey olmasına izin vermezler" gibi yatıştırıcı cümleler kullanılabilir. Çocukların korkularını anlatmalarına izin vermek, korku ile baş etmede çok yardımcıdır.

Bazı çocuklar konuşmaya ve anlatmaya daha isteklidirler. Bu çocuklar kendilerini korkutan durum ile ilgili konuşmakta zorlanmazlar. Anne babanın bu durumda işi daha kolaydır, iyi bir dinleyici olup, anlatılanları dinlemek, çocuğun kendini anlatmasına fırsat vermek yeterlidir. Fakat bazen korku yaratan durumlar hakkında konuşmak çok kolay olmayabilir. Böyle olduğunda korku yaratan durumunun resmini yapmak ya da oyun sırasında bunu ortaya çıkarabileceği (kuklalar, oyun evi gibi) oyuncaklar ile oynamasını teşvik etmek korkulan durumun ifade edilmesinde yardımcı olabilir.

Korku ile baş etmeyi zorlaştıran iki tutumdan biri korkuyu yok saymak diğeri ise çocuğun ne hissettiğini dinlemede, anlamaya çalışmadan hemen onu sakinleştirme yoluna gitmektir. Çünkü iki durumda çocuğun kendisini anlatmasına, anlaşılmasına fırsat tanımaz. Anne-babaların sık düştükleri bir diğer tuzak ise korku yaratan durum karşısında çocuğun anne babaya bağımlı hale gelmesine neden olan tutumlardır. Örneğin; karanlıktan korkan bir çocukla birlikte yatan anne baba aslında çocuğun korkuyla baş etmesine yardımcı olmaktan çok çocuğun tek başına yatamayacağına olan inancını pekiştirmektedirler. Anne babanın çocuğun kendi korkularıyla baş edebilmesi için destek olması önemlidir ama bunu çocuk yerine kendileri

yapmaya çalışırlarsa o zaman sağlıklı kişilik gelişimindeki önemli basamaklardan birini atlamış olurlar.

Korku ile baş etmekte etkili olabilecek bir diğer yöntem ise masallar ve hikayelerin kullanılmasıdır. Masalda zor durumda kalan kahramanların bu durumdan nasıl kurtulduklarını görmek çocuğa kendi yaşadığı zorlukları aşması konusunda yol gösterir. Çocuk kitaplarından yararlanabileceğiniz gibi bazen siz kendi masalınızı kendinizde yaratabilirsiniz. Yaratacağınız hikayenin kahramanı (küçük yaşlarda hayvan kahramanlar da etkili olacaktır) çocuğunuzun yaşadığına benzer (tam olarak aynı korku olmak zorunda değil) bir durumla karşılaşır ve hikayenin sonunda bu durumla baş etmenin bir yolunu bulur. Hikayeyi birlikte etkileşimli bir şekilde okumak daha etkili olmasına yardımcı olacaktır.

Uyku öncesinde birlikte daha fazla vakit geçirmeniz, onu rahatlatacak şeyler konuşmanız, hoş hikâyeler anlatmanız çocuğunuzun kendini rahat hissetmesine ve yatağına huzurlu bir şekilde girmesine yarar sağlayacaktır.

Ayrıca korkusunu çağrıştıracak objeleri odasında bulundurmamanız, korku objesini pekiştirecek tavırlarda bulunmamanız önemlidir. Örneğin karanlık korkusu olan bir çocuğa "Eğer uslu olmazsan ışığı kapatırım." benzeri ifadeler korkusunu daha da güçlendirecektir.

Gerekliyorsa odasında ışık olmasına izin vermeniz kendisini daha iyi hissetmesine yarar sağlayabilir.

Çocuğun korktuğu nesnelerin mizahi yönleri bulunup onlarla dalga geçmesi sağlayabilirsiniz. Örneğin, korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokulması gibi.

Korku ile baş edebilmek için çocuğunuz kendi duygularının farkında olması ve onları ifade edebilmesi önemlidir. Bu nedenle günlük hayatta anne-baba olarak duyguların ifade edilmesinde model olmanız çocuğunuzun duygularını

tanınmasına ve isimlendirmesine yardımcı olmasına yarar. Duygularını tanıyan bir çocuğun onlarla baş edebilmesi kolaylaşır. Aynı zamanda korku yaratan durumlarda baş etmeyi kolaylaştırabilecek bir diğer strateji de rahatlama/ gevşeme egzersizleridir.

Son olarak bunun bir süreç olduğu unutulmamalı ve çocuğun korkusunun geçmesi için siz ebeveynlerin sabırla pes etmeden çalışmaları gerekmektedir.



ÖZEL BİLGE ATABEY OKULLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

VE REHBERLİK BİRİMİ